

## [Early Maladaptive Schemas and Schema Domains](#) (link)

En oversettelse av Jeffrey Youngs : *Tidligere maladaptive skjemaer (TMS)*

### **Frakobling og avvisning**

(Forventning om at ens behov for sikkerhet, trygghet, stabilitet, omsorg, empati, deling av følelser, aksept og respekt ikke vil bli møtt på en forutsigbar måte. Typisk familie opphav er frakoblet, kaldt, avvisning, ftilbakeholdelse, ensomme, eksplosiv, uforutsigbar eller krenkende.)

#### 1. Sviktet/forlatt / ustabilitet

Den persiperte ustabilitet eller upålitelighet fra de som er tilgjengelige for støtte og tilknytning. Innebærer følelsen av at betydelige andre ikke vil være i stand til å fortsette å levere emosjonell støtte, forbindelse, styrke, eller praktisk beskyttelse fordi de er følelsemessig ustabile og uforutsigbare (f.eks sinte utbrudd), upålitelige, eller uberegnelig stede, fordi de skal dø umiddelbart, eller fordi de vil forlate pasienten til fordel for noen bedre.

#### 2. Mistillit / misbruk

Forventningen om at andre vil skade, misbruke, fornedre, jukse, lyve, manipulere, eller utnytte. Vanligvis innebærer den oppfatning at skade er tilsiktet eller resultatet av uberettiget og ekstrem uaktsomhet. Kan omfatte følelsen av at man alltid ender opp med å bli lurt i forhold til andre eller "få den korte enden av pinnen."

#### 3. Emosjonelt neglisjert

Forventning om at ens ønske om en normal grad av emosjonell støtte vil ikke være tilstrekkelig møtt av andre. De tre viktigste formene for deprivasjon er:

A. Deprivation av omsorg: Fravær av oppmerksomhet, kjærlighet, varme, eller kameratskap.

B. Deprivation av Empati: Fravær av forståelse, lytting, selv-avsløring, eller gjensidig utveksling av følelser fra andre.

C. Deprivation av beskyttelse: Fravær av styrke, retning, eller veiledning fra andre.

#### 4. Defekt / skam (DS)

Følelsen av at man er defekt, dårlig, uønsket, mindreverdige, eller ugyldige i viktige

henseender, eller at man ville være uelsket av signifikante andre hvis utsatt. Kan medføre overfølsomhet for kritikk, avvisning, og skyld, selvbevissthet, sammenligninger, og usikkerhet rundt andre, eller en følelse av skam om ens persiperte feil. Disse feilene kan være private (for eksempel egoisme, sinte impulser, uakseptable seksuelle lyster) eller offentlige (for eksempel, uønsket fysisk utseende, sosial forlegenhet).

#### 5. Isolert / fremmedgjort

Følelsen av at man er isolert fra resten av verden, forskjellig fra andre mennesker, og/eller ikke en del av en gruppe eller samfunnet.

### **Svekket autonomi og mestring**

(Forventninger om seg selv og miljøet som påvirker ens persiperte evne til å skille, overleve, funksjon uavhengig av hverandre, eller fremstå vellykket. Typisk familie opprinnelse er innviklet, undergraving av barnets tillit, overbeskyttende, eller unnlater å forsterke barnet for å fremstå kompetent utenfor familien. )

#### 6. Avhengig / inkompetent

Troen på at en ikke klarer å håndtere sine daglige oppgaver på en kompetent måte, uten betydelig hjelp fra andre (f.eks, ta vare på seg selv, løse daglige problemer, vise god vurderingsevne, takle nye oppgaver, ta gode beslutninger). Ofte presentert som hjelpeløshet.

#### 7. Sårbarheten for skade eller sykdom

Overdrevne frykter at forestående katastrofe vil ramme til enhver tid og at man ikke vil kunne hindre det. Frykten fokusert på en eller flere av følgende:

(A) Medisinsk katastrofer: f.eks, hjerteinfarkt, AIDS,

(B) Emosjonell katastrofer: f.eks, bli gal,

(C): Eksterne katastrofer: f.eks, heiser som kolapser, utsatt for kriminelle, fly krasjer, jordskjelv.

#### 8. Infiltrert / uutviklet Selv

Overdreven emosjonell involvering og nærhet med en eller flere signifikante andre (ofte foreldre), på bekostning av full individuation eller normal sosial utvikling. Innebærer ofte en tro på at minst ett av de infiltrerte individer ikke kan overleve eller være lykkelig uten den konstante støtte av den andre. Kan også inkludere

følelser av å være kvalt av, eller smeltet sammen med, andre eller utilstrekkelig individuelle identitet. Opplevs ofte som en følelse av tomhet og klomsethet uten noen retning, eller i ekstreme tilfeller spørsmål om ens eksistens.

