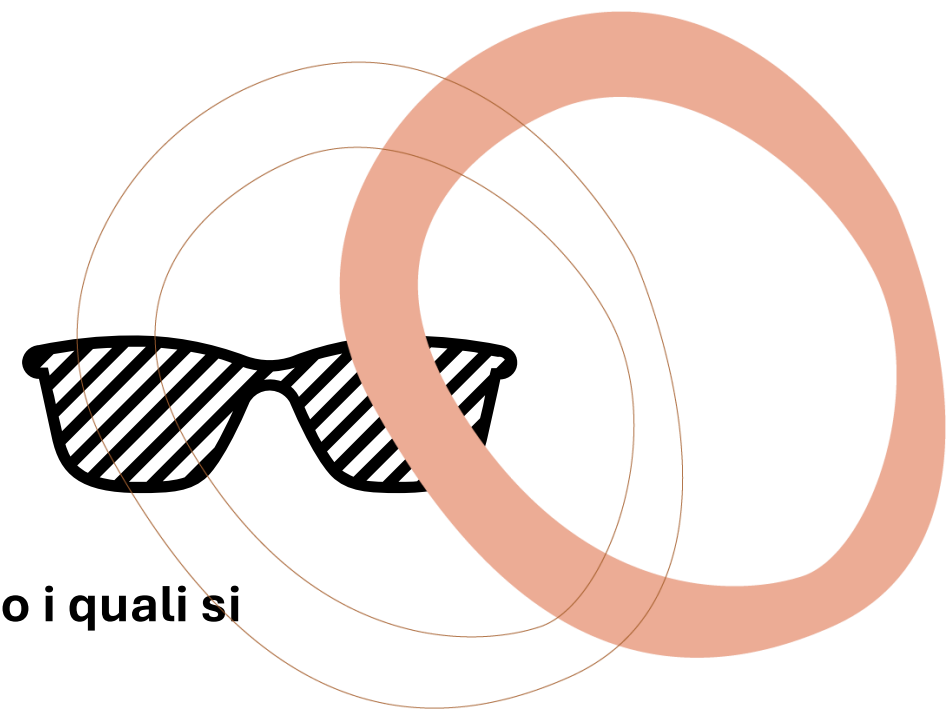


Iniziamo: Che cosa sono gli schemi?

Uno schema si può paragonare ad **un paio di occhiali attraverso i quali si guarda il mondo, le altre persone e le proprie relazioni.**

Gli schemi si apprendono durante l'infanzia e l'adolescenza.

Ad esempio chi è cresciuto molto solo e isolato potrà sviluppare uno schema di *Esclusione sociale*: potrà sentirsi solo anche quando è in mezzo alle persone e non conosce bene il senso di connessione e appartenenza ad un gruppo. Con questo tipo di vissuto potrà tendere al ritiro sociale poiché in ogni caso non crede che il suo stato di solitudine migliorerà, oppure è facile che si distraenga con «pseudo contatti» o attività stimolanti per sentire meno il senso di solitudine.



A cosa si associano gli schemi?



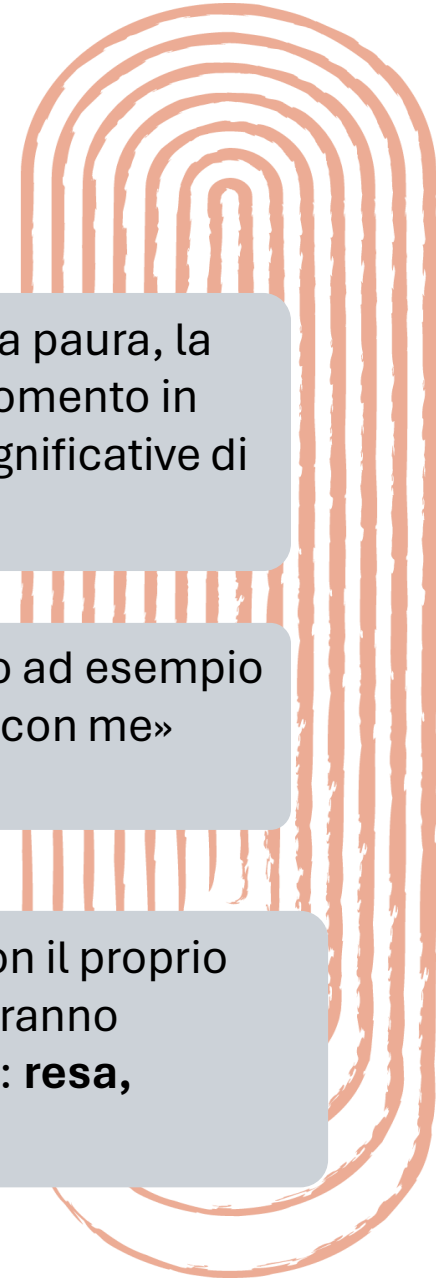
Emozioni: uno schema è associato alle emozioni corrispondenti, ad esempio la solitudine, la paura, la rabbia. Di norma sono i sentimenti che sono stati sperimentati molto frequentemente nel momento in cui sono stati appresi gli schemi, dunque, durante le fasi dello sviluppo e delle esperienze significative di vita.



