



18 KŁOC- KÓW

DYSFUNKCYJNYCH
SCHEMATÓW
ZACHOWAŃ

MARTA NIEDŹWIECKA

SPIS TREŚCI

1

MAPA SCHEMATÓW

2

1. ROZŁĄCZENIE / PORZUCENIE

DEPRYWACJA EMOCJONALNA

NIEUFNOŚĆ / SKRZYWDZENIE

IZOLACJA SPOŁECZNA / WYOBcowanie

WADLIWOŚĆ / WSTYD

OPUSZCZENIE / NIESTABILNOŚĆ WIĘZI

3-6

2. OSŁABIONA AUTONOMIA /
BRAK DOKONAŃ

UWIKŁANIE EMOCJONALNE

ZAŁEŻNOŚĆ / NIEKOMPETENCJA

PODATNOŚĆ NA ZRANIENIE LUB NA ZACHOROWANIE

PORAŻKA

7-9

3. USZKODZONE GRANICE

ROSZCZENIOWOŚĆ / WIELKOŚCIOWOŚĆ

NIEDOSTATECZNA SAMOKONTROLA

10-12

4. NAKIEROWANIE NA INNYCH

SAMOPÓŚWIĘCENIE

PODPORZĄDKOWANIE

POSZUKIWANIE AKCEPTACJI I UZNANIA

PORAŻKA

13-15

5. NADMIERNA CZUJNOŚĆ
I ZAHAMOWANIE

NADMIERNE WYMAGANIA I KRYTYCYZM

BEZWZGLĘDNA SUROWOŚĆ

ZAHAMOWANIE EMOCJONALNE

NEGATYWIZM / PESYMIZM

MAPA SCHEMATÓW



18 schematów dysfunkcyjnych zachowań pochodzi z Terapii Schematów Younga. Przedstawione tutaj treści mają cele edukacyjne i nie mogą służyć do stawiania diagnoz lub jako zastępstwo psychoterapii.

NIEDZWIECKA.NET

COPYRIGHT© 2020 | NIEDŹWIECKA O ZMIERZCHU

1. ROZŁĄCZENIE / PORZUCENIE



DEPRYWACJA EMOCJONALNA



NIEUFNOŚĆ / SKRZYWDZENIE



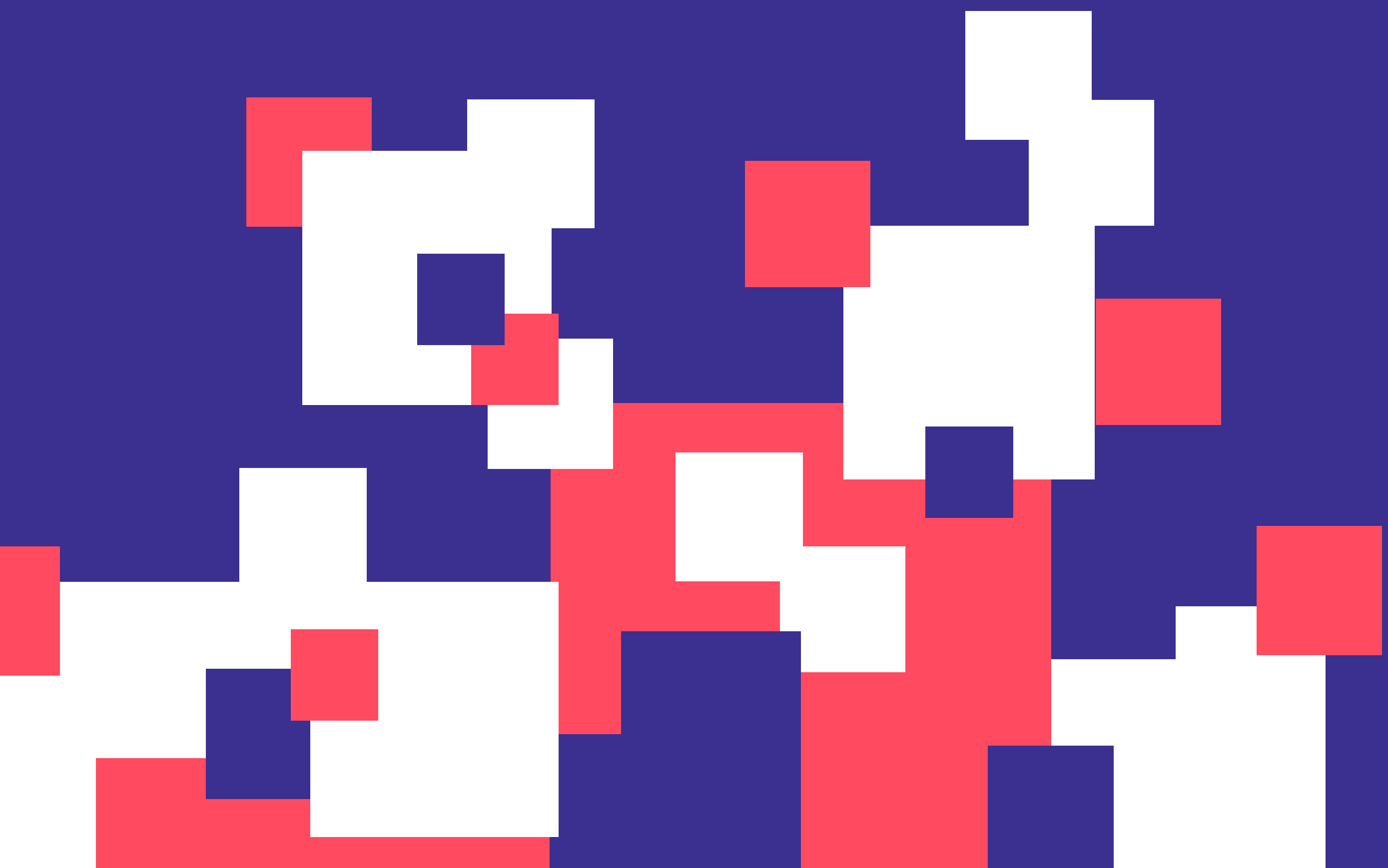
IZOLACJA SPOŁECZNA / WYOBECOWANIE



WADLIWOŚĆ / WSTYD



OPUSZCZENIE / NIESTABILNOŚĆ WIĘZI



ROZŁĄCZENIE / PORZUCENIE

DEPRYWACJA EMOCJONALNA

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE MOJE POTRZEBY NIE SĄ WAŻNE

Deprywacja dotyczy odczuwanych emocji

– to poczucie, że moje potrzeby emocjonalne nie są ważne i nie zostaną zaspokojone przez innych. W związku z czym nie ma po co się starać.

