

**Domini (in neretto) e schemi maladattivi**

Partendo dai cinque bisogni di base Young nomina 18 schemi maladattivi, che vengono citati in seguito.

**1. Distacco e rifiuto (Disconnection and Rejection)**

Parole chiave: distaccato, rifiutato

L'aspettativa che i propri bisogni di sicurezza, stabilità, empatia, condivisione dei sentimenti non vengano accettati e che il rispetto non venga corrisposto in maniera scontata. La famiglia d'origine è in questi casi solitamente distanziata, fredda, ostile, riservata, isolate, imprevedibile e tende a sfoghi esplosivi o maltrattamenti o ancora abusi.

**1. Abbandono/instabilità (Abandonment/Instability)**

Parola chiave: essere abbandonati

L'instabilità o l'inaffidabilità percepite rispetto a coloro che effettivamente dovrebbero dare sostegno e un sentimento di legame. Questo schema comprende la sensazione che le persone importanti non siano in grado di concedere appoggio emozionale, legame, forza o protezione pratica, poiché sono instabili da un punto di vista emozionale e (per es. per via di sfoghi d'ira) imprevedibili, inaffidabili o presenti solo sporadicamente; perché moriranno presto.

**2. Sfiducia/abuso (e maltrattamento) (Mistrust/Abuse)**

P.c.: Sfiducia

L'aspettativa che gli altri feriscano, maltrattino, abusino, umilino, tradiscano, mentano, manipolino o imbroglino. Lo schema contiene solitamente la percezione che il danneggiamento sia voluto o segua un'incuria ingiustificata ed estrema. Può essere collegata alla sensazione di essere, alla fine, sempre traditi o di rimetterci.

**3. Deprivazione emotiva (Emotional Deprivation)**

P.c.: Deprivazione

L'aspettativa che le proprie necessità di normale appoggio emozionale non vengano assecondate in modo adeguato da parte di altre persone. Le tre forme più importanti di privazione emozionale sono: a) Privazione di dedizione: mancanza di attenzione, affetto, calore o appartenenza. B) Privazione di empatia: mancanza di comprensione, ascolto, coscienza di sé o di scambio comunicativo a proposito di sentimenti. C) Privazione di protezione: mancanza di forza, direzione (aiuto nell'orientamento) o d'istruzioni da parte di altri.

**4. Inadeguatezza/vergogna (Defectiveness/Shame)**

P.c.: Insufficiente

La sensazione di essere, rispetto a importanti aspetti, insufficiente, non desiderato, di poco valore o incapace. Può essere accompagnato da ipersensibilità verso critiche, rifiuto e accuse; disagio, paragone a proprio svantaggio e insicurezza nel rapporto con altri; sentimento di vergogna rispetto alle proprie imperfezioni.

#### 5. Esclusione sociale/alienazione (Social Isolation/Alienation)

P.c.: Isolato

La sensazione di essere tagliato fuori dal resto del mondo, di essere diverso dalle altre persone e/o non sentirsi parte di un gruppo o di una comunità.

#### **2. Mancanza di autonomia e abilità (Impaired Autonomy and Performance)**

P.c.: Non autonomo, incapace di gestire la vita

La famiglia di origine di persone che rispecchiano questo schema ha minato la fiducia in sé del bambino, lo ha protetto in maniera eccessiva o trascurato, nello spingerlo verso abilità e competenza al di fuori della famiglia.

#### 6. Dipendenza/incompetenza (Dependence/Incompetence)

P.c.: Dipendente

La convinzione che senza appoggio massivo degli altri non si possano affrontare in maniera adeguata le necessità quotidiane (ovvero, occuparsi di sé stesso, risolvere problemi quotidiani, dimostrare un buon discernimento, porsi nuovi compiti, prendere buone decisioni).

#### 7. Vulnerabilità al pericolo e alle malattie (Vulnerability to arm or illness)

P.c.: Vulnerabile

Eccessiva paura di una catastrofe imminente in ogni momento, che non è possibile impedire. Le paure si concentrano su uno o più dei seguenti campi: a) catastrofi mediche – ad es. Infarto, AIDS ecc.; b) catastrofi emotive – ad es. impazzire; c) catastrofi esterne – ad es. caduta di un ascensore, rapina, incidente aereo, terremoti.

