

ΠΡΩΙΜΑ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΟΙ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Αποσύνδεση και Απόρριψη (Disconnection and Rejection)

(Η προσδοκία του ατόμου πως οι ανάγκες του για ασφάλεια, προστασία, σταθερότητα, συναισθηματική κατανόηση, αποδοχή και σεβασμό δεν θα καλυφθούν με ένα προβλέψιμο τρόπο. Το τυπικό οικογενειακό περιβάλλον προέλευσης είναι κρύο, χωρίς συναισθηματική έκφραση, απορριπτικό, μοναχικό, εκρηκτικό, απρόβλεπτο ή κακοποιητικό)

1. Εγκατάλειψη/Αστάθεια (Abandonment/Instability) (εγκ-ab)

Η αντιληπτή αστάθεια όσων περιβάλλουν το άτομο και είναι διαθέσιμοι για υποστήριξη και συναισθηματική σύνδεση. Περιλαμβάνει την αίσθηση ότι οι σημαντικοί άλλοι δεν θα μπορέσουν να συνεχίσουν να παρέχουν συναισθηματική στήριξη, δύναμη ή πρακτική προστασία, γιατί είναι συναισθηματικά ασταθείς και απρόβλεπτοι (π.χ με εκρήξεις θυμού) ή απόντες, γιατί θα πεθάνουν ξαφνικά ή γιατί θα εγκαταλείψουν τον ασθενή προτιμώντας κάποιον καλύτερο.

2. Καχυποψία/ Κακοποίηση (Mistrust/Abuse) (κκ-ma)

Η προσδοκία του ατόμου πως οι άλλοι θα τον πληγώσουν, κακοποιήσουν, εξευτελίσουν, κοροϊδέψουν, πως θα του πουν ψέματα ή θα τον εκμεταλλευτούν. Συνήθως περιλαμβάνει την πεποίθηση ότι η βλάβη θα είναι ηθελημένη ή θα αποτελεί το αποτέλεσμα μιας άδικης και υπερβολικής αμέλειας. Μπορεί να περιλαμβάνει την αίσθηση ότι το άτομο πάντοτε γίνεται αντικείμενο εξαπάτησης από άλλους.

3. Συναισθηματική Στέρηση (Emotional Deprivation) (σσ-ed)

Η προσδοκία του ατόμου πως η επιθυμία του για έναν φυσιολογικό βαθμό συναισθηματικής υποστήριξης δεν θα καλυφθεί επαρκώς από τους άλλους. Οι τρεις κύριοι τύποι αποστέρησης είναι:

- **Στέρηση Φροντίδας:** Απουσία προσοχής, τρυφερότητας, ζεστασιάς ή συντροφικότητας.
- **Στέρηση Συναισθηματικής Κατανόησης:** Απουσία κατανόησης, αυτοαποκάλυψης, ή αμοιβαίου μοιράσματος συναισθημάτων από άλλους.
- **Στέρηση Προστασίας:** Απουσία δύναμης, κατεύθυνσης ή καθοδήγησης από άλλους.

4. Ελαττωματικότητα (Μειονεκτικότητα)/ Ντροπή (Defectiveness/Shame) (εν-ds)

Η αίσθηση του ατόμου πως είναι ελαττωματικό, κακό, ανεπιθύμητο, κατώτερο ή ανάξιο σε βασικά ζητήματα, ή πως αν εκτεθεί σε σημαντικούς άλλους θα είναι ανάξιο της αγάπης τους. Μπορεί να περιλαμβάνει υπερευαίσθησία στην κριτική, στην απόρριψη ή στις κατηγορίες, ανασφάλεια και συγκρίσεις με άλλα άτομα, όταν βρίσκεται ανάμεσα με κόσμο., ή μια αίσθηση ντροπής για ελαττώματα, τα οποία θεωρεί πως έχει. Αυτά τα ελαττώματα μπορεί να είναι **ιδιωτικά** (π.χ εγωισμός, εκρήξεις θυμού, ανεπιτρεπτες σεξουαλικές επιθυμίες) ή **δημόσια** (π.χ ανεπιθύμητη εξωτερική εμφάνιση, αμηχανία σε κοινωνικές καταστάσεις).

5. Κοινωνική Απομόνωση/ Αποξένωση (Social isolation/Alienation) (κα-si)

Η αίσθηση πως το άτομο είναι απομονωμένο από τον υπόλοιπο κόσμο, διαφορετικό από τους άλλους ανθρώπους και/ή δεν ανήκει σε καμία ομάδα ή κοινότητα.