Deprywacja emocjonalna może dotyczyć któregoś z trzech rodzajów potrzeb:

- 1) bliskości, ciepła i czułości;
- 2) bycia wysłuchanym i zrozumianym;
- 3) wsparcia i pokierowania.

Osoby, które mają rozwinięty ten schemat doświadczają trudności w trosce o siebie lub proszeniu bliskich o wsparcie czy pomoc.

W rozmowach chętnie zadają pytania chcąc lepiej zrozumieć sytuację rozmówcy, a jednocześnie mówią mało na własny temat. Często też starają się ukrywać swoje potrzeby udając silniejszych. Często są niezwykle wspierający dla innych, lekceważąc własne potrzeby.

Zwykle deprywacja powstaje wtedy, gdy rodzice nie zaspokajali potrzeb dziecka: byli zimni, mało zaangażowani albo po prostu nie dbali o dziecko.

NIEUFNOŚĆ / SKRZYWDZENIE

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE WAŻNE OSOBY RANIĄ

Nieufność – to przekonanie, że inni mogą nas zranić, wykorzystać, oszukać bądź poniżyć.

Zazwyczaj powstaje na bazie takich doświadczeń dziecka jak: znieważania, wyśmiewania czy niesprawiedliwego traktowania przez rodziców, rodzeństwo, rówieśników bądź inne osoby.

Osoby poddające się temu schematowi łatwo mogą stawać się ofiarami przemocy i nadużyć wybierając sobie agresywnych partnerów bądź też nie broniąc się przed nadużywającymi. Mogą też mieć dużą trudność w uwalnianiu się z takich relacji. Radząc sobie ze schematem nieufności przez unikanie osoby posiadające go będą skłonne

do trzymania innych na dystans. Będą starać się nie dopuścić do potencjalnego zranienia ukrywając swoje uczucia i myśli.

Z kolei nadmiernie kompensując schemat nieufności łatwo można zacząć zachowywać się w agresywny sposób. Takie osoby mogą atakować innych, oskarżać i obwiniać ich o próby wykorzystania i działania na ich szkodę. Mogą również manipulować, kłamać i składać obietnice bez zamiaru ich dotrzymania. Mogą też mścić się. Próbując nie dopuścić do bycia zranionym czy wykorzystanym łatwo mogą stać się katem raniącym i wykorzystującym innych.

ROZŁĄCZENIE / PORZUCENIE

IZOLACJA SPOŁECZNA / WYOBECOWANIE

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE DYSTANS MNIE CHRONI

Izolacja, wyobcowanie – to odruch skupiania się na tym czym różnię się od innych oraz poczucie, że tak naprawdę nie pasuję do żadnej grupy ludzi.

Zwykle bierze się z doświadczeń dziecka, które widziało, że ono samo bądź jego rodzina różnią się znacząco od otoczenia (np. dzieci dyplomatów, pochodzenie z wyraźnie bogatszej bądź uboższej rodziny, inny kolor skóry, inne wyznanie itp.).

Osoby poddające się schematowi izolacji społecznej mają odruch szukania różnic między nimi samymi a innymi członkami grupy, w której się znajdują, i skupiania się wyłącznie na różnicach, bez zastanawiania się

nad podobieństwami. To w efekcie nasila poczucie bycia odmiennym.

Osoby unikające aktywacji schematu izolacji społecznej zwykle wybierają samotnicze zajęcia i rozrywki, by dzięki temu nie znaleźć się w sytuacji, w której mogliby poczuć się obco. Większość samotników to osoby posiadające ten schemat i radzące sobie z nim przez unikanie.

Osoby nadmiernie kompensujące schemat izolacji społecznej mają tendencję do stawania się kameleonami i podejmowania wysiłków, aby jak najbardziej wpasować się w grupę.

WADLIWOŚĆ / WSTYD

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE JESTEM INNA_NY

Wadliwość – to poczucie, że coś jest ze mną nie tak, że mam w sobie jakąś trwałą wadę.

Może ona dotyczyć bardzo różnych rzeczy: wzrostu, wagi, inteligencji, potrzeb itp. Schemat ten to kwintesencja tak zwanych, kompleksów.

Zwykle bierze się z sytuacji, w których dziecko doświadczało silnej krytyki bądź wyśmiewania ze strony rodziców, rówieśników czy innych osób.

Osoby poddające się temu schematowi zwykle nie potrafią bronić się przed krytyką. Często wikłają się w związki z krytycznymi osobami. Odruchowo zgadzają się z krytyką i szukają winy po swojej stronie. Schemat podsuwa też

wizję siebie jako osoby, która nie zasługuje na nic lepszego.

Radząc sobie ze schematem wadliwości przez unikanie będę starać się trzymać bezpieczny dystans w relacjach, by ludzie nie mogli poznać prawdziwego mnie.

Nadmiernie kompensując schemat mogę jawić się jako osoba bez wad – zawsze świetnie wyglądająca i przygotowana, niezależnie od sytuacji. Mogę też być krytyczny i oceniający w stosunku do innych.

ROZŁĄCZENIE / PORZUCENIE

OPUSZCZENIE / NIESTABILNOŚĆ WIĘZI

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE WAŻNI LUDZIE ODCHODZĄ

Opuszczenie – to przekonanie, że bliskie mi osoby prędzej czy później odejdą i/lub przestaną się mną interesować.

Zwykle bierze się z doświadczenia fizycznej rozłąki (np. częste wyjazdy któregoś z rodziców, rozwód albo śmierć ważnej dla dziecka osoby) albo z doświadczenia bycia niezauważanym przez rodziców i pozostawianym samemu sobie (przysłowiowe dziecko z kluczem na szyi).

Osoby poddające się temu schematowi (przeczytaj o stylach radzenia sobie) są skłonne do:

- wybierania sobie jako partnerów osób nie potrafiących stworzyć zdrowego związku;
- zamartwiania się tym, że partner może porzucić, umrzeć itp.;
- pozostawania w związku nawet wtedy, gdy druga strona rani i wykorzystuje.

Osoby, które radzą sobie ze schematem opuszczenia przez unikanie, mogą:

- unikać bliskich relacji zadowalając się przelotnymi romansami i przygodami na jedną noc;
- angażować się tylko do pewnego, bezpiecznego w ich mniemaniu, stopnia;
- gdy partner wyjeżdża radzić sobie z emocjami upijając się.