Pensieri: si interpretano il mondo e le altre persone in termini di schema. Sempre prendendo ad esempio lo schema di esclusione sociale si pensa che «le altre persone non vogliono avere a che fare con me» senza prendere mai in considerazione l'ipotesi che tale pensiero, tale schema sia inesatto.



Strategie di coping: Strategie di reazione allo schema stesso. Quando si entra in contatto con il proprio schema ciascuno potrà reagire in modo differente. Persone con lo stesso tipo di schema potranno comportarsi in modo diverso. Le strategie per fronteggiare gli schemi sono essenzialmente 3: **resa, evitamento e ipercompensazione**



Strategie di coping in breve

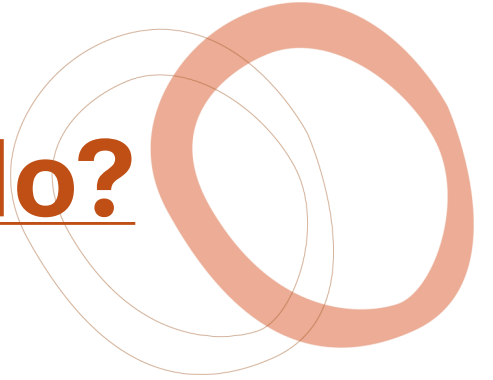
Come mi comporto?

- La modalità di coping di **resa** significa che la persona si comporta come se lo schema rappresentasse la realtà. Si cede allo schema, si asseconda il proprio schema. Resa allo schema di esclusione sociale: mi ritiro, mi isolo, mi arrendo all'idea che nessuno mi vuole.
- La modalità di coping di **evitamento** implica che verrà fatta qualsiasi cosa pur di evitare l'attivazione dello schema. Questo può manifestarsi con la fuga dalla situazione temuta fino ad un generale evitamento di qualsiasi esposizione agli stimoli difficili, fino ad arrivare a strategie di evitamento più attive come l'uso di sostanze o la ricerca di distrazioni.
- **L'ipercompensazione** si riassume nel «fare il contrario di quello che si sente». Reazione di attacco o aggressione allo schema. Ad esempio una persona con uno schema di esclusione potrà reagire ipercompensando il suo schema e tenderà a mettersi in mostra, autoesaltarsi, elogiarsi, porsi al centro dell'attenzione pur di evitare il contatto con le emozioni di esclusione.



Iniziamo:

Tu con quali lenti guardi il mondo?



Di seguito troverai una serie di schemi, per ciascuno ci sarà una breve frase rappresentativa. Scegli la frase o le frasi che senti rappresentarti maggiormente.

Per ciascuno schema in cui ti rivedrai abbi cura di proseguire con la diapositiva corrispondente e l'approfondimento di riflessione.

Prosegui pure avanti per gli schemi che senti non appartenerti!

