

Vroegkinderlijke onaangepaste schema's

Onverbondenheid en afwijzing

1. Verlating/instabiliteit

De verwachting dat anderen je onvermijdelijk in de steek zullen laten, onvoorspelbaar en onbetrouwbaar zijn.

2. Wantrouwen/misbruik

De verwachting dat anderen je zullen kwetsen, vernederen, misbruiken, misleiden, manipuleren, voorliegen, bedriegen of van je zullen profiteren.

3. Emotioneel tekort

De verwachting dat anderen niet aan je emotionele behoeften tegemoet zullen komen. Emotioneel tekort kan bestaan uit een gebrek aan koestering, een gebrek aan empathie en een gebrek aan bescherming.

4. Tekortschieten/schaamte

Het gevoel dat je tekortschiet, slecht, ongewenst, zwak of minderwaardig bent en dat je voor anderen niet de moeite waard bent om van te houden. Zwakheden kunnen innerlijk of uiterlijk zijn.

5. Sociaal isolement/vervreemding

Het gevoel dat je geïsoleerd bent van de rest van de wereld, anders dan anderen bent, of geen deel uitmaakt van een groep of gemeenschap.

Verzwakte autonomie en verzwakt functioneren

6. Afhankelijkheid/incompetentie

De overtuiging dat je niet om kunt gaan met dagelijkse verantwoordelijkheden zonder de hulp van anderen. Je komt vaak over als hulpeloos.

7. Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar

De overdreven angst dat elk moment een ramp kan plaatsvinden en dat je die niet kunt voorkomen. Deze angst kan gaan over medische rampen, emotionele rampen of rampen van buitenaf.

8. Kluwen/onderontwikkeld zelf

De overmatige emotionele betrokkenheid bij en band met één of meer anderen ten koste van volledig jezelf zijn of een normale sociale ontwikkeling. Gevoelens van verstikt worden of versmelten met anderen kunnen spelen.

9. Mislukken/falen

De overtuiging dat je in verhouding tot leeftijdsgenoten faalt, onvermijdelijk zult mislukken of te weinig presteert. Vaak houdt dit de overtuiging in dat je dom of onwetend bent, geen talent hebt, etcetera.

Beperkte grenzen

10. Veeleisendheid/grootsheid

De overtuiging dat je superieur bent aan anderen, speciale privileges en rechten hebt en niet gebonden bent aan normale regels van sociale wederkerigheid. Dit teneinde macht of controle te verwerven.

11. Onvoldoende zelfcontrole/zelfdiscipline

Voortdurend problemen hebben met zelfcontrole en een gebrek hebben aan frustratietolerantie of weigeren om door zelfbeheersing en frustratietolerantie doelen te bereiken. Mildere vorm: het vermijden van ongemak.

Gerichtheid op anderen

12. Onderwerping

Het overmatig afstaan van controle aan anderen, omdat je je daartoe gedwongen voelt. Zwichten om woede, vergelding en verlating te voorkomen. Vormen zijn: onderwerping van behoeften en onderwerping van emoties.

13. Zelfopoffering

Overmatige aandacht voor het uit eigen beweging tegemoet komen aan behoeften van anderen ten koste van je eigen behoeftebevrediging. De belangrijkste motieven zijn: schuldgevoel, voorkomen een ander pijn te doen en relaties met behoeftigen in stand houden.

14. Goedkeuring/erkenning zoeken

Overmatige nadruk leggen op het verkrijgen van goedkeuring, waardering, erkenning of aandacht van anderen ten koste van het ontwikkelen van een waarachtig zelfgevoel. Je zelfrespect is afhankelijk van anderen.

Overmatige waakzaamheid en inhibitie

15. Negativisme/pessimisme

De voortdurende gerichtheid op de negatieve aspecten van het leven (pijn, dood, verlies, teleurstelling, conflict, onopgeloste problemen, wrok, schuld, fouten), terwijl je voorbijgaat aan de positieve aspecten van het leven.

16. Emotionele inhibitie

De overmatige inhibitie van spontane acties, gevoelens of communicatie, vaak om afkeuring door anderen, gevoelens van schaamte of het verlies van controle over impulsen te voorkomen. Vormen zijn: inhibitie van woede en agressie, inhibitie van positieve impulsen, moeite om kwetsbaarheid te tonen en een nadruk op rationaliteit.

17. Streng normen/overkritisch zijn

De overtuiging dat je ernaar moet streven om aan zeer hoge geïnternaliseerde normen voor gedrag en functioneren te voldoen, meestal om kritiek te voorkomen. Vormen zijn: perfectionisme, starre regels, preoccupatie met tijd en efficiency.

18. Bestraffendheid

De overtuiging dat mensen (inclusief jezelf) hard gestraft moeten worden voor hun fouten.

Kindmodi

1. Kwetsbaar kind (verlaten, misbruikt of vernederd kind)

Verlaten kind: voelt zich in de steek gelaten, verdrietig, wanhopig verlangend; Misbruikt kind: voelt zich angstig, doodsbang, wantrouwend; Vernederd kind: voelt zich beschaamd, minderwaardig, vernederd.

2. Eenzaam, minderwaardig kind

Voelt zich eenzaam, leeg en verwaarloosd (niet gezien en niet gehoord), omdat niemand hem begrijpt, geruststelt of contact met hem maakt.