## 9. Mislykket

Troen på at man har mislyktes, nødvendigvis vil mislykkes, eller er fundamentalt utilstrekkelig i forhold til ens jevnaldrende, i områder med prestasjoner (skole, karriere, sport, etc.). Ofte innebærer tro at man er dum, udugelig, talentløs, uvitende, lavere i status, mindre vellykkede enn andre, osv.

## **Svekkede grenser**

(Mangel på interne grenser, ansvar for andre eller langsiktig mål-orientering. Fører til problemer med å respektere andres rettigheter, samarbeide med andre, gjør forpliktelser, eller innstilling og møte realistiske personlige mål. Typisk familie opprinnelse er preget av toleranse, overtolmodighet, mangel på retning, eller en følelse av overlegenhet - i stedet for hensiktsmessig konfrontasjon, disiplin, og begrensninger i forhold å ta ansvar, samarbeide på en gjensidig måte, og sette mål. I noen tilfeller kan barnet ikke ha blitt presset til å tolerere normale nivåer av ubehag, eller kanskje ikke har fått tilstrekkelig tilsyn, veiledning, eller veiledning.)

## 10. Selvberettiget / grandiositet

Troen på at man er overlegen andre mennesker, rett til spesiell rettigheter og privilegier, eller ikke bundet av reglene om gjensidighet som guider normalt sosialt samspill. Ofte innebærer insistering på at man skal kunne gjøre eller ha hva man selv vil, uavhengig av hva som er realistisk, hva andre anser rimelig, eller kostnaden til andre, ELLER et overdrevent fokus på overlegenhet (f.eks, er blant de mest vellykkede, kjente, velstående) - for å oppnå makt eller kontroll (ikke primært for oppmerksomhet eller godkjenning). Noen ganger inkluderer overdreven konkurransevne mot, eller dominans av, andre: å hevde sin makt, tvinge ens synspunkt, eller kontrollere oppførselen til andre i tråd med ens egne ønsker --- uten empati eller bekymring for andres behov og følelser.

## 11. Utilstrekkelig selvkontroll / selvdisiplin

Gjennomgående problemer eller nekte å utøve tilstrekkelig selvkontroll og frustrasjon toleranse for å oppnå ens personlige mål, eller om å begrense overdreven uttrykk for sine følelser og impulser. I sin mildere form, frmrstår pasienten med en overdrevet vekt på ubehag-unngå: å unngå smerte, konflikt,

konfrontasjon, ansvar, eller overanstrengelse --- på bekostning av personlig oppfyllelse, engasjement, eller integritet.

### **Andre orientert**

(En overdreven fokus på ønsker, følelser og reaksjoner til andre, på bekostning av ens egne behov - for å få kjærlighet og godkjenning, opprettholde en følelse av sammenheng, eller unngå gjengjeldelse. Innebærer vanligvis undertrykkelse og mangel på bevissthet om ens eget sinne og naturlige tilbøyeligheter. Typisk familie opprinnelse er basert på betinget aksept: barna må undertrykke viktige sider ved seg selv for å få kjærlighet, oppmerksomhet, og godkjenning. I mange slike familier, foreldrenes følelsesmessige behov og ønsker - eller sosiale aksept og status - er verdsatt mer enn de unike behov og følelser til hvert barn.)

#### 12. Underkastelse

Overdreven overgivelse av kontroll til andre fordi man føler seg presset - - vanligvis for å unngå sinne, hevn, eller oppgivelse. De to store former for underkastelse er:

A) undertrykkelsen av behov: Undertrykkelse av ens preferanser, avgjørelser, og ønsker.

B) undertrykkelsen av følelser: Undertrykkelse av følelsesmessige uttrykk, særlig sinne.

Vanligvis innebærer en oppfatning av at ens egne ønsker, meninger og følelser ikke er gyldig eller viktig for andre. Ofte presentert som overdreven etterlevelse, kombinert med overfølsomhet for følelsen fanget. Vanligvis fører til en oppbygging av sinne, manifestert i mistilpasset symptomer (f.eks, passiv-aggressiv atferd, ukontrollerte utbrudd av temperament, psykosomatiske symptomer, inndragning av hengivenhet, "utagering", stoffmisbruk).