- **Abbandono e instabilità:** «Gli Altri mi abbandoneranno o li perderò» DIAPOSITIVA 6
- **Sfiducia:** «Gli altri mi danneggeranno, sfrutteranno o si approfitteranno di me» DIAPOSITIVA 8
- **Deprivazione emotiva:** «Non avrò mai l'amore di cui ho bisogno» DIAPOSITIVA 10
- **Inadeguatezza e Vergogna:** «Se gli altri mi conoscessero veramente mi rifiuterebbero» DIAPOSITIVA 12
- **Esclusione sociale:** «Sono diverso e non appartengo a nessun gruppo» DIAPOSITIVA 14
- **Dipendenza-Incompetenza:** « Sono incapace di portare a termine qualcosa senza aiuto» DIAPOSITIVA 16
- **Vulnerabilità al pericolo/malattie:** «Accadranno cose brutte e non posso farvi fronte o prevenirle» DIAPOSITIVA 18
- **Invischiamento:** «L'altro sa meglio di me come mi sento io» DIAPOSITIVA 21
- **Fallimento:** «Sono un fallimento a scuola/carriera e fallirò alla fine anche nella vita» DIAPOSITIVA 23
- **Pretese:** «Sono superiore ed ho diritto ad un trattamento speciale» DIAPOSITIVA 25
- **Mancanza di autocontrollo:** «Non riesco a rimandare la gratificazione e a perseverare» DIAPOSITIVA 27
- **Autosacrificio:** «Se cerco di soddisfare i miei bisogni l'altro potrebbe soffrirne o venire danneggiato (è giusto sacrificarsi)» DIAP 29
- **Sottomissione:** «Se cerco di soddisfare i miei bisogni gli altri mi abbandoneranno» DIAPOSITIVA 31
- **Ricerca di approvazione o riconoscimento:** «Se l'altro non mi riconosce allora non valgo nulla» DIAPOSITIVA 33
- **Standard elevati:** «Devo perseguire sempre determinati standard e determinati comportamenti (non è mai abbastanza)» DIAP 35
- **Punizione:** «Mi aspetto e merito una punizione per i miei difetti» DIAPOSITIVA 37
- **Pessimismo:** «Alla fine le cose andranno male / capitano tutte a me» DIAPOSITIVA 39
- **Inibizione emotiva:** «Esprimere le proprie emozioni è sconveniente» DIAPOSITIVA 41

SCHEMA: ABBANDONO- INSTABILITÀ



«Gli Altri mi abbandoneranno o li perderò»

Questo schema comporta una percezione di instabilità o inaffidabilità nelle persone significative. Chi presenta questo schema ha la sensazione che esse non continueranno a fornire nel tempo il loro sostegno emotivo, il loro affetto, la loro forza o la loro protezione perché sono emotivamente instabili e imprevedibili (ad esempio a causa delle loro esplosioni di rabbia), inaffidabili o troppo poco presenti, perché potrebbero morire da un momento all'altro o perché potrebbero decidere di abbandonarli per qualcun altro

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI ATTACCAMENTO, CURA, ACCETTAZIONE** che se insoddisfatto può indurre un senso di **DISTACCO E RIFIUTO**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questa percezione di abbandono e/o instabilità? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi di questo tipo?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte a questo tipo di vulnerabilità?



SCHEMA: SFIDUCIA



«**Gli altri mi danneggeranno, sfrutteranno o si approfitteranno di me**»

Chi presenta questo schema ha la convinzione che gli altri abuseranno o si approfitteranno di lui, lo feriranno, lo umilieranno, lo raggireranno, lo manipoleranno, oppure che gli mentiranno. Generalmente il soggetto crede che il dolore o il danno causato dagli altri sia intenzionale o che scaturisca da una loro ingiustificata ed eccessiva negligenza. La persona si può sentire destinata ad essere ferita dagli altri o può credere di essere sempre l'unica a rimetterci

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI ATTACCAMENTO, CURA, ACCETTAZIONE** che se insoddisfatto può indurre un senso di **DISTACCO E RIFIUTO**

Tempo di riflessione ●●●

- Come mai credi di aver sviluppato questa percezione di sfiducia? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi di questo tipo?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte a questo tipo di vulnerabilità?



SCHEMA: DEPRIVAZIONE EMOTIVA



«Non avrò mai l'amore di cui ho bisogno»

Questo schema comporta la sensazione che i propri bisogni emotivi non verranno adeguatamente soddisfatti nelle relazioni con gli altri. Ci si sente deprivati dell'affetto, di attenzione, di calore, di compagnia.