3. Boos kind

Voelt en uit ongecontroleerde kinderlijke boosheid of woede, is razend, als reactie op vermeende of daadwerkelijke mishandeling, verlating, vernedering of frustratie; voelt zich onrechtvaardig behandeld.

4. Impulsief, ongedisciplineerd kind

Impulsief kind: Voelt zich opgewonden, ongeduldig, is impulsief en gemakkelijk gefrustreerd. Ongedisciplineerd kind: Voelt zich verveeld, lui, geïrriteerd, verliest aandacht, past zich niet aan; kan geen regels/grenzen accepteren. Gedraagt zich als een 'verwend' kind dat zijn zin niet krijgt.

5. Afhankelijk kind

Voelt, denkt en handelt als een klein kind dat niet weet hoe het (praktische) taken moet aanpakken.

Onaangepaste oudermodi

6. Straffende, kritische, schuldinducerende ouder

Geïnternaliseerde stemmen van ouders of opvoeders; is straffend, kritisch of schuldinducerend ten opzichte van zichzelf, voelt zich schuldig of beschaamd.

7. Veeleisende ouder

Stelt onmogelijk hoge eisen aan zichzelf en is streng voor zichzelf, voelt zich gespannen/onder druk gezet; dwingt zichzelf om meer te doen en meer te bereiken.

Vermijdende copingmodi

8. Afstandelijke, onthechte beschermer

Gebruikt emotionele onthechting om zichzelf te beschermen tegen pijnlijke gevoelens; is zich niet bewust van zijn gevoelens, voelt 'niets', voelt zich vlak of robotachtig; vermijdt nabijheid van anderen.

9. Onthechte zelfsusser, zelfstimulator

Maakt gebruik van herhaling, verslavend of dwangmatig gedrag om niets te hoeven voelen. Zelfsusser: kalmeert, troost of verdooft zichzelf, (bijvoorbeeld door middelengebruik); Zelfstimulator: is op zoek naar spanning en sensatie om afstand te kunnen nemen van pijnlijke gevoelens. Voelt geen emoties.

10. Boze beschermer

Gebruikt een 'muur van woede', is ingehouden boos, vijandig en prikkelbaar, om zichzelf te beschermen tegen anderen die als dreigend worden ervaren. Houdt anderen op veilige afstand door middel van het uiten van boosheid op anderen/de wereld. Deze boosheid is meer gecontroleerd dan bij een Boos kind.

11. Klagende beschermer

Klaagt, zeurt en eist op een slachtofferige manier en wijst hulp af; uit ontevredenheid op een onsympathieke wijze die echte gevoelens en behoeften maskeert.

12. Vermijdende beschermer

Gebruikt het vermijden van situaties als coping. Dit leidt tot eenzaamheid en het uitstellen van beslissingen en belangrijke taken. Het leidt tot een leeg en saai leven.

Overgave copingmodi

13. Gedweë gehoorzame

Past zich aan, geeft zich angstig over aan de eisen en verwachtingen van anderen die als sterker worden ervaren dan zichzelf. Is dus angstig aanpassend ('pleasend'), meegaand en onderwerpt zich aan anderen.

Overcompensatiemodi

14. Zelfverheerlijker

Voelt zich superieur, speciaal, arrogant of machtig; kijkt neer op anderen. Gedraagt zich egocentrisch, zichzelf verheerlijkend en verwacht een speciale behandeling. Heeft weinig empathie voor de gevoelens van de ander.

15. Pest en aanvalmodus

Is dreigend, intimiderend, gebruikt agressie of dwang om te krijgen wat hij wil, waaronder vergelding ten opzichte van anderen. Schept er een sadistisch genoegen in anderen aan te vallen of terug te pakken.

16. Overcontroleerder (perfectionistische of paranoïde)

Perfectionistische, obsessief-compulsieve type: gebruikt controle, orde, herhaling of rituelen en is waakzaam, angstig en perfectionistisch. Paranoïde type: probeert verborgen (vermeende) dreiging te lokaliseren en te controleren door alles in de gaten te houden en is alert, waakzaam en wantrouwend.

17. Bedrog en manipulatie modus

Bedriegt, liegt of manipuleert om een specifiek doel te bereiken, dat ofwel gericht is op krijgen wat hij wil, ofwel op anderen duperen, ofwel op het ontlopen van straf. Is glad, charmant en vertoont pseudo-emoties.

18. Roofdier

Is kil, meedogenloos, gevoelloos. Probeert op een kille, meedogenloze en berekenende wijze bedreiging, rivalen, obstakels of vijanden elimineren.

19. Aandacht en erkenningzoeker

Probeert op theatrale, opzichtige wijze goedkeuring en aandacht te krijgen van anderen, bijvoorbeeld door overdreven gedrag te vertonen, te erotiseren of zich aan te stellen.

Gezonde modi

20. Gezonde volwassene – is geïnteresseerd, in staat tot zelfreflectie, maakt gezonde keuzes.

21. Blij, speels kind – voelt zich geliefd, tevreden, beschermd, begrepen en gewaardeerd. Heeft zelfvertrouwen, voelt zich competent, voldoende autonoom en in controle. Is spontaan, blij en speels.