Osoby stosujące nadmierną kompensację mogą:

- mieć skłonność do kontroli i osaczania i osaczać partnera – szukając dowodów niewierności itp.;
- być bardzo zazdrosne - doszukiwać się oznak nadchodzącego porzucenia i w związku z nimi domagać się wyjaśnień bądź rozpoczynać kłótnie.

2. OSŁABIONA AUTONOMIA / BRAK DOKONAŃ



UWIKŁANIE EMOCJONALNE



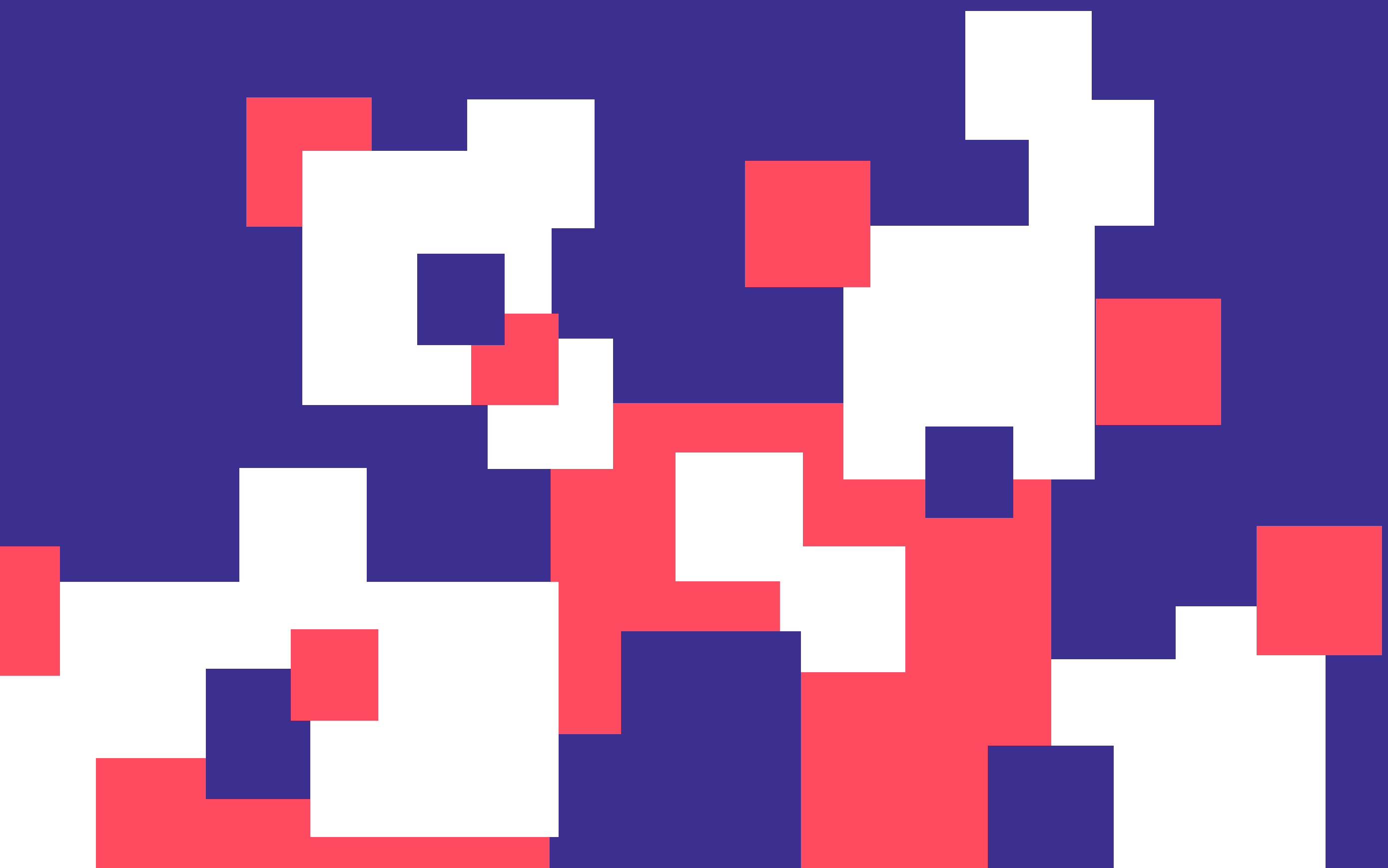
ZALEŻNOŚĆ / NIEKOMPETENCJA



PODATNOŚĆ NA ZRANIENIE LUB
NA ZACHOROWANIE



PORAŻKA



OSŁABIONA AUTONOMIA / BRAK DOKONAŃ

UWIKŁANIE EMOCJONALNE / NIE W PEŁNI ROZWINIĘTE "JA"

UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE OPIEKA OZNACZA BRAK AUTONOMII

Izolacja, Uwikłanie emocjonalne

– to schemat zbyt dużej bliskości między mną a inną ważną dla mnie osobą (najczęściej rodzicem bądź partnerem).

Ilekcroć masz wrażenie, że ktoś w Twoim otoczeniu zbyt dużo czasu spędza rozmawiając z mamą przez telefon, to prawdopodobnie widzisz ten właśnie schemat w działaniu.

Posiadanie tego schematu wiąże się czasem z trudnością w uświadamianiu sobie swoich własnych potrzeb.

Zwykle pojawia się jako skutek działania rodziców, którzy za bardzo kontrolują dziecko albo przesadnie opiekują się nim uniemożliwiając rozwinięcie własnej tożsamości.

Osoby poddające się działaniu tego schematu utrzymują silną, bliską więź z ważną dla siebie osobą. Mogą to być np. godziny spędzane na telefonicznych rozmowach z mamą, bądź też życie życiem partnera.

Osoby radzące sobie przez unikanie zwykle mają odruch stronienia od bliskości i zachowują przesadną niezależność.

Nadmierna kompensacja schematu uwikłania to przede wszystkim stawanie się przeciwieństwem ważnej osoby. Problem w tym, że stając w kontrze nadal nie podejmuję autonomicznych decyzji.

ZALEŻNOŚĆ / NIEKOMPETENCJA

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE SAMODZIELNOŚĆ TO SAME KŁOPOTY

Zależność – to przekonanie, że nie jestem w stanie podjąć samodzielnie dobrej decyzji i dokonać właściwego wyboru i/lub, że nie jestem w stanie sprostać samemu codziennym obowiązkom.