O si può avvertire la carenza di empatia (mancanza di ascolto, comprensione, intimità e possibilità di confidarsi e condividere i propri sentimenti con gli altri); o carenza di protezione (mancanza di persone forti, capaci di dare consigli o fungere da guida).

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI ATTACCAMENTO, CURA, ACCETTAZIONE** che se insoddisfatto può indurre un senso di **DISTACCO E RIFIUTO**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo tipo di schema? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi di questo tipo?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte a questo tipo di vulnerabilità?



SCHEMA: INADEGUATEZZA- VERGOGNA



«Se gli altri mi conoscessero veramente mi rifiuterebbero»

Chi presenta questo schema ha la sensazione di essere inadeguato, sbagliato, poco desiderato, inferiore o carente in alcuni ambiti fondamentali della propria vita ed è convinto che le persone significative non lo amerebbero più se si mostrasse loro per quello che è veramente. Tende ad essere particolarmente sensibile alle critiche, ai rifiuti o ai rimproveri; è troppo attento a ciò che dice e a ciò che fa, si paragona agli altri e si sente insicuro nelle situazioni sociali; si vergogna di quelli che considera i propri difetti.

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI ATTACCAMENTO, CURA, ACCETTAZIONE** che se insoddisfatto può indurre un senso di **DISTACCO E RIFIUTO**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo tipo di schema? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi di questo tipo?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte a questo tipo di vulnerabilità?



SCHEMA: ESCLUSIONE SOCIALE



«Sono diverso e non appartengo a nessun gruppo»

Questo schema induce il soggetto a sentirsi escluso dal resto del mondo, a percepirsi diverso dagli altri, e gli impedisce di sentirsi parte di qualsiasi gruppo o comunità.

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI ATTACCAMENTO, CURA, ACCETTAZIONE** che se insoddisfatto può indurre un senso di **DISTACCO E RIFIUTO**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo tipo di schema? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi di questo tipo?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte a questo tipo di vulnerabilità?



SCHEMA:DIPENDENZA- INCOMPETENZA



«Sono incapace di portare a termine un compito senza l'aiuto altrui»

Chi presenta questo schema è convinto, ad esempio, di non essere in grado di occuparsi di se stesso, di risolvere i problemi di tutti i giorni, di agire con buon senso, di affrontare nuovi compiti o di prendere decisioni adeguate. Spesso lo schema è accompagnato da una sensazione di impotenza.

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI AUTONOMIA** che se insoddisfatto può indurre un senso di **INCOMPETENZA**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo tipo di schema? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi di questo tipo?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte a questo tipo di vulnerabilità?



SCHEMA: VULNERABILITÀ AL PERICOLO E/O MALATTIE



«Accadranno cose brutte e non posso prevenirle o farvi fronte»

Questo schema provoca nel soggetto il timore che possa accadere da un momento all'altro qualcosa di brutto e la convinzione di non poter fare niente per impedirlo.

Le paure sono generalmente incentrate su aspetti medici (ammalarsi, qualcuno caro si ammalerà...); aspetti emotivi (stare male emotivamente, andare incontro a situazioni che saranno spiacevoli); aspetti legati a situazioni esterne (guasti all'ascensore, aggressioni, disastri aerei, terremoti, ecc.)

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI AUTONOMIA e COMPETENZA** che se insoddisfatto può indurre ad verso un senso di **INCOMPETENZA**

Chi presenta questo schema è sempre convinto che accadrà qualcosa di brutto e senza che loro possano fare niente per impedirlo. L'emozione predominante è l'ansia.

Chi presenta questo schema non teme di affrontare le situazioni di vita quotidiana, ma teme fortemente gli eventi avversi su cui non sente di poter avere nessun controllo.

Gli stili di coping (slide **Strategie di coping in breve**) maggiormente utilizzati sono l'evitamento e l'ipercompensazione.

Esempio di ipercompensazione come reazione alla paura: «Faccio fronte a tutto io, affronto tutto, risolvo tutto, gestisco tutto»

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questa percezione di vulnerabilità? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte alla vulnerabilità?



