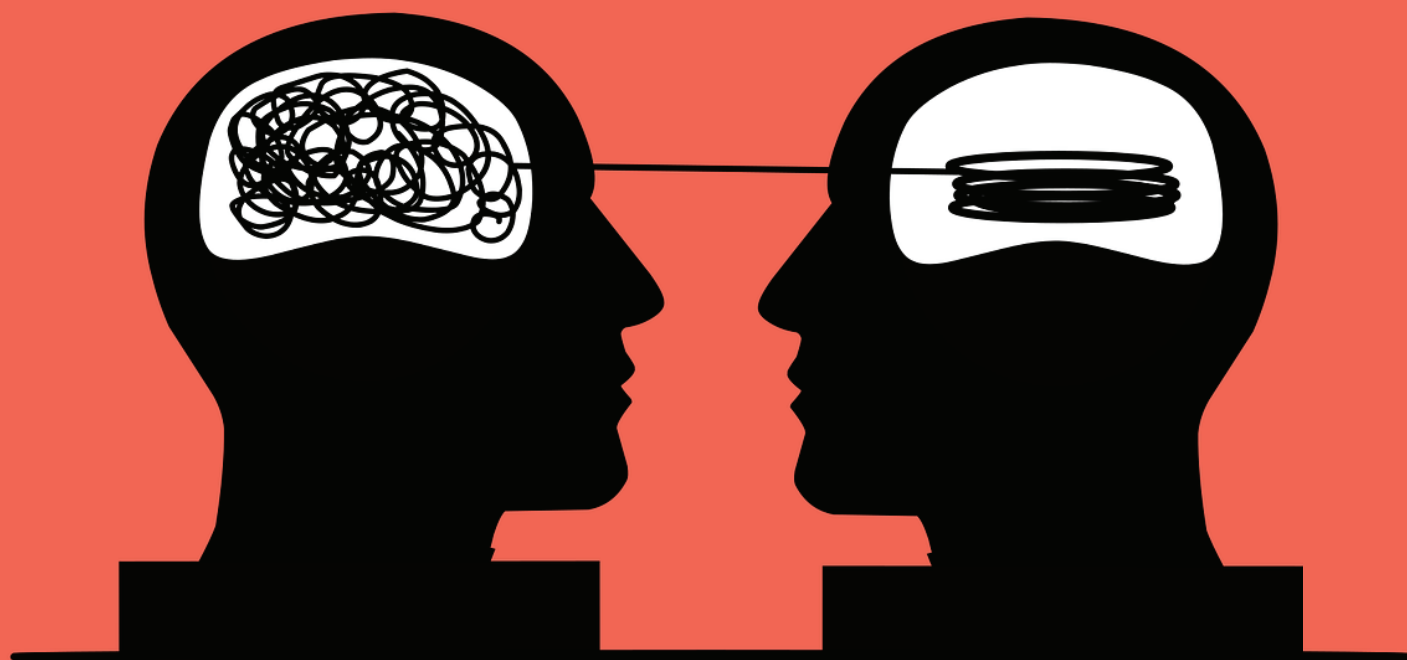


ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΥΣ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ, MSc
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ



Τι είναι η Θεραπεία Σχημάτων;

Η Θεραπεία Σχημάτων είναι ένα συνθετικό μοντέλο ψυχοθεραπείας που ανήκει στο 3ο κύμα των Γνωσιακών Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών (ΓΣΘ). Δημιουργήθηκε από τον Jeffrey Young τη δεκαετία του 1990 με σκοπό την αποτελεσματική αντιμετώπιση των συμπτωμάτων σε θεραπευόμενους που αντιμετωπίζουν χρόνιες συναισθηματικές δυσκολίες και οι οποίοι συχνά δεν ανταποκρίνονταν επαρκώς στις παραδοσιακές μορφές Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας.

Αντλώντας από τη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία, η Θεραπεία Σχημάτων ενσωματώνει και στοιχεία από άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, όπως η Θεωρία του Δεσμού, η Θεωρία των Αντικειμενοτρόπων Σχέσεων, η Θεωρία Gestalt και τεχνικές που επικεντρώνονται στο συναίσθημα.

Στόχος της είναι να βοηθήσει τους θεραπευόμενους να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τα αυτό-υπονομευτικά τους σχήματα, να εστιάσουν στις βαθύτερες αιτίες τους και να αναπτύξουν πιο υγιείς στρατηγικές για την αντιμετώπιση των δυσκολιών τους.



