

## Maladaptívne (čiže škodlivé) schémy, ktoré sa môžu v živote objaviť:

### 1. OPUSTENIE

- **PODSTATA - strach, že nás ľudia opustia**
- KOREŇ z detstva - napríklad rozvod, opustenie rodičom (odchod, smrť,...), nespoľahlivý rodič (nemal na dieťa čas) a pod.
- OVOCIE: strach a panika z opustenia, zo samoty
- REAKCIA:
  - úzkostlivá naviazanosť na druhého človeka, závislosť, žiarlivosť. Snaha udržať si ho zo všetkých síl a za každú cenu.
  - Sústreďovanie sa na (často domnelé) znamenia toho, že ho ten druhý opustí a interpretácia týchto znamení ako skončenie vzťahu. Precitlivosť na tieto veci.
  - Snaha vyhovieť partnerovi vo všetkom zo strachu, aby neodišiel.

### 2. DEPRIVÁCIA

- **PODSTATA - presvedčenie, že naše citové potreby nebudú nikdy uspokojené, nikto nás nikdy nepochopí,**
- KOREŇ z detstva - spravidla rodičia zahľadení príliš do seba, do svojej práce, kariéry a nevšímajúci si veľmi deti a ich citové potreby, nezaujímajú sa o ne. Nedostatok lásky a náklonnosti rodičov. Nedostatok empatie a pozornosti zo strany rodičov, nepochopenie.
- OVOCIE: Smútok, beznádej, pocit krivdy, strach zo zrady blízkych, túžba po niekom, kto sa o nás stará a strach z toho, že sa nikto nenájde, alebo (ak sa nájde) nakoniec nás zradí a opustí.
- REAKCIA:
  - Títo ľudia spravidla majú problém s tým jasne vyjadriť svoje túžby a potreby. Akosi čakajú, že si ich iní ľudia všimnú sami, nejakým spôsobom im ich vyčítajú z tváre, z očí, z náznakov... Ak si ich iní ľudia nevšimnú (čo je časté a prirodzené), považujú to za potvrdenie svojej obavy.
  - Niektorí sa snažia vynucovať si pozornosť iných - často negatívne, hnevom a konfliktami, pretože v inu pozornosť voči sebe podvedome neverí.
  - U niektorých je to zase citové vydieranie iných a prílišná snaha, aby sa iní stále venovali im a ich potrebám - ak nájdu niekoho, kto tak robí. Výsledkom sú prehnane požiadavky na druhých, ktoré smerujú k tomu, že sa ten druhý naozaj odtiahne - a pre človeka je to zase potvrdenie jeho presvedčenia: "nikto sa skutočne o mňa nezaujíma".

### 3. PODMANENIE

- **PODSTATA - presvedčenie, že naše citové potreby nie sú dôležité, vždy velí niekto iný a je dôležitý niekto iný**
- KOREŇ z detstva - spravidla dominantný rodič, ktorý rozhodoval sám a nezaujímal sa o názor dieťaťa. Ak sa dieťa pokúsilo vyjadriť nesúhlas, bolo to chápané ako zlo, ako neposlušnosť, nasledovala tvrdá reakcia, odmietnutie...
- OVOCIE: Pasivita, stratégia vyhýbania. Obava, že ak prejavia svoje potreby, svoj názor, bude nasledovať negatívna reakcia okolia, trest, odmietnutie, bude to považované za neprístojné... Zlosť a frustrácia z toho, že sú ovládaní, manipulovaní...
- REAKCIA:
  - Niekedy otvorená vzburá, vedúca ku konfliktu a ešte väčšej snahe (rodičov) "dostať ich pod kontrolu", čo len ďalej posilňuje presvedčenie, že sú ovládaní a manipulovaní.