SCHEMA: INVISCHIAMENTO



«L'altro sa meglio di me come mi sento io»

Spesso il soggetto è convinto di non poter vivere o essere felice senza il continuo sostegno dell'altra persona, (in genere una persona particolarmente importante) crede che essa non possa vivere o essere felice senza di lui, o entrambe le cose.

Chi presenta questo schema è eccessivamente coinvolto in una o più relazioni con le persone significative

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI AUTONOMIA** che se insoddisfatto può indurre un senso di **INCOMPETENZA**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo tipo di schema? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi di questo tipo?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte a questo tipo di vulnerabilità?



SCHEMA: FALLIMENTO



«Sono un fallimento a scuola/carriera e fallirò alla fine anche nella vita»

Lo schema comporta la sensazione di non essere in grado di raggiungere i propri obiettivi (scolastici, sportivi, professionali, ecc.) o di essere sostanzialmente inferiori ai propri pari nella capacità di portarli a termine. Lo schema spesso genera la sensazione di essere poco intelligenti, inetti o privi di talento, di appartenere ad una classe sociale inferiore o di essersi realizzati meno degli altri.

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI AUTONOMIA** che se insoddisfatto può indurre un senso di **INCOMPETENZA**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo tipo di schema? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi di questo tipo?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte a questo tipo di vulnerabilità?



SCHEMA: PRETESE

«Sono superiore e ho diritto ad un trattamento speciale»



Chi presenta questo schema si pone come unico obiettivo il raggiungimento di una condizione di superiorità (aspira, ad esempio, a diventare una delle persone più ricche, più affermate o più famose), intesa come strumento per ottenere potere o controllo (piuttosto che l'attenzione o l'approvazione). Spesso il suo atteggiamento è molto competitivo nei confronti degli altri.

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI LIMITI E REGOLE REALISTICHE** che se insoddisfatto può indurre un senso di **GRANDIOSITÀ o MANCANZA DI LIMITI**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo tipo di schema? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi di questo tipo?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte a questo tipo di vulnerabilità?



SCHEMA: MANCANZA DI AUTOCONTROLLO



«Non riesco a rimandare la gratificazione e a perseverare»

Le persone con lo schema Autocontrollo o autodisciplina insufficienti non esercitano le capacità di autocontrollo e di gestione della frustrazione necessarie per raggiungere gli obiettivi personali e contenere le manifestazioni eccessive degli impulsi e delle emozioni. Il soggetto tende ad evitare qualsiasi forma di disagio: evita di affrontare situazioni dolorose, conflittuali o di confronto con gli altri, oppure di assumersi responsabilità o compiti troppo gravosi; questo ha evidenti ripercussioni sulle sue capacità di realizzarsi, adempiere agli impegni presi e mantenere una propria integrità.

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI LIMITI E REGOLE REALISTICHE** che se insoddisfatto può indurre un senso di **MANCANZA DI LIMITI E AUTOCONTROLLO**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo tipo di schema? Ci sono stati eventi significativi a seguito dei quali hai potuto sviluppare credenze di questo genere?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate alla possibilità che accadano eventi avversi di questo tipo?
- Come reagisci, ti comporti (strategia di coping) quando senti la possibilità di essere di fronte a questo tipo di vulnerabilità?



SCHEMA: AUTOSACRIFICIO



«se cerco di soddisfare i miei bisogni l'altro potrebbe soffrirne o venire danneggiato (è giusto sacrificarsi)»

Chi presenta questo schema rinuncia in maniera sistematica e volontaria alle gratificazioni personali per soddisfare i bisogni degli altri. Le ragioni più comuni di un comportamento del genere sono: risparmiare le sofferenze agli altri; evitare i sensi di colpa che potrebbero scaturire dalla sensazione di essere egoisti; preservare le relazioni con le persone considerate “bisognose”. Spesso lo schema si manifesta con una eccessiva sensibilità alle sofferenze altrui; in alcuni casi, tuttavia, il soggetto sente che i propri bisogni non vengono adeguatamente soddisfatti e, di conseguenza, sviluppa sensazioni di risentimento nei confronti delle persone di cui si prende cura.