Τι είναι τα σχήματα;

Τα σχήματα είναι βαθιά ριζωμένα αρνητικά μοτίβα σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφοράς που διαμορφώνονται στην παιδική ή εφηβική ηλικία και μας συνοδεύουν σε όλη μας τη ζωή. Μέσα από αυτά αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο και τον εαυτό μας.

Ένα σχήμα αποτελείται από θεμελιώδεις πεποιθήσεις και συναισθήματα που αποδεχόμαστε ως αδιαμφισβήτητη αλήθεια, χωρίς να τις αμφισβητούμε. Τα σχήματα είναι επίμονα και ανθεκτικά στην αλλαγή. Για παράδειγμα, ένα παιδί που αναπτύσσει την πεποίθηση ότι δεν τα καταφέρνει, συχνά συνεχίζει να το πιστεύει και στην ενήλικη ζωή, ακόμα κι αν πετυχαίνει σε διάφορους τομείς. Το σχήμα δεν εξαφανίζεται εύκολα από μόνο του – ούτε η επιτυχία, ούτε η λογική σκέψη αρκούν για να το ανατρέψουν. Αντίθετα, το σχήμα τείνει να αυτοσυντηρείται και να επηρεάζει διαρκώς τη ζωή μας.

Τα σχήματα γεννιούνται όταν κάποιες βασικές συναισθηματικές ανάγκες μας δεν ικανοποιούνται στην παιδική ηλικία. Το παράδοξο είναι πως, μόλις ένα σχήμα σχηματιστεί, όχι μόνο μας ακολουθεί στην ενήλικη ζωή, αλλά συχνά μας εμποδίζει να καλύψουμε αυτές τις ίδιες ανάγκες. Για παράδειγμα, ένα παιδί που δεν βίωσε ασφαλή συναισθηματικό δεσμό με τους γονείς του μπορεί, ως ενήλικας, να δυσκολεύεται να δημιουργήσει σταθερές και ουσιαστικές σχέσεις.

Αν και τα σχήματα επηρεάζουν τη ζωή μας, δεν είναι πάντα συνειδητά. Συνήθως λειτουργούν σιωπηλά στο παρασκήνιο. Όταν όμως ενεργοποιηθούν από κάποιο γεγονός, κατακλύζουν τη σκέψη και τα συναισθήματά μας, οδηγώντας μας σε έντονες αρνητικές αντιδράσεις και δυσλειτουργικές συμπεριφορές.

Μέσα από την κλινική εμπειρία, έχουν αναγνωριστεί δεκαοκτώ βασικά δυσλειτουργικά σχήματα. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν τουλάχιστον δύο ή τρία από αυτά – και συχνά περισσότερα. Στις επόμενες σελίδες, θα ανακαλύψετε ποια είναι αυτά τα σχήματα και πώς επηρεάζουν τη ζωή μας.

Ποιά είναι τα σχήματα;

Τα 18 Σχήματα της Θεραπείας Σχημάτων:

Συναισθηματική Στέρση

Αναφέρεται στην πεποίθηση ότι οι βασικές συναισθηματικές ανάγκες δεν θα καλυφθούν ποτέ από τους άλλους. Αυτές οι ανάγκες περιλαμβάνουν:

Φροντίδα (ανάγκη για στοργή, εγγύτητα και αγάπη)

Ενσυναίσθηση (ανάγκη να σε ακούσουν και να σε κατανοήσουν)

Προστασία (ανάγκη για συμβουλή, καθοδήγηση και ασφάλεια)

Εγκατάλειψη/Αστάθεια

Αναφέρεται στην προσδοκία ότι κάθε σημαντικός συναισθηματικός δεσμός θα χαθεί σύντομα. Οι άνθρωποι με αυτό το σχήμα πιστεύουν ότι οι κοντινές σχέσεις τους θα τελειώσουν αναπόφευκτα.

Δυσπιστία/Κακοποίηση

Αναφέρεται στην πεποίθηση ότι οι άλλοι θα εκμεταλλευτούν, θα πληγώσουν ή θα εξαπατήσουν σκόπιμα. Τα άτομα με αυτό το σχήμα είναι καχύποπτα και μπορεί να έχουν επιθετική ή εκδικητική στάση.

Κοινωνική Απομόνωση/Αποξένωση

Αναφέρεται στην αίσθηση ότι κάποιος είναι αποκομμένος από τον κόσμο, διαφορετικός από τους άλλους ή δεν ανήκει πουθενά.

Ελαττωματικότητα/Ντροπή

Αναφέρεται στην πεποίθηση ότι κάποιος είναι εσωτερικά ελαττωματικός και ότι αν οι άλλοι τον γνωρίσουν πραγματικά, θα τον απορρίψουν.

