

Schema Therapy

La Schema Therapy (Young, 1990) rappresenta un'integrazione della terapia cognitivo-comportamentale, estremamente efficace nel trattamento dei "pazienti difficili", con tratti personologici disfunzionali o veri e propri disturbi della personalità (Keegan E., 2005; Hahusseau S., Pélissolo A., 2006).

Fonde insieme modelli e tecniche cognitive, comportamentali, della Gestalt, costruttiviste, dell'attaccamento e psicodinamiche.

Il focus è il concetto di "schema maladattivo precoce", ossia un tema o pattern, formato da ricordi, emozioni, cognizioni e sensazioni fisiche circa se stessi e gli altri, sviluppato nell'infanzia o nell'adolescenza, elaborato lungo tutto il corso della vita e disfunzionale a un livello significativo.

Le convinzioni negative possono provocare una bassa autostima, la mancanza di legami con gli altri, problemi nell'esprimere sentimenti ed emozioni, e un'eccessiva preoccupazione per questioni di sicurezza ordinarie. Queste convinzioni possono anche creare una forte attrazione verso pattern inappropriati.

A causa del bisogno di coerenza che contraddistingue ogni essere umano, ciò che è familiare tende ad essere mantenuto.

Lo schema rappresenta ciò che l'individuo conosce; sebbene causi sofferenza, esso è familiare e viene sentito come giusto.

Gli schemi nascono in risposta a quelli che Young (1990) chiama "*unmet core emotional needs*", ossia i bisogni "universali" (ognuno li ha) insoddisfatti che consistono in : attaccamento sicuro (che include sicurezza, stabilità, accudimento e accettazione), autonomia e competenza, libertà di esprimere emozioni e bisogni, spontaneità e libertà di esplorare e giocare, ricevere realistici limiti e regole.

La sistematica frustrazione di uno o più di tali bisogni da parte delle figure di riferimento, soprattutto parentali, porta nel bambino alla formazione dello schema maladattivo precoce.

Quali sono i "sistemi di credenze" della Schema therapy?

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/Sè 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 se 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.