Lo schema è strettamente correlato con lo schema di abbandono. Si tende a sviluppare la credenza che con l'autosacrificio si eviterà l'allontanamento temuto dell'altro. Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI LIBERA ESPRESSIONE** che se insoddisfatto induce all'**ECESSIVA ATTENZIONE DEI BISOGNI ALTRUI**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questa tendenza all'autosacrificio? Come pensi di averla appresa?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate a questo schema? Cosa provi quando sei immerso nel sacrificio?
- Quali comportamenti di autosacrificio metti in atto più spesso?



SCHEMA: SOTTOMISSIONE



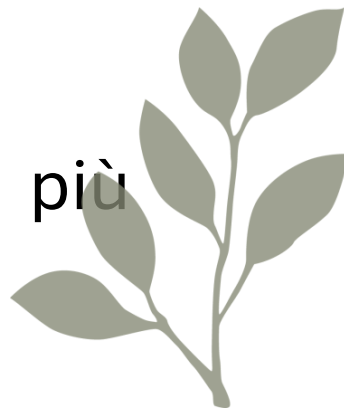
«Se cerco di soddisfare i miei bisogni gli altri mi abbandoneranno»

I soggetti con questo schema lasciano troppo controllo agli altri poiché si sentono costretti a farlo e si sottomettono per evitare la rabbia, l'abbandono o una qualche reazione negativa da parte degli altri. Si mostra eccessivamente compiacente e subisce eccessivamente le pressioni che gli altri esercitano su di lui.

Lo schema è strettamente correlato con lo schema di abbandono. Si tende a sviluppare la credenza che con la sottomissione si eviterà l'allontanamento temuto dell'altro. Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI LIBERA ESPRESSIONE** che se insoddisfatto induce **all'ECESSIVA ATTENZIONE DEI BISOGNI ALTRUI.**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questa tendenza alla sottomissione? Come pensi di averla appresa?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate a questo schema? Cosa provi quando sei immerso nella sottomissione?
- Quali comportamenti di sottomissione metti in atto più spesso?



SCHEMA: RICERCA DI APPROVAZIONE O RICONOSCIMENTO

«Se l'altro non mi riconosce allora non valgo nulla»

Questo schema si manifesta con una tendenza così accentuata a ricercare l'approvazione, il riconoscimento, l'attenzione o l'accettazione degli altri. Talvolta, si denota un'eccessiva attenzione alla condizione economica o sociale, all'aspetto esteriore, alla necessità di conformarsi ai canoni della società e al raggiungimento del successo, intesi come mezzi per ottenere l'approvazione, l'ammirazione o l'attenzione degli altri. Spesso lo schema si traduce in scelte di vita poco autentiche e poco soddisfacenti

Lo schema è strettamente correlato con lo schema di abbandono. Si tende a sviluppare la credenza che con l'autosacrificio si eviterà l'allontanamento temuto dell'altro. Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI LIBERA ESPRESSIONE** che se insoddisfatto induce all'**ECESSIVA ATTENZIONE DEI BISOGNI ALTRUI**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questa tendenza alla ricerca di approvazione? Come pensi di aver appreso questo schema?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate a questo schema? Cosa provi quando sei immerso nel sacrificio?
- Quali comportamenti di ricerca metti in atto più spesso?



SCHEMA: STANDARD ELEVATI/IPERCRTICISMO



«Devo perseguire sempre determinati standard di produttività, performance e comportamento (non è mai abbastanza)»

Lo schema si fonda sulla convinzione di dover soddisfare a tutti i costi gli standard severi di carattere etico e prestazionale che si sono interiorizzati, allo scopo di evitare le critiche degli altri. Chi presenta questo schema si sente generalmente sotto pressione, non riesce a concedersi un adeguato riposo e diviene eccessivamente critico nei confronti di se stesso e degli altri. Per poter essere considerato maladattivo, lo schema deve comportare una compromissione significativa della capacità dell'individuo di trarre piacere dalla vita, di rilassarsi, di sviluppare una buona autostima, di mantenere un buono stato di salute, di sentirsi realizzato o di instaurare relazioni interpersonali soddisfacenti. Lo schema generalmente si traduce in una tendenza: (1) al perfezionismo, inteso come un'eccessiva attenzione ai dettagli o alla sottostima delle proprie prestazioni nel confronto con gli altri; (2) alla definizione di regole rigide e "doveri" in molti ambiti esistenziali, che riguardano, tra le altre, la sfera morale, culturale e religiosa; (3) a sviluppare un'eccessiva preoccupazione rispetto al tempo e all'efficienza, che induce la sensazione di non fare mai abbastanza

