

Dott. IRENE GIARDINI

Psicoterapeuta cognitivo comportamentale e per la Schema Therapy

Studio Medico via Massarenti 184 - Bologna - Tel 3332779026 - email irenegiardini@gmail.com

*“L'esperienza può determinare dei cambiamenti strutturali nel cervello.
Spesso questi cambiamenti hanno luogo a livello
della microarchitettura finemente sintonizzata del cervello,
per esempio quando facciamo nuove associazioni mnestiche”
Siegel*

Gli Schemi

I pazienti sono guidati dagli schemi, proprio a causa dell'egosintonicità degli stessi: la persona è in un certo senso attratta dalle situazioni scatenanti che rafforzano gli schemi, rendendo molto difficile il cambiamento e, prima ancora, il riconoscimento dei loro aspetti negativi, manifestando tipicamente comportamenti disfunzionali. Gli schemi insorgono quando non vengono soddisfatti i *bisogni emotivi primari* (universali): attaccamento sicuro, protezione da minaccia e abuso, amore, cura e attenzione, accettazione e lode, empatia, autonomia, validazione delle emozioni e dei bisogni, limiti realistici. La sistematica frustrazione di uno o più di tali bisogni da parte delle figure di riferimento, soprattutto genitoriali, porta nel bambino alla formazione dello schema maladattivo precoce. Il temperamento biologico gioca un ruolo importante, interagendo con le esperienze infantili nella formazione dello schema.

Jeffrey Young (2003) ha elencato 18 schemi, raggruppati in cinque categorie: *distacco e rifiuto*, *manca di autonomia e abilità*, *manca di regole*, *eccessiva attenzione ai bisogni degli altri*, *ipercontrollo e inibizione*.

Distacco e rifiuto	
1.	Abbandono/Instabilità: ci si aspetta instabilità, inaffidabilità o la perdita di persone che sentiamo vicine.
2.	Sfiducia/Abuso: pensiamo che gli altri ci faranno soffrire, ci sfrutteranno, ci umilieranno, ci tradiranno, ci mentiranno, ci manipoleranno o si approfitteranno di noi.
3.	Deprivazione emotiva: la persona crede che i suoi bisogni emozionali primari di attenzione, empatia, affetto e protezione non verranno mai soddisfatti dagli altri.
4.	Inadeguatezza/Vergogna: ci si sente imperfetti, cattivi, non voluti, inferiori o inutili.
5.	Esclusione sociale/Alienazione: ci si sente isolati dal resto del mondo, diversi o non ci si sente parte di alcun gruppo o comunità.

Mancanza di autonomia e abilità	
6.	Dipendenza/Incompetenza: ci si sente incapaci di gestire le proprie responsabilità quotidiane con competenza senza un notevole aiuto da parte degli altri.
7.	Vulnerabilità al pericolo o alle malattie: ci sentiamo sull'orlo di una catastrofe finanziaria, medica, naturale o criminale di grandi dimensioni, senza prove che supportino questa convinzione. Si potrebbe essere concentrati su una condizione medica, sulla perdita di controllo emotivo, o su un fattore esterno (disastri aerei, ascensori).
8.	Invischiamento/Sé poco sviluppato: siamo eccessivamente coinvolti, da un punto di vista emotivo, da un partner o dai genitori a scapito della vostra individualità.
9.	Fallimento: crediamo di aver fallito, che inevitabilmente falliremo o che fondamentalmente siamo inadeguati rispetto ai nostri simili.
Mancanza di regole	
10.	Pretese/Grandiosità: ci si crede superiori agli altri e non tenuti a rispettare le regole di reciprocità in situazioni normali.
11.	Autocontrollo/Autodisciplina insufficienti: si ritiene sempre difficile oppure ci si rifiuta di adottare l'autocontrollo e la tolleranza alla frustrazione per raggiungere i propri obiettivi, o di contenere manifestazioni eccessive delle proprie emozioni e impulsi.
Eccessiva attenzione ai bisogni degli altri	
12.	Sottomissione: ci si sente costretti a sottomettere i propri bisogni ed emozioni agli altri, evitando di provare rabbia, vendetta o abbandono.
13.	Autosacrificio: si va volontariamente incontro ai bisogni degli altri a scapito della propria gratificazione.
14.	Ricerca di approvazione/Ricerca di riconoscimento: si accentua il desiderio di ricevere approvazione, riconoscimento o attenzione da parte degli altri, o di adattarsi a discapito dello sviluppo di un vero senso di sicurezza e di sé stessi.
Ipercontrollo e inibizione	
15.	Negatività/Pessimismo: si mostra una costante attenzione agli aspetti negativi dell'esistenza (dolore, morte, perdita, delusione, ecc.).
16.	Inibizione emotiva: si reprimono eccessivamente comportamenti, sensazioni o modalità comunicative spontanei per evitare di essere criticati dagli altri o di vergognarsi, o la possibilità di perdere il controllo dei propri impulsi.
17.	Standard severi/Ipercriticismo: il soggetto sente e si aspetta dagli altri di dover soddisfare standard interni di comportamento e di prestazione estremamente rigidi, di solito per evitare di essere criticati.
18.	Punizione: si pensa di dover essere severamente puniti per gli errori commessi e lo si pensa anche degli altri.