Αποτυχία

Αναφέρεται στην πεποίθηση ότι κάποιος είναι ανίκανος να πετύχει και είναι κατώτερος από τους συνομηλίκους του.

Ποιά είναι τα σχήματα;

Εξάρτηση/Ανικανότητα

Αναφέρεται στην πεποίθηση ότι κάποιος δεν μπορεί να διαχειριστεί την καθημερινή ζωή μόνος του και χρειάζεται υπερβολική βοήθεια από τους άλλους.

Ευαλωτότητα σε Κίνδυνο ή Ασθένεια

Αναφέρεται στην υπερβολική ανησυχία ότι μπορεί να συμβεί μια μεγάλη καταστροφή (οικονομική, φυσική, ιατρική, εγκληματική κ.λπ.).

Υπερεμπλοκή/Ανεπαρκώς Αναπτυγμένος Εαυτός

Αναφέρεται στην υπερβολική συναισθηματική εμπλοκή με τους γονείς ή τους συντρόφους, οδηγώντας σε έλλειψη ατομικής ταυτότητας.

Υποταγή

Αναφέρεται στην πεποίθηση ότι πρέπει να υποτάσσεται κανείς στους άλλους για να αποφύγει την απόρριψη ή την τιμωρία.

Αυτοθυσία

Αναφέρεται στην υπερβολική θυσία των προσωπικών αναγκών για να βοηθηθούν οι άλλοι, συχνά συνοδευόμενη από ενοχή.

Συναισθηματική Αναστολή

Αναφέρεται στην καταστολή των αυθόρμητων συναισθημάτων και παρορμήσεων, ιδιαίτερα του θυμού, λόγω φόβου ότι η έκφρασή τους θα οδηγήσει σε αρνητικές συνέπειες.

Ανελαστικά Πρότυπα/Υπερκριτικότητα

Αναφέρεται στην πεποίθηση ότι κάποιος πρέπει να προσπαθεί συνεχώς για τελειότητα, θέτοντας εξαιρετικά υψηλά πρότυπα για να αποφύγει την εσωτερική κριτική.

Δικαιωματικότητα/Τάση επίδειξης

Αναφέρεται στην πεποίθηση ότι κάποιος μπορεί να κάνει, να πει ή να έχει ό,τι θέλει χωρίς να λαμβάνει υπόψη τους άλλους.

Ποιά είναι τα σχήματα;

Έλλειψη Αυτοελέγχου/Αυτοπειθαρχίας

Αναφέρεται στη δυσκολία διαχείρισης της απογοήτευσης και στον χαμηλό αυτοέλεγχο, που μπορεί να οδηγήσει σε παρορμητική συμπεριφορά.

Αναζήτηση Επιδοκμασίας/Αναγνώρισης

Αναφέρεται στην υπερβολική ανάγκη για επιβεβαίωση και αναγνώριση από τους άλλους, συχνά εις βάρος της αυθεντικότητας.

Αρνητικότητα/Απαισιοδοξία

Αναφέρεται στην τάση να εστιάζει κανείς στις αρνητικές πτυχές της ζωής και να ανησυχεί υπερβολικά για μελλοντικά προβλήματα.

Τιμωρητικότητα

Αναφέρεται στην πεποίθηση ότι οι άνθρωποι αξίζουν σκληρή τιμωρία όταν κάνουν λάθη. Τα άτομα με αυτό το σχήμα είναι συχνά αυστηρά και επικριτικά προς τον εαυτό τους και τους άλλους.

Αυτά τα σχήματα διαμορφώνονται στην παιδική ηλικία και επηρεάζουν βαθιά τον τρόπο που κάποιος σκέφτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται στην ενήλικη ζωή. Η Θεραπεία Σχημάτων βοηθά στην αναγνώριση, την κατανόηση και την αλλαγή αυτών των δυσλειτουργικών μοτίβων.

Οι Πυρηνικές Συναισθηματικές Ανάγκες

Όπως είδαμε, τα σχήματα γεννιούνται όταν κάποιες βασικές συναισθηματικές ανάγκες μας δεν ικανοποιούνται στην παιδική ηλικία. Οι πυρηνικές συναισθηματικές ανάγκες παίζουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή μας. Όταν καλύπτονται επαρκώς στην παιδική ηλικία, το άτομο μαθαίνει να τις ικανοποιεί και στην ενήλικη ζωή. Αντίθετα, όσοι αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες, συχνά δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν και να καλύψουν αυτές τις ανάγκες.