Ανεπαρκής Αυτονομία και Επίδοση (Impaired Autonomy and Performance)

(Προσδοκίες για τον εαυτό και για το περιβάλλον, οι οποίες συγκρούονται με πεποιθήσεις για τον εαυτό σχετικά με την ικανότητα του ατόμου να διαφοροποιείται, να επιβιώνει, να λειτουργεί αυτόνομα ή να επιτυγχάνει. Το τυπικό οικογενειακό περιβάλλον πρόελευσης δεν έχει όρια, υπονομεύει την αυτοεκτίμηση του παιδιού, είναι υπερπροστατευτικό ή δεν ενισχύει το παιδί για επιτυχίες έξω από το οικογενειακό πλαίσιο.)

6. Εξάρτηση/Ανικανότητα (Dependence/Incompetence) (εα-di)

Η πεποίθηση του ατόμου ότι είναι αδύναμο να χειριστεί τις καθημερινές του ευθύνες με έναν αποτελεσματικό τρόπο, χωρίς ουσιαστική βοήθεια από άλλους (π.χ να φροντίσει τον εαυτό του, να επιλύσει καθημερινά προβλήματα, να επιδείξει σωστή κρίση, να ανταπεξέλθει σε νέα καθήκοντα, να λάβει σωστές αποφάσεις). Συχνά εμφανίζεται ως αβοηθητικότητα.

7. Ευαλωτότητα σε βλάβη ή ασθένεια (Vulnerability to harm or illness) (ευ-vh)

Υπερβολικός φόβος ότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να συμβεί μια τρομερή καταστροφή, την οποία το άτομο δεν θα μπορέσει να αποφύγει. Οι φόβοι επικεντρώνονται σε ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα: Α. Ιατρικές καταστροφές: π.χ έμφραγμα, AIDS Β. Συναισθηματικές καταστροφές: π.χ το να τρελαθεί ξαφνικά Γ. Εξωτερικές καταστροφές: π.χ επίθεση από εγκληματίες, αεροπορικά δυστυχήματα, σεισμοί

8. Υπερεμπλοκή/ Μη ανεπτυγμένος Εαυτός (Enmeshment/Undeveloped Self) (υε-ευ)

Υπερβολική συναισθηματική εμπλοκή με ένα ή περισσότερα σημαντικά πρόσωπα (κυρίως τους γονείς) εις βάρος της πλήρους ανεξαρτητοποίησης ή της φυσιολογικής κοινωνικής ανάπτυξης. Συχνά περιλαμβάνει την πεποίθηση ότι τουλάχιστον ένα ή περισσότερα από τα εμπλεκόμενα άτομα δεν μπορεί να επιβιώσει ή να ευτυχήσει χωρίς τη συνεχή υποστήριξη του άλλου. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την αίσθηση ότι το άτομο είναι ένα με τους άλλους ή πως δεν διαθέτει επαρκή ατομική ταυτότητα. Συχνά βιώνεται ως αίσθηση κενού, χωρίς κατεύθυνση ή ακόμα και ως αμφισβήτηση της ίδιας της ύπαρξης του εαυτού σε ακραίες περιπτώσεις.

9. Αποτυχία (Failure) (απ-fa)

Η πεποίθηση του ατόμου πως έχει αποτύχει, πως θα αποτύχει σίγουρα ή πως είναι ριζικά ανεπαρκής σε σχέση με τους συνομηλίκους του σε ζητήματα επιδόσεων (σχολείο, καριέρα, αθλήματα κτλ). Συχνά περιλαμβάνει πεποιθήσεις ότι το άτομο είναι χαζό, ανεπαρκές, αδιάφορο, χωρίς ταλέντα, κατώτερο σε κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, λιγότερο επιτυχημένο από άλλους κ.α

Ανεπαρκή Όρια (Impaired Limits)

(Ανεπάρκεια σε εσωτερικά όρια, ευθύνη απέναντι σε άλλους ή μακροπρόθεσμη στοχοθέτηση. Οδηγεί σε δυσκολία στον σεβασμό των δικαιωμάτων των άλλων, στη συνεργασία με άλλους, στη δέσμευση ή στον καθορισμό και στην επίτευξη προσωπικών ρεαλιστικών στόχων. Το τυπικό οικογενειακό περιβάλλον προέλευσης χαρακτηρίζεται περισσότερο από επιτρεπτικότητα, έλλειψη κατευθυντήριων γραμμών και μια αίσθηση υπεροχής, παρά από κατάλληλη αντιπαράθεση, πειθαρχία και όρια σε σχέση με την ανάληψη ευθυνών, τον καθορισμό στόχων και τη συνεργασία με έναν αμοιβαίο τρόπο.)