#### 8. Invischiamento)/sé poco sviluppato (Enmeshment/Undeveloped Self)

P.c.: Invischiato

Rapporto emozionale esageratamente forte con persone di riferimento (spesso i genitori) a svantaggio del processo di individuazione e di uno sviluppo sociale normale. Allo Schema è spesso collegata la convinzione che una delle persone coinvolte non possa sopravvivere o essere felice senza il continuo appoggio dell'altra. Talvolta comporta anche il sentimento di venire soffocati da altri o essere fusi, oppure la sensazione di un'autonomia non raggiunta. Le persone con questo schema tendono, in-

fine, a sviluppare sensazioni di vuoto, a sentirsi disorientate e, in casi estremi, arrivano a dubitare della propria esistenza.

#### 9. Fallimento (failure)

P.c.: fallire

La convinzione di aver fallito, di fallire inevitabilmente, o di essere inferiore rispetto ai propri pari in situazioni in cui è richiesta una prestazione (scuola, lavoro, sport). Ne consegue spesso che il paziente si senta stupido, inadatto, senza talento, ignaro, di status inferiore rispetto agli altri o non in grado di raggiungere lo stesso livello di successo degli altri.

### **3. Mancanza di regole (Impaired Limits)**

P.c.: smisurato, incontrollato

Insufficienza dei limiti, del sentimento di responsabilità verso altri o di orientamento verso uno scopo a lungo termine. Risulta difficile rispettare i diritti altrui, cooperare con altri, assumersi degli obblighi o porsi degli obiettivi personali reali e raggiungerli. La tipica famiglia di origine di persone con problemi in questo dominio si caratterizza con estrema permissività, generosità esagerata, mancanza di orientamento o un sentimento di superiorità. Mancano un adeguato confronto, disciplina e i limiti. Il P. Non ha avuto la possibilità di imparare a assumere responsabilità e considerare le relazioni sulla base di un rispetto reciproco. Talvolta ai pazienti, da bambini, non fu permesso di imparare a tollerare una normale misura di disagio o non furono accuditi e guidati in maniera adeguata.

#### 10. Pretese/Grandiosità (Entitlement/Grandiosity)

P.c.: Essere speciale

La convinzione di essere superiore agli altri, di potersi arrogare particolari diritti e privilegi o di non dover sottostare ai principi dell'uguaglianza – vale a dire alle basi della normale interazione sociale. Lo schema comprende spesso l'ostinarsi nel dover potere fare o ottenere tutto ciò che si voglia, senza badare al fatto che ciò sia possibile in maniera realistica, se gli altri lo ritengono sensato e quali costi per loro ciò comporti; oppure una focalizzazione esagerata sulla superiorità (per es. l'ambizione ad appartenere a coloro che hanno raggiunto successo, fama o ricchezza) – ottenere potere e controllo (non in prima linea per via della attenzione ad essa collegata o dell'approvazione altrui). Prova talvolta forti sentimenti di concorrenza verso gli altri o dominio sugli altri con lo scopo di sicurezza del proprio potere. L'affermazione delle proprie convinzioni o il controllo del comportamento degli altri nel senso dei propri desideri – senza immedesimazione nelle loro situazioni e senza considerazione dei loro bisogni o dei loro sentimenti.

#### 11. Autocontrollo/ autodisciplina insufficienti. (Insufficient Self-Control/Self-Discipline)

P.c.: senza controllo

Difficoltà generali con l'autocontrollo e bassa tolleranza alla frustrazione rispetto al realizzare i propri obiettivi o al gestire la manifestazione eccessiva di emozioni e impulsi. In una forma lieve di questo Schema, il P. tende automaticamente a evitare il disagio: dolori, conflitti, confronti, responsabilità o sovraccarico – a costo della realizzazione, del coinvolgimento o dell'integrità personale.