Οι Πυρηνικές Συναισθηματικές Ανάγκες:

Βασική ασφάλεια: Τα παιδιά χρειάζονται έναν αξιόπιστο ενήλικα που θα τα φροντίζει, καθώς και ένα σταθερό, ασφαλές περιβάλλον για να μεγαλώσουν και να αναπτυχθούν.

Σύνδεση με τους άλλους: Είναι σημαντικό να νιώθουν ότι μπορούν να συνδέονται με ασφάλεια με τους γύρω τους, να μοιράζονται εμπειρίες, σκέψεις και συναισθήματα.

Αυτονομία: Χρειάζονται ελευθερία να εξερευνήσουν τον κόσμο γύρω τους και, καθώς ωριμάζουν, να διαχειρίζονται τις προκλήσεις της ζωής. Οι γονείς, σταδιακά, τα ενθαρρύνουν να ανεξαρτητοποιηθούν.

Αυτοεκτίμηση: Τα παιδιά αποκτούν πίστη στον εαυτό τους μέσα από την αποδοχή και την αγάπη των γονιών τους γι' αυτό που είναι, ανεξάρτητα από τις επιδόσεις ή τις επιτυχίες τους.

Αυτοέκφραση: Είναι απαραίτητο να έχουν χώρο να εκφράζουν τη γνώμη, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, χωρίς να καταπιέζονται από αυστηρούς ή περιοριστικούς κανόνες.

Ρεαλιστικά όρια & επιείκεια: Τα παιδιά χρειάζεται να μάθουν πώς να λειτουργούν μέσα σε ένα πλαίσιο κανόνων, να διαχειρίζονται απογοητεύσεις και να αναπτύσσουν αυτοέλεγχο στις σχέσεις τους με τους άλλους και με τον εαυτό τους.

Οι Πυρηνικές Συναισθηματικές Ανάγκες

Όταν αυτές οι ανάγκες δεν καλύπτονται επαρκώς στην παιδική ηλικία, αναπτύσσονται τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα – μοτίβα σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών που επηρεάζουν αρνητικά τη ζωή μας.
Η ισορροπία μεταξύ δεσμού και αυτονομίας

Οι βασικές μας ανάγκες διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

- Ανάγκες σχετικές με τον δεσμό, όπως η ασφάλεια, η αίσθηση του ανήκειν και η αγάπη.
- Ανάγκες σχετικές με την αυτονομία, όπως η ανεξαρτησία, η αυτοέκφραση, η διεκδικητικότητα και ο έλεγχος μιας κατάστασης.

Αυτές οι δύο κατηγορίες λειτουργούν σαν τα δύο πόδια που μας στηρίζουν. Αν κλίνουμε υπερβολικά προς την αυτονομία, ενδέχεται να επικεντρωνόμαστε υπερβολικά στον εαυτό μας, δυσκολεύοντας τις σχέσεις μας. Αν, αντίθετα, δίνουμε υπερβολική έμφαση στον δεσμό, μπορεί να χάνουμε την αίσθηση του εαυτού μας.

Η ιδανική ισορροπία βρίσκεται στη μέση – εκεί όπου καταφέρνουμε να στεκόμαστε στα δύο μας «πόδια» με ευελιξία, συνδυάζοντας την ανάγκη για σύνδεση με την ανάγκη για αυτονομία.

Οι Τρόποι Λειτουργίας (Modes)

Τα modes αποτελούν τις επιμέρους πτυχές του εαυτού μας. Οι άνθρωποι δεν βρισκόμαστε στην ίδια συναισθηματική κατάσταση πάντα και όταν μια πυρηνική συναισθηματική μας ανάγκη δεν καλύπτεται και νιώσουμε απειλή τότε ίσως μπούμε σε ένα mode το οποίο μας είναι γνώριμο και οικείο.

Παιδικά modes

Όταν βρισκόμαστε σε ένα παιδικό mode, βιώνουμε έντονα συναισθήματα που ενδέχεται να είναι δυσανάλογα με την κατάσταση. Συναισθήματα όπως η λύπη, ο θυμός, η ντροπή ή η μοναξιά εκφράζονται με έντονο τρόπο, και είναι δύσκολο να ηρεμήσουμε.

Τα κυριότερα παιδικά modes είναι:

Το Ευάλωτο Μικρό Παιδί:

Νιώθει όπως ένα στεναχωρημένο παιδί, που δεν έχουν καλυφθεί οι ανάγκες του. Αισθάνεται άδειο, μόνο, μη αποδεκτό από τους άλλους, και ανάξιο της αγάπης τους.