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI SPONTANEITÀ** E GIOCO che se insoddisfatto induce all'**IPERCONTROLLO** e all'**INIBIZIONE**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo schema?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate a questo schema?
- Quali comportamenti pensi di mettere in atto che convalidano lo schema?



SCHEMA: PUNIZIONE



«Mi aspetto e merito una punizione se...

Chi presenta questo schema è convinto che chi sbaglia debba essere punito. Il soggetto tende ad arrabbiarsi, ad essere poco tollerante, a punire o ad avere poca pazienza con chi (incluso se stesso) non soddisfa i suoi standard o non si mostra all'altezza delle sue aspettative, «non fa quello che dovrebbe» Lo schema induce ad avere notevoli difficoltà nel perdonare i propri errori e quelli degli altri, in quanto promuove una certa riluttanza a prendere in esame i fattori attenuanti, ad accettare l'imperfezione insita nell'essere umano. Poca compassione verso i propri o altrui errori.

- Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI SPONTANEITÀ** E GIOCO che se insoddisfatto induce all'**IPERCONTROLLO** e all'**INIBIZIONE**.
-

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo schema?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate a questo schema?
- Quali comportamenti pensi di mettere in atto che convalidano lo schema di punizione?



SCHEMA: PESSIMISMO



«Alla fine le cose andranno male / capitano tutte a me»

Chi presenta questo schema mostra un'attenzione costante ed eccessiva agli aspetti negativi dell'esistenza (il dolore, la morte, la perdita, le delusioni, i conflitti, i sensi di colpa, il risentimento, i tradimenti, le difficoltà o la possibilità di commettere errori o vivere eventi negativi), mentre tende a sottovalutarne o a negarne gli aspetti positivi e ottimistici. Solitamente il soggetto manifesta un eccessivo timore che qualcosa di terribile possa accadere. Lo schema generalmente promuove nel soggetto una paura ingiustificata di commettere errori che lo porteranno a cadere in disgrazia, a subire delle perdite o delle umiliazioni o a rimanere coinvolto in brutte situazioni. Esagerando le probabilità che qualcosa vada storto, chi presenta questo schema è costantemente preoccupato e vigile, tende a lamentarsi e non riesce a prendere delle decisioni

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI SPONTANEITÀ** E GIOCO che se insoddisfatto induce all'**IPERCONTROLLO** e all'**INIBIZIONE**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo schema?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate a questo schema?
- Quali comportamenti pensi di mettere in atto che convalidano lo schema?



SCHEMA: INIBIZIONE EMOTIVA

«Esprimere le proprie emozioni è sconveniente»