Zwykle jest efektem zachowawczych reakcji rodziców, którzy nie pozwalali dzieciom na samodzielność i niezależność bądź mieli skłonność do negowania i krytykowania wyborów dziecka.

Osoby poddające się temu schematowi często proszą innych o radę, konsultują się w każdej sprawie, zadają mnóstwo pytań, dana osoba nie potrafi być sama.

Radzenie sobie przez unikanie to przede wszystkim trzymanie się tego, co znane i sprawdzone. Nawet jeśli jest złe.

Osoby, które próbują poradzić sobie ze schematem zależności/niekompetencji przez nadmierną kompensację dążą do całkowitej samowystarczalności i niezależności nawet w sytuacjach, gdy zależność jest czymś naturalnym i zdrowym. Kosztem tego sposobu radzenia sobie jest ogromny niepokój przy podejmowaniu decyzji.

OSŁABIONA AUTONOMIA / BRAK DOKONAŃ

PODATNOŚĆ NA ZRANIENIE LUB NA ZACHOROWANIE

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE ZARAZ PRZYJDZIE NAJGORSZE

Podatność na zranienie lub zachorowanie

– to obawa, że w każdej chwili może wydarzyć się jakaś katastrofa (nagle wykryją u mnie jakąś poważną chorobę, stracę majątek, zdarzy się powódź albo coś innego, równie strasznego).

Zwykle źródłem tego schematu jest zamartwiający się rodzic, który przekazuje dziecku wizję świata jako niebezpiecznego i nieprzewidywalnego miejsca.

Osoby poddające się działaniu tego schematu zwykle przejawiają skłonność do wypatrywania zagrożeń. Mogą np. śledzić w wiadomościach informacje o katastrofach, wsłuchiwać się w swój organizm szukając niepokojących

objawów, łowić niepokojące dźwięki podczas podróży jakimś pojazdem itp. To wiąże się z podwyższoną czujnością i większym napięciem.

Stosowanie unikania jako sposobu na poradzenie sobie z tym schematem wiąże się zazwyczaj z trzymaniem się tylko bezpiecznych miejsc.

Jest tu pewna prawidłowość: im silniejszy i rozleglejszy schemat, tym mniej miejsc i sytuacji jawi się jako bezpieczne, a co za tym idzie, bardziej ograniczona w swoich możliwościach jest dana osoba.

PORAŻKA

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE RYZYKO SIĘ NIE OPŁACA

Porażka – to przekonanie, że nie jestem w stanie osiągnąć tak wiele jak inni.

To schemat dość podobny do wadliwości, przy czym wadliwość dotyczy cech, zaś porażka dotyczy kompetencji. Częste źródła tego schematu to krytyczni, wymagający i dający mało wsparcia rodzice.

Poddanie się schematowi porażki może wyrażać się przez skłonność do podchodzenia do zadań bez entuzjazmu, chaotycznie, będąc przekonanym, że nie ma co się starać, bo pewnie i tak mi się nie uda.

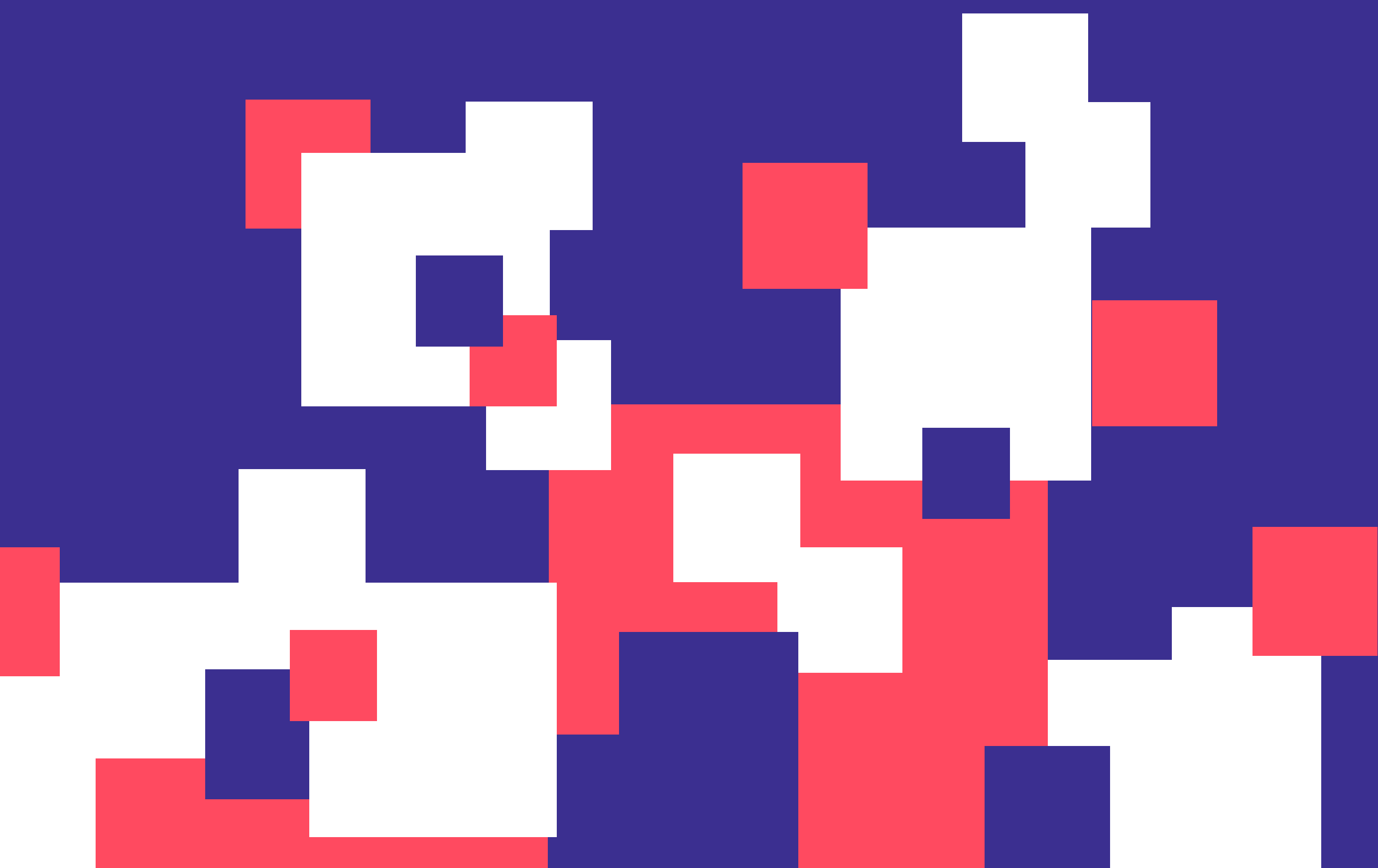
Unikanie tego schematu wiąże się zwykle ze skłonnością do odwlekania, czego wyrazem może być prokrastynacja.

