

*DISTACCO E RIFIUTO*

*Tutti noi abbiamo bisogno di sicurezza, cura, condivisione ed empatia rispetto alle nostre emozioni. Abbiamo bisogno di sentire che possiamo appartenere alla nostra famiglia d'origine e ai nostri gruppi di riferimento. Se questo bisogno non ha incontrato precocemente una risposta adeguata possono svilupparsi i seguenti schemi di risposta:*

- 1. Abbandono/Instabilità:** comporta una percezione di instabilità o inaffidabilità rispetto alle persone significative e si accompagna alla sensazione che queste persone non continueranno a fornire un adeguato supporto nel tempo perché instabili e imprevedibili.
- 2. Sfiducia/abuso:** si accompagna alla convinzione che gli altri si approfitteranno di noi, umiliandoci, disprezzandoci, manipolandolo e così via. Generalmente si accompagna ad una percezione di intenzionalità negli eventi negativi superiore al reale.
- 3. Deprivazione emotiva:** si accompagna alla sensazione che i propri bisogni emotivi non verranno adeguatamente soddisfatti nelle relazioni con gli altri. Questo a causa di: a) carenza di cure; b) carenza di empatia; c) carenza di protezione.
- 4. Inadeguatezza/vergogna:** chi presenta questo schema ha la sensazione di essere inadeguato, sbagliato, poco desiderato o carente, in alcuni ambiti della propria vita ed è convinto che, se si mostrasse veramente per come è, non sarebbe più amato. Tende ad essere molto sensibile alle critiche e ai rimproveri. Si paragona agli altri e si sente insicuro nelle situazioni sociali. Si vergogna dei propri difetti manifesti o nascosti.
- 5. Esclusione sociale/alienazione:** questo schema induce il soggetto a sentirsi escluso dal mondo e a percepirsi diverso dagli altri.

*MANCANZA DI AUTONOMIA E ABILITA'*

*In questo caso si tratta di persone che hanno delle aspettative nei confronti di se stessi e del mondo che interferiscono con la loro capacità di differenziarsi dalle figure genitoriali, di vivere senza l'aiuto degli altri e di acquisire determinate abilità.*

- 1. Dipendenza/Incompetenza:** Sono persone che si sentono incapaci di gestire le responsabilità del quotidiano senza aiuto dagli altri. Spesso questo schema si accompagna ad una sensazione di impotenza
- 2. Vulnerabilità al pericolo o alle malattie:** Provoca un timore esagerato di qualcosa di catastrofico che possa accadere da un momento all'altro, con la convinzione di non poter fare nulla per impedirlo. Questa sensazione di catastrofe imminente può essere relativa sia ad aspetti fisici - malattie - che eventi naturali - terremoti, incidenti .
- 3. Invischiamento:** Si accompagna alla sensazione di inscindibilità ed eccessiva immedesimazione con gli altri. Spesso si accompagna a sensazioni di vuoto e disorientamento.
- 4. Fallimento:** Si accompagna alle sensazioni di non riuscire a raggiungere i propri obiettivi personali, scolastici, professionali e di essere inferiori agli altri rispetto alla capacità di portarli a termine.

## MANCANZA DI REGOLE

*In questo caso non è avvenuto un adeguato sviluppo di regole adeguate in ambito relazionale o interpersonale che interferiscono con la capacità di perseguire obiettivi a lungo termine. Questa mancanza di regole interferisce con la possibilità di instaurare rapporti collaborativi, con l'adempire impegni e raggiungere obiettivi personali realistici. Spesso è collegato ad un'educazione troppo permissiva che non ha fornito adeguato orientamento alla realtà, nutrendo atteggiamenti di superiorità e riducendo la capacità di sostenere un livello normale di disagio*

- 1. Grandiosità:** Chi presenta questo schema si sente superiore agli altri e detentore di particolari privilegi e diritti. Esiste una convinzione di fondo di poter fare e ottenere tutto quello che si desidera anche quando non è realistico o la sua realizzazione crea danno agli altri.
- 2. Autocontrollo o autodisciplina insufficienti:** In questo caso manca la capacità di sopportare una frustrazione funzionale al raggiungimento dei propri obiettivi personali e manca anche la capacità di realizzarsi, adempiendo agli impegni presi. Quando lo schema è poco marcato c'è la tendenza ad evitare il disagio, in qualsiasi forma: tendenza che comporta ripercussioni sulla realizzazione personale.

