Scheda n. 14.1
Trova i tuoi Schemi

Rileggi le descrizioni degli Schemi e prova a capire se alcune di esse ti risultano familiari. Puoi spuntare direttamente l'elenco presentato nel capitolo.
Di seguito abbiamo provato a riassumere e sintetizzare le sensazioni che lo Schema tende a suscitare, le convinzioni che lo sostengono, alcuni comportamenti esemplificativi attraverso i quali si manifesta e le situazioni dell'infanzia che tipicamente ne sono l'origine. Puoi quindi sottolineare gli aspetti che ti sembrano appartenere alla tua esperienza e parlarne con il tuo terapeuta.

Come ci si sente	Convinzioni di fondo	Comportamenti tipici	Origini	Schema
Sentire una profonda vergogna e inadeguatezza. Sentire di essere sbagliati.	Credere di non valere nulla, non essere degni di apprezzamento e affetto.	Evitare le relazioni intime, essere attratti da partner molto critici, abusanti o poco disponibili. Cercare di non farsi mai conoscere bene, fare confronti con gli altri, cercare rassicurazioni continue, essere ipersensibili alle critiche o agli insuccessi. Essere critici a nostra volta con noi stessi e i nostri familiari.	Aver avuto genitori sprezzanti, critici che ci hanno rifiutati e non amato. Avere subito abusi (fisici o psicologici).	Inadeguatezza
Sentire di essere speciali e di poter fare quello che si vuole. Esigere che gli altri si prendano cura di noi.	Credere che alcune regole valgono per gli altri ma non per noi oppure che ricevere aiuto dalla nostra famiglia (o dal partner) sia un diritto.	Provare fastidio se le cose non vengono fatte a nostro modo, avere la tendenza a comandare, mal sopportare gli ordini, molte regole ci calzano strette. Trascurare le esigenze degli altri, litigare con amici o familiari ed essere spesso accusati di egoismo.	Aver avuto dei genitori troppo permissivi che non hanno saputo insegnarci la disciplina oppure anch'essi in difficoltà nel porsi dei limiti.	Pretese
Essere spesso in ansia o temere un danno grave e imminente.	Credere che qualcosa di terribile stia per accadere.	Essere continuamente preoccupati per la propria salute (fisica e psichica). Stare sempre in guardia temendo aggressioni o incidenti. Preoccuparsi per il denaro (senza motivo). Limitare le relazioni e le attività piacevoli per evitare il rischio.	Essere stati molto o spesso ammalati da bambini oppure ciò è capitato a un nostro familiare. Aver avuto dei genitori molto preoccupati di alcuni pericoli o iperprotettivi.	Vulnerabilità
Sentire le relazioni importanti instabili e precarie.	Credere che prima o poi si sarà abbandonati e si resterà soli.	Avere relazioni affettive burrascose, superficiali o, al contrario, eccessivamente strette. Non sopportare le separazioni anche se di modesta entità. Esagerata gelosia. Preoccupazione eccessiva di perdere le persone amate Scegliere dei partner poco affidabili o disponibili.	Aver perso nell'infanzia un genitore per morte prematura, per un allontanamento o a seguito di una brutta separazione. Aver avuto attenzioni e cure incostanti per impegni dei	Abbandono

			genitori, perché dipendenti da sostanze o affetti da disturbi dell'umore o emotivamente instabili.	
Avere spesso la sensazione di non fare mai abbastanza.	Credere che i propri sforzi non siano mai troppi	Pretendere molto da noi stessi o dare grande importanza ai risultati.	Aver avuto dei genitori molto pretenziosi o che dimostravano attenzione solo quando avevamo successo.	Standard severi
Sentirsi spesso esclusi, rifiutati, emarginati o in difficoltà nelle situazioni di gruppo.	Credere di essere profondamente diversi, indesiderabili o incapaci di affrontare le situazioni sociali.	Evitare le situazioni sociali o di gruppo e stare per proprio conto. Temere di trovarsi soli o preoccuparsi eccessivamente per il giudizio altrui. Provare imbarazzo o rifiuto per alcuni aspetti di sé.	Esperienze nell'infanzia o nell'adolescenza di esclusione ed emarginazione. Ci si è sentiti molto umiliati o si è stati derisi per il proprio aspetto fisico o per la propria condizione familiare.	Esclusione sociale
Sentirsi poco amati, sempre soli o vuoti.	Credere che non si riceverà mai l'affetto di cui si ha bisogno.	Sentirsi spesso delusi e che quello che gli altri fanno per noi non basta mai. Oppure evitare le relazioni sentimentali, scegliere compagni poco disponibili, freddi o molto meno coinvolti di noi.	Non essere stati accuditi o non aver ricevuto affetto già dai primi anni di vita.	Deprivazione emotiva
Avere spesso la sensazione che gli altri ci possano ingannare o si approfittino di noi.	Credere che degli altri non ci si possa proprio fidare.	Diffidare o evitare di approfondire i rapporti. Si finisce per avere relazioni proprio con persone abusanti.	Esperienze di abusi psicologici o fisici nell'infanzia.	Sfiducia e Abuso
Sentirsi sempre pronti ad aiutare gli altri e risentiti per non essere mai ricambiati.	Credere che negare l'aiuto corrisponda all'essere egoisti e a fare qualcosa di sbagliato, che porre dei limiti alla propria disponibilità sia rischioso per la relazione.	Nelle relazioni si dà più di quello che si chiede e la disponibilità e l'aiuto sembrano andare sempre nella stessa direzione: da noi verso gli altri. Avere la sensazione di non fare mai abbastanza. Avere disturbi psicosomatici.	Avere avuto dei familiari in difficoltà e bisognosi di cure o supporto.	Autosacrificio