Nadmierna kompensacja - mogę stać się kimś bardzo ambitnym, kto stawia sobie ciągle nowe wymagania. Takie osoby zwykle nie potrafią zatrzymać się i cieszyć osiągniętym sukcesem, ale od razu zaczynają myśleć o kolejnym wyzwaniu.

3. USZKODZONE GRANICE

ROSZCZENIOWOŚĆ / WIELKOŚCIOWOŚĆ

NIEDOSTATECZNA SAMOKONTROLA



USZKODZONE GRANICE

ROSZCZENIOWOŚĆ / WIELKOŚCIOWOŚĆ

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE JESTEM NAJWAŻNIEJSZA_SZY NA ŚWIECIE

Roszczeniowość/Wielkościowość

– to poczucie bycia kimś szczególnym (mądrzejszym, ładniejszym itp.), kto może robić i mówić co chce, niezależnie od tego, czy innym to odpowiada. Mając ten schemat przedkładam swoje potrzeby i preferencje nad potrzeby innych.

Zazwyczaj schemat ten bierze się z doświadczeń, w których dziecko czuje się uprzywilejowane, wyjątkowe i/lub jest traktowane przez rodziców w pobłażliwy sposób.

Osoby z tym schematem zwykle wykazują niewielką empatię, czasem wręcz jej całkowity brak:

- Skłonność do narzucania innym swojej woli – ktoś, kto zawsze wie lepiej.
- Skłonność do używania innych dla zaspokojenia własnych potrzeb – jeśli czegoś chcę, masz mi to dać!

- Brak poszanowania dla norm i granic.
- Skłonność do obwiniania innych i wybielania siebie >> zawsze jest to wina drugiej strony.

Poddając się działaniu jestem jak maszyna bojowa. Dominuję, zastraszam innych, przechwalam się. Wszystko, żeby zadbać o własny komfort i wizerunek. Innych traktuję z góry.

Radząc sobie z nim przez unikanie będę stronić od sytuacji, w których mogę poczuć się jak ktoś przeciętny, mało znaczący.

Nadmiernie go kompensując mogę z kolei przesadnie dbać o potrzeby innych, nawet jeśli się nie zgadzają.

NIEDOSTATECZNA SAMOKONTROLA / SAMODYSCYPLINA

CZYLI, OD DZIECIŃSTWA NIE UCZĘ SIĘ, JAK NAD SOBĄ PANOWAĆ

Niedostateczna samokontrola

– to powtarzająca się trudność w utrzymaniu właściwego poziomu samokontroli i tolerowaniu frustracji. Mając ten schemat będę miał trudności w dotrzymywaniu terminów (np. pisanie na studiach prac na czas) i wywiązywaniu się z nudnych, rutynowych obowiązków (np. sprzątanie w mieszkaniu).

Typowe źródło tego schematu to brak dopilnowania przez rodziców oraz nakładania przez nich wystarczających ograniczeń. Jest

konsekwencją braku odpowiedniej rodzicielskiej troski. W efekcie w mózgu dziecka część odpowiedzialna za kontrolę emocji i konsekwencję nie może się w pełni rozwinąć. A to z kolei przekłada się na trudności w zakresie:

- samokontroli – czyli umiejętności panowania nad własnymi impulsami
- czy emocjami,
- samodyscypliny – czyli umiejętności tolerowania frustracji czy nudy na tyle długo, by wytrwać przy rozpoczętym zadaniu.

USZKODZONE GRANICE

Poddanie się działaniu tego schematu najczęściej manifestuje się w postaci łatwego odpuszczania czy ulegania zachciankom.

Próba poradzenia sobie z nim przez unikanie prowadzi do życia w taki sposób, by mieć na sobie jak najmniej odpowiedzialności i zobowiązań. Z kolei radzenie sobie przez nadmierną kompensację prowadzi do prób „ostrego wzięcia się za siebie” i przesadnego panowania nad sobą bądź narzucania sobie zbyt surowej dyscypliny.

„Schematy to szkodliwe dla jednostki wzorce emocjonalne i poznawcze wywodzące się z wczesnego dzieciństwa i powtarzane przez całe życie.”