10. Αυτονόητο Δικαίωμα (Δικαιωματικότητα)/ Μεγαλομανία

(Entitlement/Grandiosity) (αδ-et)

Η πεποίθηση πως το άτομο είναι ανώτερο από τους άλλους, πως αξίζει ειδικά δικαιώματα και προνόμια ή πως δεν υπάγεται στους κανόνες αμοιβαιότητας που διέπουν τη φυσιολογική κοινωνική διάδραση. Συχνά περιλαμβάνει την επιμονή πως το άτομο θα έπρεπε να κάνει ή να έχει ό,τι θέλει, ανεξάρτητα από το τι είναι ρεαλιστικό, από το τι οι άλλοι θεωρούν λογικό ή από τις συνέπειες που θα έχει αυτό στους άλλους. Επίσης, μπορεί να περιλαμβάνει μια υπερβολική επικέντρωση στην ανωτερότητα (π.χ να ανήκει στους πιο επιτυχημένους, διάσημους, πλούσιους), ώστε το άτομο να αποκτήσει δύναμη ή έλεγχο (όχι πρωταρχικά για προσοχή ή αποδοχή). Μερικές φορές ενδέχεται να αφορά σε μια υπερβολικά ανταγωνιστική ή κυριαρχική στάση απέναντι στους άλλους: επιβολή δύναμης και άποψης ή έλεγχος της συμπεριφοράς των άλλων σύμφωνα με τις προσωπικές επιθυμίες του ατόμου, χωρίς συναισθητική κατανόηση ή ενδιαφέρον για τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.

11. Ανεπαρκής Αυτοέλεγχος/ Αυτοπειθαρχία (Insufficient Self-Control/ Self-Discipline)

(αα-is)

Μακρά δυσκολία ή άρνηση για αυτοέλεγχο και χαμηλή ανοχή στη ματαίωση επίτευξης προσωπικών στόχων καθώς και/ή δυσκολία στη συγκράτηση της υπερβολικής έκφρασης συναισθημάτων και παρορμήσεων. Σε μια πιο ήπια μορφή, ο ασθενής εμφανίζει μια υπερβολική έμφαση στην αποφυγή δύσφορων καταστάσεων (discomfort-avoidance): αποφυγή πόνου, συγκρούσεων, αντιπαράθεσης, ευθυνών – εις βάρος της προσωπικής ολοκλήρωσης και ακεραιότητας.

Προσανατολισμός στους άλλους (Other-Directedness)

(Μια υπερβολική επικέντρωση στις επιθυμίες, τα συναισθήματα και στις αντιδράσεις των άλλων, εις βάρος των προσωπικών αναγκών του ατόμου, ούτως ώστε να κερδίσει αγάπη και αποδοχή, να διατηρήσει την αίσθηση του ανήκειν και να αποφύγει την αντιπαράθεση. Συνήθως περιλαμβάνει καταπίεση και έλλειψη συνειδητότητας για το θυμό που ενδέχεται να βιώνει και για τις προσωπικές του επιθυμίες και κλίσεις. Το τυπικό οικογενειακό περιβάλλον προέλευσης βασίζεται σε αποδοχή υπό προϋποθέσεις: τα παιδιά πρέπει να καταπιέσουν σημαντικές πλευρές του εαυτού τους προκειμένου να κερδίσουν αγάπη, προσοχή και αποδοχή. Σε πολλές οικογένειες τέτοιου τύπου, οι συναισθηματικές ανάγκες και επιθυμίες των γονιών ή η κοινωνική αποδοχή και το κοινωνικό status εκτιμώνται περισσότερο από τις ατομικές ανάγκες και τα συναισθήματα του κάθε παιδιού.)

12. Υποτακτικότητα (Υποχωρητικότητα) (Subjugation) (υπ-sb)

Υπερβολική παράδοση του ελέγχου σε άλλους, γιατί το άτομο νιώθει πιεσμένο, προκειμένου να αποφύγει τον θυμό, τα αντίποινα ή την εγκατάλειψη. Οι δύο κύριες μορφές υποταγής είναι:

- **Υποταγή των αναγκών:** Καταπίεση των προτιμήσεων, των επιλογών, των αποφάσεων και των επιθυμιών του ατόμου.
- **Υποταγή των συναισθημάτων:** Καταπίεση της συναισθηματικής έκφρασης και κυρίως του θυμού.