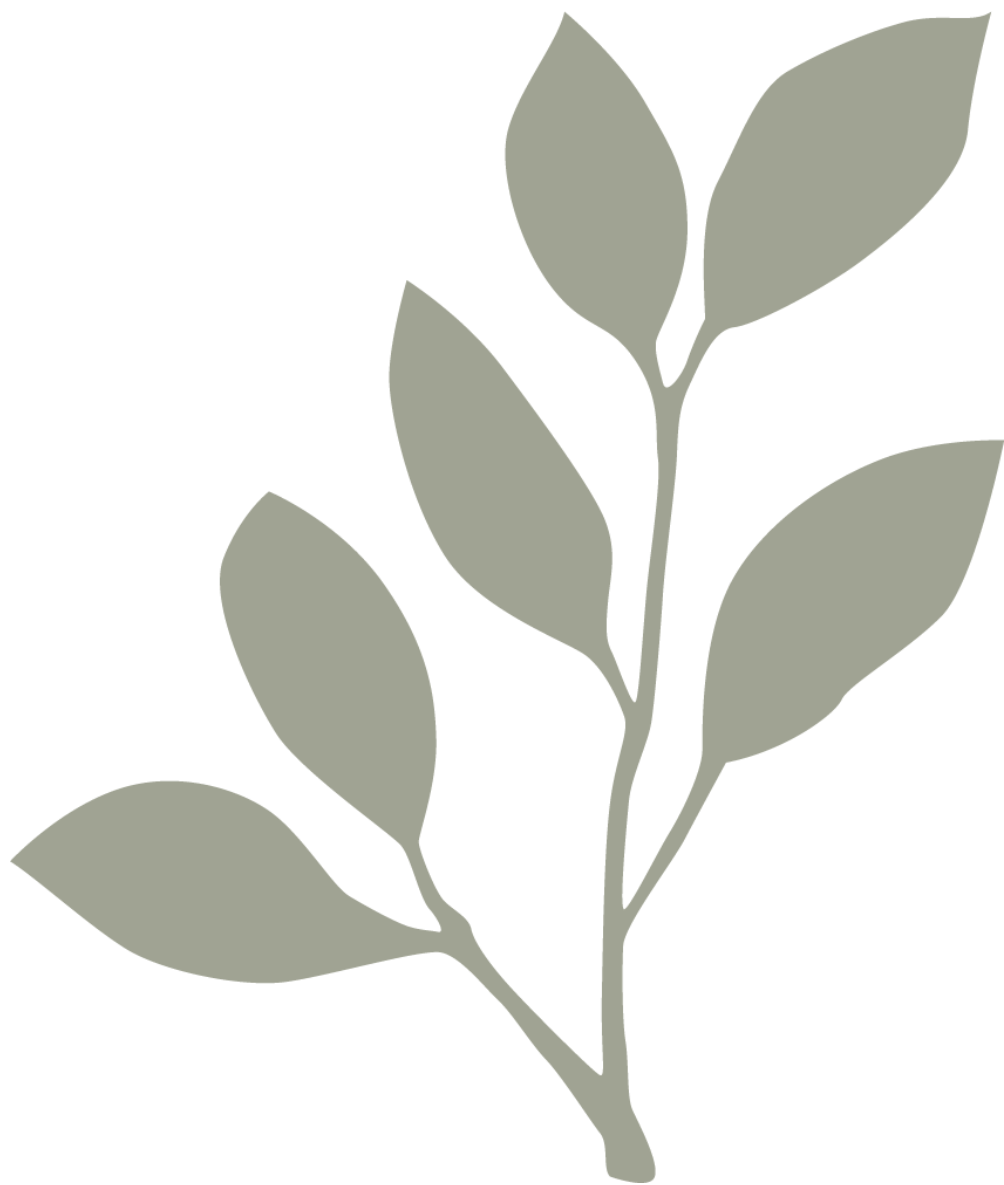
Le persone con questo schema reprimono in modo eccessivo il loro spontaneo modo di agire, sentire e comunicare; tendenzialmente si comportano così per evitare le critiche degli altri, i sentimenti di vergogna o eventuali perdite di controllo sui propri impulsi. Le quattro principali forme di inibizione sono: (1) l'inibizione della rabbia e dell'aggressività; (2) l'inibizione degli impulsi positivi (gioia, affettività, eccitazione sessuale, divertimento); (3) la difficoltà ad esprimere la propria vulnerabilità o a parlare liberamente dei propri sentimenti e dei propri bisogni; (4) l'esaltazione della razionalità a discapito delle emozioni

Questo tipo di schema si associa al **BISOGNO DI SPONTANEITÀ** E GIOCO che se insoddisfatto induce all'**IPERCONTROLLO** e all'**INIBIZIONE**

Tempo di riflessione

- Come mai credi di aver sviluppato questo schema?
- In che modo questo tipo di schema influenza la tua vita attuale?
- Quali sono le tue emozioni associate a questo schema?
- Quali comportamenti pensi di mettere in atto che convalidano lo schema?





Se quanto emerso e riportato in questa
dispensa dovesse necessitare di
approfondimento o chiarimenti
Contattami pure!!!

Prenditi cura di te!

Sara Squartecchia

PSICOLOGA · PSICOTERAPEUTA

 3485576660  www.sarasquartecchia.it