Jeffrey Young

4. NAKIEROWANIE NA INNYCH



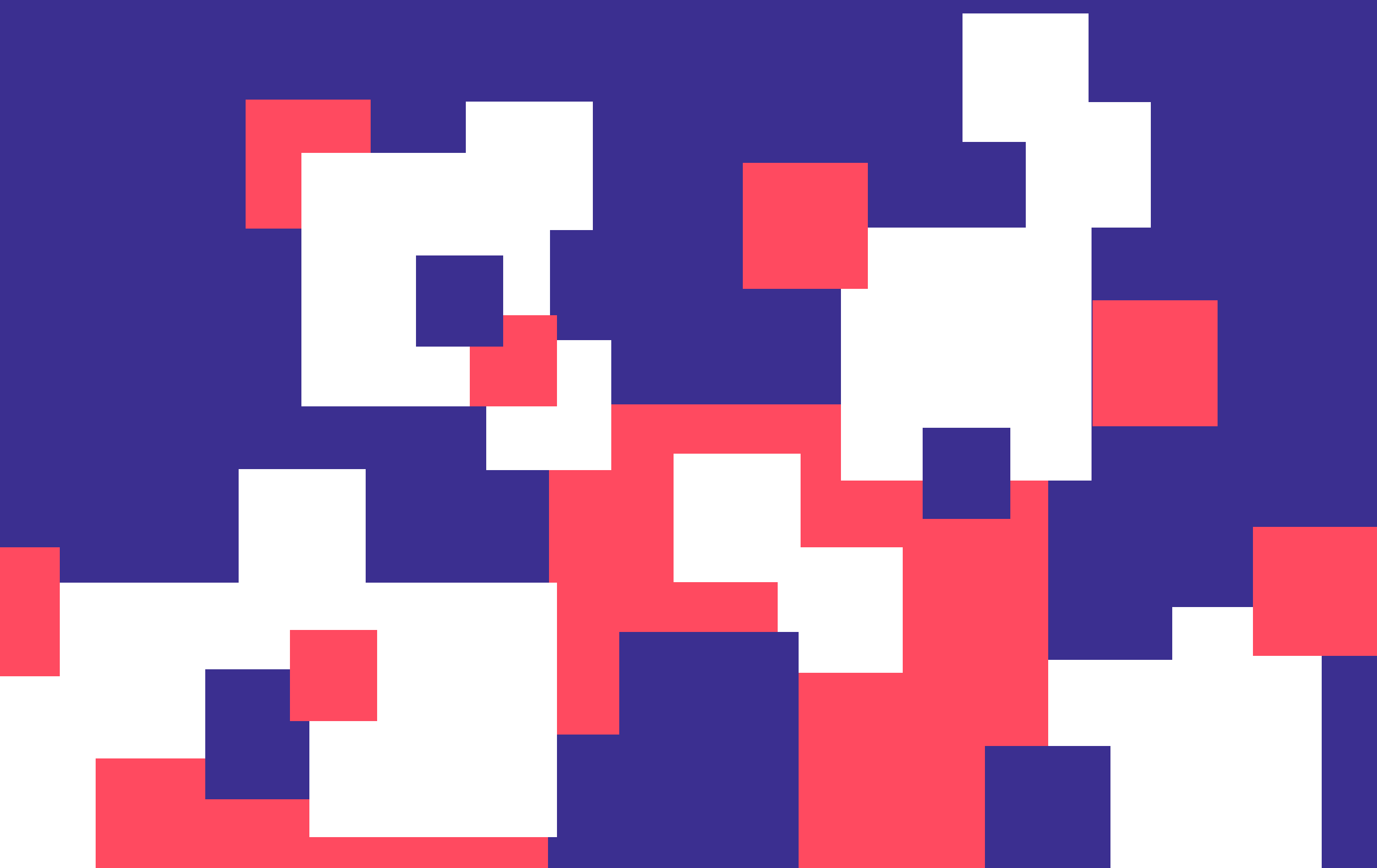
SAMOPOŚWIĘCENIE



PODPORZĄDKOWANIE



POSZUKIWANIE AKCEPTACJI I UZNANIA



NAKIEROWANIE NA INNYCH

SAMOPÓŚWIĘCENIE

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE JEŚLI Z SIEBIE ZREZYGNUJ, TO BĘDZIE DOBRZE.

Samoposwięcenie – to odruch rezygowania z własnych potrzeb i poświęcania się na rzecz innych osób. Mając ten schemat z jednej strony mogę czuć się bardziej wartościowy pomagając innym, z drugiej przeżywać poczucie winy poświęcając uwagę własnym potrzebom.

Zazwyczaj osoby z tym schematem w dzieciństwie były obarczane odpowiedzialnością za dobre samopoczucie któregoś (bądź obojga) z rodziców.

Osoby z tym schematem odczuwają swoje poświęcenie jako dobrowolne. Poddając się działaniu schematu samoposwięcenia będę dbać o potrzeby innych rezygnując z własnych. Oto kilka przykładów typowych zachowań:

- Jestem świetnym słuchaczem.
- Troszczę się o innych, ale nie o siebie.

- Mówię nie wprost o swoich potrzebach i łatwo z nich rezygnuję.

Wiele osób poddających się schematowi samoposwięcenia doświadcza objawów psychosomatycznych. Czasem problemy ze zdrowiem to jedyna sytuacja, kiedy ktoś ze schematem samoposwięcenia może prosić o wsparcie nie czując się przy tym winnym.

Unikanie w przypadku schematu samoposwięcenia sprowadza się zwykle do stronięcia od sytuacji związanych z daniem i braniem. Unikam więc prośb o pomoc. Unikam znajomych, którzy lubią się żalić. Niekiedy radząc sobie w ten sposób mogę w ogóle stronić od ludzi. Nadmierna kompensacja schematu samoposwięcenia sprowadza się do dawania innym tak mało, jak to tylko możliwe

PODPORZĄDKOWANIE

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE MUSZĘ ULEGAĆ

Schemat podporządkowania zawiera w sobie przekonanie, że muszę poddać się woli innych, a moje potrzeby i uczucia nie mają dla nich znaczenia.

To powszechny schemat u osób, które w dzieciństwie doświadczały różnego rodzaju nadużyć: przemocy, wykorzystywania, porzucenia, narzucania czyjejś woli bez pytania o zdanie czy możliwości odmowy. Często towarzyszy dwóm innym: nieufności/nadużycia i opuszczenia/niestabilności więzi.

Istnieją dwie formy schematu: Pierwszy to podporządkowanie potrzeb- tłumienie pragnień własnych i spełnianie poleceń innych. Drugim jest podporządkowanie uczuć w obawie przed odwetem.

Ważnym elementem tego schematu jest kumulowanie gniewu i złości. W efekcie osoby uwikłane w ten schemat zachowują się bierno-agresywnie albo doświadczają wybuchów gniewu.

Każda sytuacja, w której ktoś łamie wolę dziecka zmuszając do pożądanego zachowania, to cegiełka do budowy schematu podporządkowania się.

A więc:

- rodzice zawsze wiedzieli lepiej;
- bycie ofiarą przemocy;
- doświadczenie szantażu emocjonalnego lub bycie karanym przez obrażanie się;
- brak akceptacji dla złości w rodzinie.

NAKIEROWANIE NA INNYCH

POSZUKIWANIE AKCEPTACJI I UZNANIA

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE INNI DECYDUJĄ O MOJEJ WARTOŚCI

Poszukiwanie akceptacji i uznania –

to schemat uzależniania poczucia własnej wartości od opinii innych. Mając ten schemat będę dokonywać wyborów kierując się przede wszystkim tym, jak zostaną one odebrane przez innych, a nie tym, na ile są dla mnie dobre.

Zwykle rozwija się u dzieci, których rodzice narzucają własne zdanie na temat tego, co jest właściwe i pożądane. Typowe źródło tego schematu to doświadczenia dziecka w relacji z bardzo kontrolującym i narzucającym swoje zdanie rodzicem.

Istnieją dwa podtypy tego schematu:

- Poszukiwanie Akceptacji – tu wartością staje się bycie osobą lubianą i akceptowaną. Osoby z tym podtypem chcą, żeby wszyscy je lubili. Realizując to pragnienie są gotowe dostosowywać się do czyichś oczekiwań niezależnie od tego, czy jest to zgodne z ich preferencjami. APROBATA.