#### 13. Selvoppofrelse

For mye fokus på frivillig møte behovene til andre i daglige situasjoner, på bekostning av egen tilfredsstillelse. De vanligste årsakene er: å hindre forårsake smerte på andre, for å unngå skyld fra en følelse av egoistisme, eller for å opprettholde forbindelsen med andre som oppfattes som trengende. Ofte et resultat av en akutt følsomhet for andres smerte. Fører noen ganger til en følelse av at ens egne behov ikke blir tilstrekkelig oppfylt, og til ergrelse for dem som er tatt vare på. (Overlapper med konseptet felles avhenighet.)

#### 14. Søken etter anerkjennelse/bekreftelse

For mye vekt på å få godkjenning, anerkjennelse eller oppmerksomhet fra andre mennesker, eller passe inn, på bekostning av å utvikle en sikker og sann følelse av selvtillit. En følelse av selvfølelse avhenger først og fremst på reaksjonene til andre heller enn på ens egen naturlige tilbøyeligheter. Noen ganger inkluderer en overfokus på status, utseende, sosial aksept, penger, eller prestasjoner - som middel til å få godkjenning, beundring eller oppmerksomhet (ikke primært for makt eller kontroll). Resulterer ofte i store lives beslutninger som er uautentiske eller utilfredsstillende, eller overfølsomhet for avvisning.

### **Vaktsomhet og hemning**

(For mye vekt på å undertrykke ens spontane følelser, impulser, og valg eller på møtet stive, internaliserte regler og forventninger om ytelse og etisk atferd - ofte på bekostning av lykke, selvutfoldelse, avslapping, nære relasjoner, eller helse. Typiske familien opprinnelse er dystert, krevende, og noen ganger straffende: ytelse, plikt, perfektjonisme, følge regler, skjuler følelser, og å unngå feil dominerer over nytelse, glede, og avslapning. Det er vanligvis en undertone av pessimisme og bekymring --- at ting kunne falle fra hverandre hvis man ikke klarer å være årvåken og nøye til enhver tid.)

#### 15. Negativitet / pessimisme

En gjennomtrengende, livslang fokusere på de negative sidene av livet (smerte, død, tap, skuffelse, konflikt, skyldfølelse, bitterhet, uløste problemer, potensielle feil, svik, ting som kunne gå galt, etc.) samtidig som eller forsømme positive eller optimistiske aspekter. Vanligvis inneholder en overdrevet forventning - i et bredt spekter av arbeid, økonomiske eller mellommenneskelige situasjoner - at ting vil etter hvert gå alvorlig galt, eller at deler av ens liv som ser ut til å gå bra til slutt vil falle fra hverandre. Vanligvis innebærer en overdreven frykt for å gjøre feil som kan føre til: økonomisk kollaps, tap, ydmykelse, eller å være fanget i en dårlig situasjon. Fordi mulige negative utfall er overdrevet, blir disse pasientene ofte preget av kronisk bekymring, årvåkenhet, klager, eller ubeslutsomhet.

#### 16. Emosjonell hemning

Overdreven hemning av spontan handling, følelse, eller kommunikasjon - vanligvis for å unngå misnøye av andre, følelser av skam, eller å miste kontrollen over ens impulser. De vanligste områdene for hemning innebærer: (a) hemning av sinne og aggresjon, (b) hemning av positive impulser (f.eks, glede, hengivenhet, seksuell opphisselse, lek), (c) vansker uttrykker sårbarhet eller kommunisere fritt om ens følelser, behov, etc., eller (d) overdreven vekt på rasjonalitet, mens hensyn følelser.

## 17. Strenge standarder / overkritisk

Den underliggende tro på at man må arbeide for å oppfylle svært høye internalisert standarder for atferd og ytelse, vanligvis for å unngå kritikk. Typisk resulterer i følelser av trykk eller problemer ned i tempo, og i hypercriticalness mot seg selv og andre. Må innebære betydelig svekkelse i: nytelse, avslapping, helse, selvfølelse, følelse av prestasjon, eller tilfredsstillende forhold.

Unrelenting standarder vanligvis til stede som: (a) perfektjonisme, overdreven fokus på detaljer, eller en undervurderer om hvor god ens egen ytelse er i forhold til normen, (b) stive regler og "shoulds" i mange områder av livet, inkludert urealistisk høye moralske, etiske, kulturelle eller religiøse påbud, eller (c) opptatthet av tid og effektivitet, slik at flere kan oppnås.

## 18. Straffende

Troen på at folk bør straffes hardt for å gjøre feil. Innebærer tendensen til å være sint, intolerant, straffende, og utålmodig med disse menneskene (inkludert seg selv) som ikke oppfyller ens forventninger eller standarder. Omfatter vanligvis problemer med å tilgi feil i seg selv eller andre, på grunn av motvilje mot å vurdere formildende omstendigheter, tillate menneskelig ufullkommenhet, eller empatisere med følelser.