Συνήθως περιλαμβάνει την πεποίθηση πως οι επιθυμίες, οι απόψεις και τα συναισθήματα του ατόμου δεν αξίζουν ή δεν είναι σημαντικά στους άλλους. Συχνά παρουσιάζεται ως υπερβολική συμμόρφωση συνδυασμένη με υπερευαισθησία στην αίσθηση εγκλωβισμού. Γενικά οδηγεί στο σταδιακό χτίσιμο θυμού, που εκδηλώνεται με δυσλειτουργικά συμπτώματα (π.χ παθητικοεπιθετική συμπεριφορά, ανεξέλεγκτα ξεσπάσματα θυμού, ψυχοσωματικά συμπτώματα, χρήση ουσιών, acting out.)

13. Αυτοθυσία (Self-Sacrifice) (αυ-ss)

Υπερβολική επικέντρωση στην *εκούσια* κάλυψη των αναγκών των άλλων σε καθημερινές καταστάσεις εις βάρος της προσωπικής ικανοποίησης του ατόμου. Οι πιο συχνόι λόγοι είναι: να αποφύγει το άτομο να πληγώσει τους άλλους, να αποφύγει την ενοχή που απορρέει από την αίσθηση ότι είναι εγωιστής, ή να διατηρήσει τον εξαρτητικό δεσμό με άλλους. Κάποιες φορές οδηγεί στην αίσθηση ότι οι προσωπικές ανάγκες δεν καλύπτονται επαρκώς και στη μνησικακία απέναντι σε αυτούς τους οποίους φροντίζει. (Αλληλοεπικαλύπτεται με την έννοια της συνεξάρτησης.)

14. Αναζήτηση Επιδοκμασίας/Αναγνώρισης (Approval-Seeking/Recognition-Seeking) (αε-as)

Υπερβολική έμφαση στην απόκτηση αναγνώρισης, αποδοχής ή προσοχής από άλλους ανθρώπους ή στην ενσωμάτωση σε ένα κοινωνικό σύνολο εις βάρος της ανάπτυξης μιας ασφαλούς και αληθινής αίσθησης εαυτού. Η αυτοεκτίμηση του ατόμου εξαρτάται πρωταρχικά από τις αντιδράσεις των άλλων παρά από τον εαυτό του. Μερικές φορές περιλαμβάνει μια υπερβολική επικέντρωση στην εμφάνιση, την κοινωνική αποδοχή, τα χρήματα, το status, τα επιτεύγματα, ως μέσα απόκτησης θαυμασμού, προσοχής, αποδοχής (όχι πρωταρχικά για δύναμη ή έλεγχο). Συχνά καταλήγει στη λήψη βασικών αποφάσεων ζωής που δεν είναι αυθεντικές και δεν ικανοποιούν το άτομο, ή στην υπερευαισθησία στην απόρριψη.

Υπερεπαγρύπνιση και Αναστολή (Overvigilance and Inhibition)

(Υπερβολική έμφαση στην καταπίεση των αυθόρμητων συναισθημάτων, παρορμήσεων και επιλογών ή στην κάλυψη απόλυτων, εσωτερικοποιημένων κανόνων και προσδοκιών για την επίδοση και την ηθική συμπεριφορά – συχνά εις βάρος της έκφρασης, της ευτυχίας, της χαλάρωσης, των στενών διαπροσωπικών σχέσεων ή της υγείας. Το τυπικό οικογενειακό περιβάλλον προέλευσης είναι αυστηρό, απαιτητικό και συχνά τιμωρητικό: η επίδοση, το καθήκον, η τελειοθηρία, οι κανόνες, η απόκρυψη συναισθημάτων και η αποφυγή λαθών

κυριαρχούν έναντι της χαράς και της χαλάρωσης. Συνήθως υπάρχει μια λανθάνουσα τάση απαισιοδοξίας και ανησυχίας, ότι τα πράγματα μπορεί να διαλυθούν αν το άτομο δεν βρίσκεται διαρκώς σε επαγρύπνιση.)

15. Αρνητικότητα/ Απαισιοδοξία (Negativism/Pessimism) (αρ-ηρ)

