

18 סכמות לא אדפטיביות

1. נטישה/חוסר יציבות – abandonment

אף אחד לא ידאג לי לאורך זמן. אנשים תמיד נעלמים לי. אי אפשר לסמוך על אף אחד שיהיה שם בשבילי.

2. חוסר אמון/התעללות – Mistrust-abuse

אנשים קרובים יפגעו בי/ישפילו אותי/ישקרו לי/ינצלו אותי.

3. חסך רגשי – Emotional deprivation

האמונה כי הצורך לתמיכה רגשית לא יכול לקבל מענה מהאחר. א. חסך בהזנה רגשית חסך בתשומת לב, חיבה וחום; חסך באמפתיה – חסך בהבנה, הקשבה, באפשרות לחלוק רגשות באופן הדדי; חסך בהכוונה

4. פגימות ובושה – Defectiveness/ shame

האמונה כי אני פגום, נחות, לא אהוב ורע מהיסוד. לא ניתן לאהוב אותי כפי שאני, משהו אצלי לא בסדר

5. בידוד חברתי ודחייה חברתית – social isolation

האמונה כי אני מבודד מרוב העולם, בעיקר מהעולם החברתי. אני מרגיש שונה מהאחר ולא שייך. סכמה שיכולה לנבוע גם מהיעדר התנסויות חברתיות, רקע תרבותי שונה.

6. תלות / חוסר מסוגלות – Dependence Incompetence

האמונה כי אני לא מסוגל להתמודד עם דברים בצורה טובה, מבלי לקבל עזרה מהאחר. קושי לטפל בעצמי, קושי להתמודד עם משימות חדשות.

7. פגיעות לנזק ולחולי – Vulnerability to harm

האמונה כי דבר רע יכול לקרות בכל רגע. הקטסטרופה בפתח. (למשל, אני אחלה במחלה, אני עלול להשתגע, עלול לקרות אסון גלובלי, מלחמה או רעידת אדמה.

8. עצמי לא-נפרד ולא מפותח – Enmeshment/ undeveloped self

אמונה כי אני לא יכול להיות מאושר אם האחר המשמעותי לי אינו מאושר. יחסים סימביוטיים.

9. כשלון – Failure

אמונה שאני נכשלתי או בטוח אכשל או שאני ממש טיפש/לא מוכשר/בור יחסית לאחרים ובכלל.

10. זכאות יתר Entitlement

האמונה כי אני מעל כולם, הכללים הרגילים לא חלים עלי. יסלחו לי על כל דבר; הצרכים שלי עומדים מעל הצרכים של כל אחד אחר; ואני יכול לעשות מה שבא לי.

11. חוסר שליטה עצמית / חוסר משמעת עצמית insufficient self-control

אמונה כי אי אפשר לצפות ממני שאשלוט בעצמי; אני לא יכול לשאת שום אי נוחות או תסכול בדרך למטרה.

12. צייטנות וכניעה – Subjection

האמונה כי אם לא אכנע לרצונם של אחרים יכעסו עלי / ינטשו אותי / יתמוטטו לי; הצרכים, הדעות והרגשות שלי לא חשובים או לא תקפים

13. הקרבה עצמית Self sacrifice

האמונה כי אני חייב להקריב את עצמי כדי שלאחרים יהיה טוב; אסור לי בשום אופן לגרום לאחרים חוסר נוחות או כאב; סכמה זו יוצרת כעס וטינה כלפי מושא ההקרבה, לעתים מוכחשים.

14. חיפוש אישורים – Approval seeking

האמונה כי אני חייב לקבל אישור לכל דבר. הדימוי העצמי שלי תלוי באישור של האחר.

15. שליליות/פסימיזם Negativism - pessimism

האמונה שדברים ישתבשו, התמקדות באספקטים השליליים של החיים.

16. אינהיביציה רגשית Emotional inhibition

האמונה כי יש לדכא רגשות, תקשורת בינאישית וביטויים של ספונטניות. אינהיביציה של כעס ותוקפנות; של רגשות חיוביים ומשחקיות; דגש יתר על רציונליות על חשבון הרגש.

17. סטנדרטים בלתי מתפשרים Unrelenting standards

האמונה שצריך לשאוף להגיע לסטנדרטים גבוהים של התנהגות וביצוע. תחושה שפחות מהמקסימום לא שווה בכלל, כאשר המקסימום הוא לעתים קרובות לא מציאותי או קשה מאוד להשגה; כללים רבים לגבי מה "צריך" שנוטים להיות לא מציאותיים

18. ענישה - Punitive

האמונה כי מי שעושה טעות צריך להיענש בחומרה רבה. כשהסכמה מופעלת יש נטייה להגיב בכעס, וחוסר סבלנות כלפי האדם שביצע את הטעות.