Το Μικρό Θυμωμένο/Παρορμητικό Παιδί:

Εκφράζει έντονο θυμό, οργή, απογοήτευση ή ανυπομονησία, όταν οι πυρηνικές του ανάγκες δεν ικανοποιούνται. Η έκφραση του θυμού γίνεται με δυσλειτουργικό τρόπο, με αποτέλεσμα να αποξενώνεται από τους γύρω του.

Το Μικρό Χαρούμενο Παιδί:

Νιώθει καλά γιατί οι πυρηνικές του συναισθηματικές ανάγκες καλύπτονται. Αισθάνεται ασφάλεια, αισιοδοξία και αυθορμητισμό.

Οι Τρόποι Λειτουργίας (Modes)

Δυσλειτουργικά Γονεϊκά Modes

Όταν κάποιος εισέρχεται σε ένα γονεϊκό mode, μπορεί να θέσει πολύ υψηλές προσδοκίες για τον εαυτό του, να παραμελήσει τις ανάγκες του και να υποτιμήσει τα συναισθήματά του με την παραμικρή αφορμή. Τα βασικά γονεϊκά modes είναι:

Ο Απαιτητικός Γονιός:

Πιέζει το ευάλωτο μικρό παιδί να εκπληρώσει υπερβολικά υψηλές προσδοκίες. Η συνεχής ανάγκη για τελειότητα και υψηλές επιδόσεις απορροφά τον άνθρωπο, ενώ η έκφραση συναισθημάτων ή αυθορμητισμού πολλές φορές γίνεται αδύνατη.

Ο Ενοχοποιητικός Γονιός:

Δημιουργεί ενοχές, υπογραμμίζοντας την ανάγκη να ικανοποιούνται οι άλλοι, εις βάρος των αναγκών του ατόμου. Αυτό προκαλεί συναισθήματα ενοχής και άγχους όταν δεν εκπληρώνονται οι προσδοκίες των άλλων.

Ο Τιμωρητικός Γονιός:

Πρόκειται για μια εσωτερικευμένη επικριτική φωνή που μειώνει τον εαυτό. Συχνά εκφράζεται με γενικές, καταδικαστικές δηλώσεις όπως “Δεν θα τα καταφέρω ποτέ” ή “Είμαι τελείως...” και ακολουθεί με χαρακτηρισμούς όπως “άσχημος/η”, “χαζός/ή”.

Οι Τρόποι Λειτουργίας (Modes)

Αμυντικά Modes

Τα αμυντικά modes ενεργοποιούνται ως απάντηση στις πιέσεις των γονεϊκών modes, προκειμένου να επιλυθούν οι συγκρούσεις που προκαλούνται με το ευάλωτο μικρό παιδί. Οι άμυνες σχετίζονται με ενστικτώδεις αντιδράσεις απέναντι στον κίνδυνο και περιλαμβάνουν:

Ο Παραδομένος Προστάτης (Παράδοση):

Το άτομο παραδίνεται στα μηνύματα των γονεϊκών modes και νιώθει άσχημα για τον εαυτό του. Υιοθετεί μια παθητική, δουλοπρεπή συμπεριφορά αναζητώντας την επιβεβαίωση ή φοβούμενο την απόρριψη.

Ο Αποφευκτικός Προστάτης (Αποφυγή):

Αποφεύγει τα συναισθήματα, τις ανάγκες ή τις υποχρεώσεις, προκειμένου να μην τις αντιμετωπίσει. Συχνά το άτομο καταφεύγει σε δραστηριότητες ή ουσίες που καταπραΰνουν τον πόνο, όπως αλκοόλ ή υπερβολική χρήση τηλεόρασης και internet.

Ο Υπεραναπληρωτής (Αντεπίθεση):

Αντιδρά με υπερβολική αυτοπεποίθηση, ενώ στην πραγματικότητα μπορεί να νιώθει ανασφάλεια. Υιοθετεί επιθετικές ή ελεγκτικές συμπεριφορές για να επιδείξει δύναμη και να αποδείξει την αξία του.

Ο Υγιής Ενήλικας

Ο υγιής ενήλικας είναι το mode που αντιπροσωπεύει την υγιή και ισχυρή πλευρά του εαυτού μας. Εδώ, διατηρούμε μια ισχυρή εικόνα για τον εαυτό μας και για τους άλλους, αντιμετωπίζοντας τα καθημερινά προβλήματα χωρίς υπερβολικές συναισθηματικές δυσκολίες. Οι μικρές απορρίψεις δεν μας ταράζουν, γιατί δεν θεωρούνται τόσο σημαντικές. Κατανοούμε τα συναισθήματά μας και τις αιτίες που τα προκαλούν, επιδιώκοντας έναν ισχυρό και υγιή τρόπο ζωής, με ευθύνες και χαρές.