#### **4. Eccessiva attenzione ai bisogni altrui (Other-Directedness)**

P.c.: Adattato

Eccessiva concentrazione sui desideri, sentimenti e reazioni degli altri a costo dei propri bisogni – per ricevere attenzione e approvazione, per provare il sentimento di legame o per evitare una rappresaglia. Gli schemi di questo dominio comportano solitamente la repressione o la poca consapevolezza della propria rabbia e delle proprie tendenze naturali. Per la famiglia d'origine del paziente è caratteristico che i bambini fossero accettati a precise condizioni: dovevano sopprimere aspetti importanti di se stessi, per ricevere amore, attenzione e riconoscimento. In molte famiglie di questo tipo le necessità emozionali e i desideri dei genitori – o il riconoscimento e stato sociale – vengono valutati come più importanti rispetto alle necessità individuali e ai sentimenti del singolo bambino.

#### **12. Sottomissione (Subjugation)**

P.c.: Subordinazione

Eccessiva delegazione del controllo ad altri perché ci si sente obbligati a farlo – soprattutto per sfuggire a rabbia e ritorsioni o per non essere lasciato. Le due forme più importanti di subordinazione sono rispettivamente a) sottomissione dei propri bisogni: soppressione delle proprie preferenze, scelte e desideri b) sottomissione delle proprie emozioni: soppressione della manifestazione emozionale, in particolare della rabbia, la quale si manifesta sotto forma di atteggiamento e sintomi disfunzionali (per es. in forma di comportamento passivo-aggressivo, sfoghi di rabbia non controllati, sintomi psicosomatici, allontanamento dagli affetti, episodi di "acting-out", abuso di sostanze).

#### **13. Autosacrificio (Self-Sacrifice)**

P.c.: Autosacrificio

Sforzo esagerato in situazioni quotidiane per soddisfare volontariamente i bisogni altrui a costo della propria gratificazione. I motivi più comuni per tale atteggiamento sono: lo sforzo di non ferire gli altri, non doversi sentire egoista e quindi sentirsi in colpa o preservare quei contatti considerati bisognosi. Spesso si tratta di una reazione ad una acuta sensibilità al dolore di chi si ha di fronte. Lo schema causa talvolta la sen-

sazione che i propri bisogni non siano stati soddisfatto adeguatamente e scatena risentimento verso coloro di cui ci si è occupati.

#### 14. Ricerca di approvazione e riconoscimento (Approval-Seeking/Recognition-Seeking)

P.c.: Ricercare Attenzione/approvazione

Un'esagerata ricerca di consenso, riconoscimento o attenzione da parte di altre persone così come sforzo e adeguamento a costo dello sviluppo di un senso d'identità solido e reale. L'autostima diventa dipendente soprattutto dalle reazioni altrui e non altrettanto dal rapporto con le proprie propensioni naturali. Lo schema è collegato a volte a un'eccessiva attenzione a status, apparenza esteriore, riconoscimento sociale, denaro o successo – come mezzo per giungere ad approvazione, ammirazione o attenzione (non primario di potere o controllo). Porta spesso a scelte non autentiche o non gratificanti per quanto riguarda le importanti domande della vita oppure a ipersensibilità verso la negazione.

#### 5. Ipercontrollo e inibizione (Overvigilance and Inhibition)

P.c.: Inibito, vigile

Tendenza eccessiva a sopprimere sentimenti, impulsi e decisioni spontanei o a soddisfare regole rigide e aspettative in riferimento alle proprie prestazioni e del comportamento etico – spesso a costo della felicità personale, dell'espressione del sé, della tranquillità, dei rapporti intimi o della propria salute. La famiglia di origine di tali persone è spesso spietata e dura e tende talvolta alle punizioni; prestazione, dovere, perfezionismo, osservazione rigorosa di regole e leggi. Solitamente esiste anche una tendenza a pessimismo e apprensione – la paura che tutto possa sfasciarsi se non si è continuamente attenti e cauti.