- Uznania – tu obiektem pożądanego są pochwały i podziw ze strony innych. Osoby z tego podtypu są często narcystyczne. IMPONOWANIE. Staropolskie „zastaw się, a postaw się” świetnie oddaje sens poszukiwania uznania.

Najczęściej schemat rozwija się u dzieci wychowanych w rodzinach, w których rodzice przywiązywali dużą wagę do zewnętrznego wizerunku, rodzice nadmiernie kontrolowali życie dziecka lub okazywali miłość warunkowo.

5. NADMIERNA CZUJNOŚĆ I ZAHAMOWANIE



NADMIERNE WYMAGANIA I KRYTYCYZM



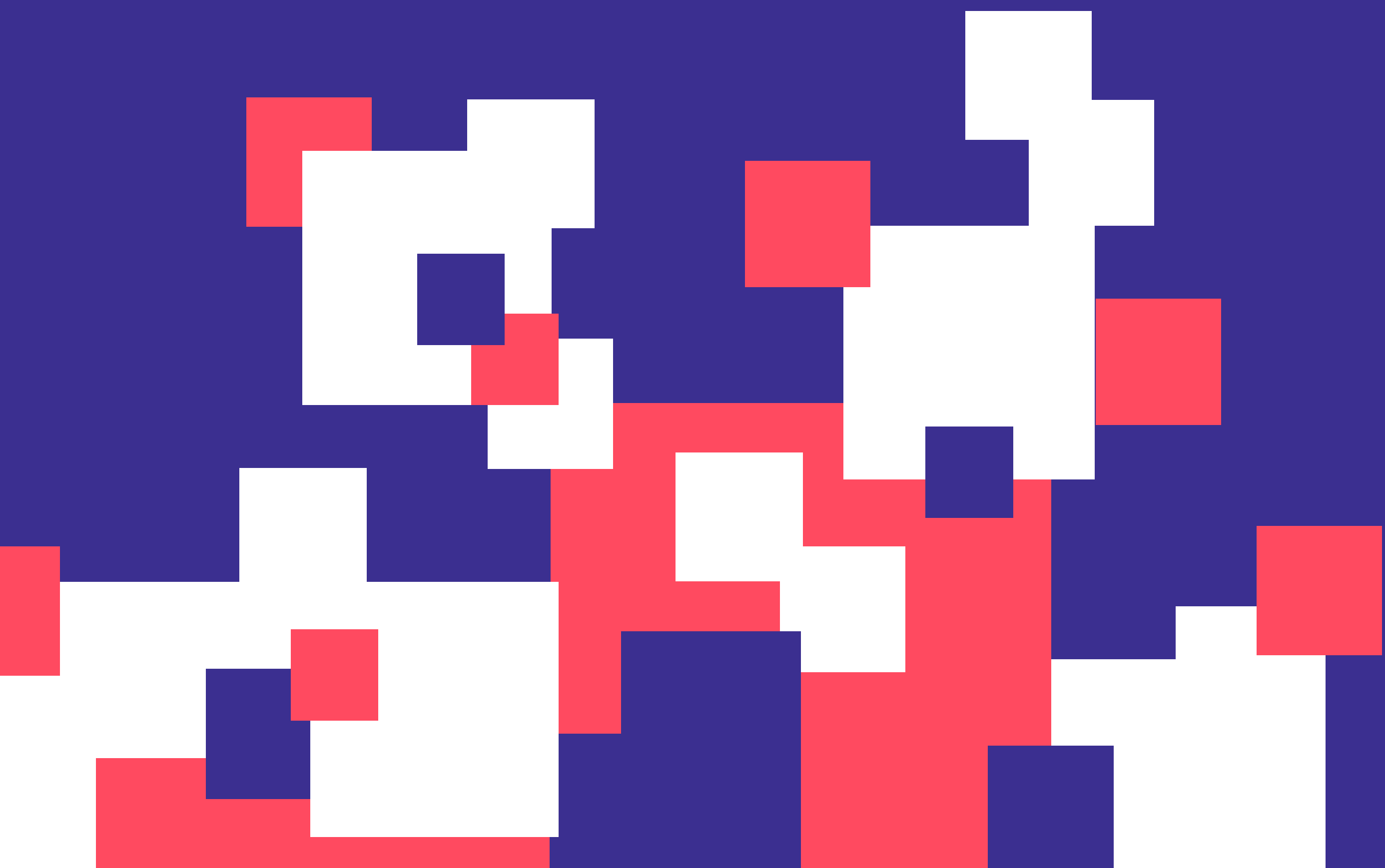
BEZWZGLĘDNA SUROWOŚĆ



ZAHAMOWANIE EMOCJONALNE



NEGATYWIZM / PESYMIZM



NADMIERNA CZUJNOŚĆ I ZAHAMOWANIE

NADMIERNE WYMAGANIA I KRYTYCYZM

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE MUSZE BYĆ IDEALNA_NY

Nadmierne wymagania/Nadmierny krytycyzm – to poczucie, że cokolwiek zrobię, nie jest wystarczająco dobre i w związku z tym powinienem się bardziej starać (być lepszym rodzicem, pracownikiem, lepiej przygotowywać potrawy, dokładniej sprzątać itp.). Schemat ten zawiera też w sobie skłonność do samokrytycyzmu.

Zwykle źródłem tego schematu są bardzo wymagający rodzice i/lub presja ze strony otoczenia, aby mieć wybitne osiągnięcia.

Osoby poddające się działaniu tego schematu mogą wejść w pracoholizm. Osiągają wiele, ale nie potrafią czerpać z tego satysfakcji. Zwykle nie dostrzegają też, że swoimi osiągnięciami przewyższają normę.

Z poddaniem się schematowi wiąże się również skłonność do rywalizacji. I tu znów odzywa się zniekształcone przez schemat myślenie. Jeśli widzę, że ktoś jest w czymś ode mnie lepszy, to znaczy, że ja jestem gorszy. A skoro jestem gorszy, to znaczy, że za mało się staram... Poddanie się Schematowi Nadmiernych Wymagań jest często formą radzenia sobie z leżącym głębiej Schematem Wadliwości.

Unikanie jako sposób na poradzenie sobie często przybiera formę prokrastynacji. Radzenie sobie przez nadmierną kompensację znajduje swój wyraz w realizowaniu zadań pośpiesznie i byle jak.

BEZWZGLĘDNA SUROWOŚĆ

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE BŁĘDÓW SIĘ NIE WYBACZA

Bezwzględna surowość – to przekonanie, że każdy błąd zasługuje na surową karę. Posiadając ten schemat będę surowy oraz będę mieć trudności z wyrozumiałością i wybaczeniem sobie i innym. Nie będę też skłonny uznawać czegoś takiego, jak okoliczności łagodzące.