## ECCESSIVA ATTENZIONE AI BISOGNI DEGLI ALTRI

*In questo caso il problema è costituito da una eccessiva attenzione ai desideri, sentimenti e reazioni degli altri allo scopo di ottenere approvazione, preservare le relazioni interpersonali ed evitare reazioni negative. Spesso sono persone che hanno avuto genitori più attenti ai propri desideri e bisogni emotivi che ai sentimenti e alle esigenze del figlio*

- 1. Sottomissione:** Sono persone che si sottomettono per evitare la rabbia, l'abbandono o qualche reazione negativa da parte degli altri. La sottomissione riguarda principalmente i **bisogni** (preferenze, scelte, desideri) o le **emozioni**. Generalmente la persona è convinta che i propri desideri, le proprie opinioni e i propri sentimenti siano inopportuni o ininfluenti e si dimostra eccessivamente compiacente. Di converso prova emozioni di rabbia che esprime però con comportamenti passivi-aggressivi, sintomi psicosomatici, abuso di sostanze, allontanamenti da persone care.
- 2. Autosacrificio:** E' una persona che rinuncia in modo sistematico e volontario alle gratificazioni personali a favore degli altri, sia per evitare i sensi di colpa che ne potrebbero scaturire che preservare la relazione. Ciononostante sente risentimento per il fatto che i propri bisogni non vengano soddisfatti e questo interferisce con il benessere relazionale.
- 3. Ricerca di approvazione e riconoscimento:** C'è una tendenza estremamente marcata a ricercare approvazione, riconoscimento o attenzione tanto da compromettere lo sviluppo di un senso di identità stabile e autentico.

## *IPERCONTROLLO O INIBIZIONE*

*In questo caso i propri sentimenti, le proprie preferenze, i propri impulsi spontanei vengono sacrificati per lo scopo di raggiungere standard severi di prestazione o rendimento che portano a trascurare i piaceri della vita, le relazioni, il riposo. Spesso la famiglia d'origine è cupa, esigente, punitiva o perfezionista e spinge il soggetto a vivere in una condizione di costante pessimismo e preoccupazione.*

- 1. Negatività e pessimismo:** C'è una attenzione eccessiva agli aspetti negativi e una sottovalutazione di quelli positivi con un timore eccessivo che qualcosa possa peggiorare la situazione attuale e che le situazioni positive siano destinate a degenerare. Si accompagna ad una paura esagerata di commettere errori, subire perdite o umiliazioni.
- 2. Inibizione emotiva:** In questo caso si assiste ad una repressione della spontaneità per timore delle critiche, di potersi vergognare o di perdere il controllo. Essenzialmente l'inibizione riguarda a) la rabbia; b) gli impulsi positivi; c) l'espressione dei propri sentimenti o bisogni; d) l'espressione emotiva.
- 3. Ipercritica:** In questo caso esiste una radicata convinzione di dover sottostare a standard di prestazione elevati per poter evitare le critiche altrui. Non riesce a considerare le esigenze personali di riposo, piacere, rilassamento e sviluppare una sana autostima senza sottoporsi ad imprese e prestazioni eccezionali. Si accompagna a perfezionismo a regole e doveri rigidi in molti campi e una eccessiva preoccupazione rispetto all'efficienza.
- 4. Punizione:** Ogni errore viene severamente punito sia se compiuti da se che dagli altri.