#### 15. Negatività/pessimismo

P.c.: Enfatizzare il negativo

Una concentrazione generale e duratura sugli aspetti negativi della vita (dolore, morte, perdita, delusione, conflitto, colpa, astio, problemi irrisolti, errori irrimediabili, tradimento, cose che potrebbero andare storte, ecc.) con un contemporaneo minimizzare o tralasciare di cose positive. Lo schema è solitamente collegato con un'aspettativa eccessive rispetto a una imminente catastrofe o del fatto che gli aspetti della vita fino a quel momento positivi possano mutare in negativi. Di solito questo schema racchiude una paura esagerata di commettere errori, che potrebbero portare a diverse conseguenze catastrofiche: rovina finanziaria, perdita, umiliazione o essere imprigionato in una brutta situazione. Poiché i possibili risultati negativi sono immaginati in modo esagerato, sono caratteristici per questi assistiti apprensione cronica, ipercontrollo, tendenza a lamentarsi o indecisione.

#### 16. Inibizione emotiva (Emotional Inhibition)

P.c.: Inibito emotivamente

L'eccessiva inibizione di comportamenti, sentimenti e comunicazione spontanei – solitamente per non arrecare agli altri un dispiacere o per evitare il senso di vergogna o per non perdere il controllo sui propri impulsi. Le forme più comuni di inibizione sono: a) inibizione di rabbia e aggressione; b) inibizione di impulsi positivi (ad es. gioia, affetto, eccitamento sessuale, gioco); c) inibizione dell'espressione delle proprie debolezze o della libera comunicazione dei sentimenti, dei bisogni, ecc.; d) eccessiva attenzione alla razionalità con allo stesso tempo disprezzo dell'emotività.

#### 17. Standard severi/ipercriticismo (Unrelenting Standards/Hypercriticalness)

P.c.: standard severi

La convinzione di base che sia necessario impegnarsi per far fronte a standard molto alti di comportamento e di prestazione interiorizzati, solitamente per evitare critiche. Lo schema richiama spesso al paziente la sensazione di essere sotto pressione o lo aggrava nel vedere cose tralasciate e lo induce a un comportamento ipercritico verso se stesso e gli altri. Porta inesorabilmente a massive limitazioni nella capacità di provare gioia e di rilassarsi, della salute, dell'autostima, della sensazione di raggiungere e compiere qualcosa, e dei rapporti appaganti con altre persone. Standard severi vengono espressi spesso come a) perfezionismo, attenzione spropositata per i dettagli o una sottovalutazione della qualità della propria prestazione in confronto alla norma; regole rigide, insieme a norme poco realistiche e esagerate a carattere morale, etico, culturale o religioso; c) incessante occupazione con perdite di tempo ed efficienza con lo scopo di raggiungere qualcosa di più.

#### 18. Punizione (Punitiveness)

P.c.: punitivo

La convinzione che le persone, quando fanno errori, dovrebbero essere punite duramente. Lo schema comprende la tendenza ad essere intollerante, implacabile e impaziente verso sé stesso e verso coloro che non corrispondono alle aspettative. Il paziente trova particolarmente difficile perdonare gli errori propri ed altrui – a causa di scarsa preparazione -, accettare circostanze attenuanti, accettare l'imperfezione umana o fronteggiarsi con sentimenti di comprensione.

### **Schemi e stili di coping**

Partendo da considerazioni filogenetiche riguardo al comportamento in situazioni di estremo pericolo (tre reazioni: irrigidimento/freezing, fuga o lotta) Young si riferisce a tre stili di coping:

- **Evitamento** (fuga)
- **Auto-resa** (irrigidimento/freezing)

· **Ipercompensazione** (lotta)

L'incrocio dei tre stili di coping con gli schemi mal adattivi genera risposte di coping. La tabella sotto riportata mostra i 18 schemi maladattivi ed esempi di risposte di coping.

Schema maladattivo precoce	Auto-resa	Evitamento	Ipercompensazione
(1) Abbandono/ Instabilità	Sceglie partner che non sono capaci di impegnarsi e si ostina a portare avanti il rapporto	Evita rapporti intimi; beve molto, quando solo.	Si attacca al partner e lo "soffoca" finché non si allontana; rimprovera duramente il partner anche per una banale separazione provvisoria.
(2) Sfiducia/Abuso	Sceglie partner con tendenze all'abuso o al maltrattamento e si lascia maltrattare.	Evita di rendersi vulnerabile e di fidarsi di qualcuno; mantiene segreti.	Usa e maltratta altri ("Picchia gli altri prima che loro picchino te")
(3) Deprivazione emotiva	Sceglie partner emotivamente freddi e non gli chiede di soddisfare le proprie necessità	Evita totalmente rapporti vicini e fidati.	Si comporta in maniera esigente con il partner e con gli amici più stretti.
(4) Inadeguatezza/ Vergogna	Sceglie amici critici e rifiutanti; si mette da sola in cattiva luce.	Evita di esprimere pensieri autentici e sentimenti e impedisce ad altri di avvicinarsi.	Critica gli altri e li respinge; dà l'impressione di essere perfetto.
(5) Esclusione sociale/ Alienazione	Nelle situazioni sociali si concentra di più sugli aspetti che lo distinguono dagli altri che su quelli che lo accumulano ad essi.	Evita contatti sociali e i gruppi.	Diventa un camaleonte per adeguarsi ai gruppi.