Μια διάχυτη και μακρόχρονη επικέντρωση στις αρνητικές όψεις της ζωής (πόνος, θάνατος, απώλεια, απογοήτευση, σύγκρουση, ενοχή, μνησικακία, άλυτα προβλήματα, πιθανά λάθη, προδοσία, πράγματα που θα μπορούσαν να εξελιχθούν αρνητικά κτλ) παράλληλα με σμίκρυνση ή παράλειψη των θετικών ή αισιόδοξων όψεων. Συνήθως περιλαμβάνει μια υπερβολική προσδοκία – σε ένα ευρύ οικονομικό, εργασιακό ή διαπροσωπικό πεδίο – ότι τελικά οι καταστάσεις θα λάβουν άσχημη τροπή ή ότι οι τομείς της ζωής του ατόμου που φαίνεται να πηγαίνουν καλά, θα διαλυθούν. Πολλές φορές αφορά έναν υπέρμετρο φόβο για λάθη τα οποία ενδέχεται να οδηγήσουν σε: οικονομική καταστροφή, απώλεια, εξευτελισμό ή παγίδευση σε μια δυσάρεστη κατάσταση. Καθώς το άτομο υπερβάλλει ως προς τις πιθανές αρνητικές εκβάσεις των συνθηκών, συνήθως χαρακτηρίζεται από χρόνια ανησυχία, επαγρύπνιση, παράπονα ή αναποφασιστικότητα.

16. Συναισθηματική Αναστολή (Emotional Inhibition) (σα-ει)

Η υπερβολική αναστολή αυθόρμητης δράσης, συναισθήματος ή επικοινωνίας, συνήθως με σκοπό την αποφυγή της αποδοκιμασίας από άλλους, του συναισθήματος ντροπής ή της απώλειας ελέγχου των παρορμήσεων. Οι συνηθέστεροι τομείς αναστολής περιλαμβάνουν: α. Την αναστολή *θυμού* και *επιθετικότητας*, β. Την αναστολή *θετικών παρορμήσεων* (π.χ. χαρά, τρυφερότητα, παιχνίδι, σεξουαλική επιθυμία), γ. Τη δυσκολία στην *έκφραση ευαλωτότητας* ή στην *ελεύθερη έκφραση* συναισθημάτων, αναγκών κτλ ή δ. Την υπερβολική έκφραση στη *λογική* αγνοώντας τα συναισθήματα.

17. Ανελαστικά Πρότυπα/ Υπερκριτικότητα (Unrelenting Standards/ Hypercriticalness) (ανπ-us)

Η υποβόσκουσα πεποίθηση ότι το άτομο πρέπει να κοπιάζει για να ικανοποιήσει πολύ υψηλά εσωτερικοποιημένα πρότυπα συμπεριφοράς και επίδοσης, συνήθως για να αποφύγει την κριτική. Τις περισσότερες φορές καταλήγει σε συναισθήματα πίεσης ή δυσκολίας στη χαλάρωση των ρυθμών και σε υπερκριτικότητα απέναντι στον εαυτό και στους άλλους. Περιλαμβάνει σημαντικές αλλοιώσεις στη χαρά, τη χαλάρωση, την υγεία, την αυτοεκτίμηση, την αίσθηση επίτευξης πραγμάτων και στην ικανοποίηση από σχέσεις.

Τα ανελαστικά πρότυπα συνήθως παρουσιάζονται ως: α) **Τελειοθηρία**, υπέρμετρη ενασχόληση με λεπτομέρειες ή υποτίμηση του πόσο καλή είναι η επίδοση του ατόμου σχετικά με τον μέσο όρο β) **Άκαμπτοι κανόνες** και «πρέπει» σε πολλούς τομείς της ζωής, συμπεριλαμβανομένων υπερβολικά υψηλών ηθικών, πολιτισμικών ή θρησκευτικών κανόνων ή γ) ενασχόληση με τον **χρόνο και την αποδοτικότητα**, ώστε να μπορούν να επιτευχθούν περισσότερα.

18. Τιμωρητικότητα (Punitiveness) (τι-ρυ)

Η πεποίθηση ότι οι άνθρωποι θα έπρεπε να τιμωρούνται σκληρά για τα λάθη τους. Περιλαμβάνει την τάση του ατόμου να θυμώνει, να μην ανέχεται, να είναι τιμωρητικός και ανυπόμονος με τους ανθρώπους (συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού του) που δεν πληρούν τα κριτήρια ή τις προσδοκίες του. Συνήθως περιλαμβάνει δυσκολία στη

συγχώρεση λαθών του ιδίου ή των άλλων, λόγω διστακτικότητας στη δικαιολόγηση συνθηκών, στην ανοχή ανθρώπινων ατελειών ή στη συναισθαντική κατανόηση.

COPYRIGHT 2003, Jeffrey Young, Ph.D. Unauthorized reproduction without the written consent of the author is prohibited. For more information, write: Schema Therapy Institute, 36 West 44th Street, Suite 1007, New York, NY 10036.

Μετάφραση και προσαρμογή στα Ελληνικά: Γιάννης Μαλογιάννης και Μιράντα Βλαβιανού