Zwykle bierze się z doświadczania przez dziecko surowości i karzącego stosunku ze strony rodziców i doświadczania braku wyrozumiałości i współczucia.

NADMIERNA CZUJNOŚĆ I ZAHAMOWANIE

ZAHAMOWANIE EMOCJONALNE

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE NAJLEPIEJ JEST NIE WYRAŻAĆ

Zahamowanie emocjonalne

– to przekonanie o tym, że powinienem tłumić swoje spontaniczne emocje i impulsy (np. wyrażanie złości, głośny śmiech, zabawa, taniec), bo inaczej mogę zranić kogoś, wygłupić się albo doprowadzić do tego, że inni będą mieli o mnie złe zdanie.

Częste źródło tego schematu to rodzice zniechęcający dziecko albo nawet karzący je za spontaniczne wyrażanie emocji, głośną zabawę itp.

- Tłumienie gniewu – pozory spokoju, tam gdzie powinien być gniew lub złość.

- Tłumienie naturalnej spontaniczności i przyjemnych impulsów – takich jak wyrażanie radości, szczęścia, spontaniczności w zabawie czy w seksie – życie staje się bardziej „płaskie”.

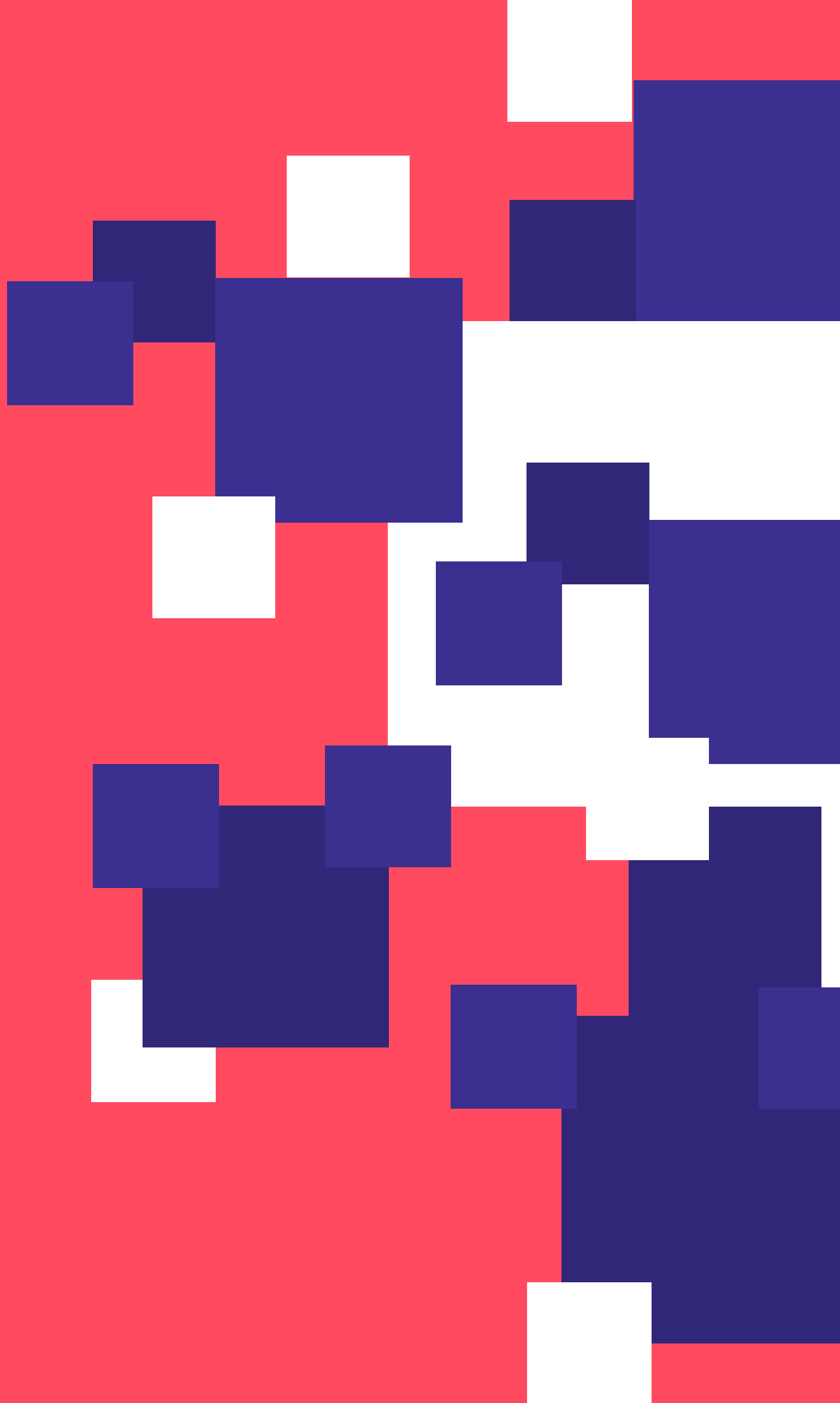
Takie osoby często odbierane są jako sztywne czy zblazowane. Mają trudność w wyrażaniu słabości i okazywaniu wszystkich swoich uczuć. Lekceważenie emocji i przesadne naciskanie na racjonalność – wybór musi być przede wszystkim praktyczny. Zahamowanie w tym obszarze kradnie przyjemność z życia.

NEGATYWIZM / PESYMIZM

CZYLI UCZĘ SIĘ OD DZIECIŃSTWA, ŻE ZAWSZE JEST GORZEJ, NIŻ MYŚLĘ

Negatywizm/Pesymizm – to schemat nadmiernego skupiania się na negatywnych aspektach życia przy jednoczesnym minimalizowaniu aspektów pozytywnych. Posiadając ten schemat będę miał skłonność do widzenia wszystkiego w czarnych barwach. Mogę też być przesadnie ostrożny.

Częste źródło tego schematu to rodzic roztaczający taką właśnie wizję świata („a nie mówiłem?!”).



COPYRIGHT © 2020 | NIEDŹWIECKA O ZMIERZCHU

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przekazywana w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym przez kopiowanie, nagrywanie lub inne elektroniczne lub mechaniczne metody bez uprzedniej pisemnej zgody autora, z wyjątkiem krótkich cytatów i niektórych innych niekomercyjnych zastosowań dozwolonych przez prawo autorskie.

niedzwiecka.net