(6) Dipendenza/ incompetenza	Chiede alle persone di riferimento (genitori, partner) di prendere tutte le decisioni finanziarie al suo posto.	Evita di porsi nuovi obiettivi, come ad esempio imparare a guidare.	Diventa così indipendente da non chiedere più niente a nessuno (contro-dipendente)
(7) Vulnerabilità al pericolo o alle malattie	Legge in maniera ossessiva nel giornale notizie di catastrofi e le anticipa nella quotidianità	Evita luoghi che non sembrano del tutto sicuri.	Agisce in maniera superficiale e non da attenzione a potenziali pericoli (contro-fobico)
(8) Invischiamento/ Sé poco sviluppato	Racconta da adulto ancora tutto alla madre; vive attraverso il partner	Evita qualsiasi vicinanza; resta indipendente	Cerca sotto ogni aspetto di diventare il contrario delle persone di riferimento.
(9) Fallimento	Esegue compiti in maniera non entusiasta o senza un piano	Evita totalmente sfide a livello lavorativo; inoltre temporeggia nel portare a termine un compito.	Diventa posseduto dal successo, stimolandone incessantemente il raggiungimento.
(10) Pretese/ Grandiosità	Mette altri sotto pressione per imporre il proprio volere. Si vanta dei propri successi.	Evita situazioni in cui è possibile compiere solo qualcosa nella media e niente di eccezionale.	Si occupa in maniera intensiva dei bisogni altrui.
(11) Autocontrollo o autodisciplina non sufficienti	Rinuncia in fretta a compiti di routine.	Evita il posto fisso o responsabilità	Sviluppa un autocontrollo o un'autodisciplina esagerati.
(12) Sottomissione	Lascia che altre persone gestiscano le situazioni e prendano le decisioni.	Evita situazioni in cui potrebbero sopraggiungere conflitti con altre persone.	Si ribella contro l'autorità
(13) Autosacrificio	Da molto agli altri senza chiedere niente in cambio.	Evita situazioni in cui dare e ricevere giocano un ruolo importante.	Da agli altri il meno possibile.

(14) Ricerca di approvazione o riconoscimento	Cerca di colpire gli altri attraverso proprie attività	Evita l'interazione con altri, desidera però la loro approvazione e il loro riconoscimento.	Evita di provocare disapprovazione; si tiene in disparte.
(15) Negatività/ Pessimismo	Si concentra sul negativo: ignora il positivo; si preoccupa di continuo; si da molto da fare per evitare ogni risultato negativo.	P.E. Beve per contrastare sentimenti pessimisti e infelici.	È esageratamente ottimista; nega realtà poco piacevoli.
(16) Inibizione emotiva	Si sforza di mantenere un atteggiamento calmo ed emotivamente freddo.	Evita situazioni in cui si parla di sentimenti o in cui si esprimono.	Cerca maldestramente di diventare l'anima della festa anche se ciò appare sforzato e innaturale.
(17) Standard severi/ Ipercriticismo	Trascorre un tempo sproporzionato alla ricerca della perfezione.	Evita situazioni e compiti che mettono alla prova le sue capacità o le posticipa.	Non si preoccupa degli standard di prestazione; svolge i propri compiti in maniera sbrigativa e senza impegno.
(18) Punizione	Tratta se stesso e gli altri in maniera dura e punitiva.	Evita gli altri per paura di punizioni.	Si comporta in maniera troppo indulgente.