- Inokedy precitlivosť na akýkoľvek náznak, ktorí vnímajú ako snahu o ovládnutie inými - napríklad aj celkom obyčajné vyjadrovanie názorov a potrieb toho druhého v partnerskom vzťahu. Niekedy strach zo všetkého "zväzujúceho", napríklad aj z dodržiavania termínov, poriadku,...
- Pasivita - vyhýbanie sa čomukoľvek, čo by nieslo náznak nejakého záväzku a podobne.
- Kapitulácia - súhlas so všetkým, podriadenie sa, potlačenie vlastných potrieb a názorov... Strata vlastnej identity, cieľom je uspokojovanie potrieb iných a ignorovanie "sebeckého pokušenia" uspokojiť aj svoje potreby.

#### 4. NEDÔVERA

- **PODSTATA - presvedčenie, že ľudom sa nedá veriť**
- KOREŇ z detstva - spravidla zneužívanie a týranie v detstve - či už emocionálne, sexuálne, alebo fyzicky v mene "disciplíny" a "výchovy"
- OVOCIE: Nedôvera, chorobné hľadanie každého náznaku (možnej) zrady, podrazu, hroziaceho ublíženia. Medziľudské vzťahy sú chápané nebezpečný a riskantný terén.
- REAKCIA:
  - Podozrievavosť a vyhýbanie sa akémukoľvek dôvernému vzťahu.
  - Alebo najprv IDEALIZÁCIA človeka, ktorého sme si vyhládli ako ochrancu a partnera a priateľa - a potom, pri (zdanlivom) náznaku zrady a podrazu náhly výbuch, hnev, opustenie, nepriateľstvo...
  - Alebo zachovať vzorec z detstva a nechať sa vťahovať do vzťahov, ktorým rozumie: vzťahov, v ktorých ho druhí využívajú a zneužívajú...

#### 5. NESCHOPNOSŤ VZBUDIŤ LÁSKU DRUHÝCH - NEDOKONALOSŤ

- **PODSTATA - presvedčenie, že mňa nikto nemôže mať rád - mám závažné chyby a každý, kto ma skutočne a dôverne spozná, ma nakoniec kvôli nim opustí**
- KOREŇ z detstva - spravidla rodičia, ktorí dávajú dieťaťu najavo, že nie je dosť dobré.
- OVOCIE: Hanba a poníženie. Stále sa za seba hanbíme a stále sa obávame poníženia, ktoré príde, keď ten druhý objaví naše nedostatky.
- REAKCIA:
  - Kapitulácia a zmierenie sa s tým, že za nič nestojí a preto ani oňho nikto stáť nebude.
  - Ukrývanie tohto pocitu za vonkajšiu aroganciu, prázdne siláctvo, frajerstvo...
  - Neprimeraná snaha zapáčiť sa tým druhým, kúpiť si ich...
  - Smäd po spoločenskom uznaní a oslavovaní ako potvrdení, že predsa len za niečo aspoň trochu stoja...

#### 6. VYLÚČENIE

- **PODSTATA - presvedčenie, že "tam nepatrím", som mimo, na okraji, vylúčený z prostredia, kde žijem. Vníma od svojho okolia odkaz: "Nie si ako my a my ťa nemáme radi"**
- PRÍČINA - spravidla odmietnutie, alebo iné vydelenie od kolektívu rovesníkov - napríklad kvôli bývaniu mimo od ostatných, kvôli odlišnej národnosti, zvykom,... Akceptácia kamarátmi v škole hrá v školskom veku takmer rovnakú (a časom stále silnejšiu) rolu ako akceptácia rodičmi.
- OVOCIE: Človek sa podvedome situuje na okraj spoločnosti a diania - a tak naozaj na okraji je - a to v ňom tento pocit ešte viac prehľbuje. Je osamelý a mimo...
- REAKCIA:
  - Neangažovanie sa, vyhýbanie sa ostatným. Zmierenie sa s vylúčením - a tým podporovanie vylúčenia a okrajovosti aj do budúcnosti.

- Alebo naopak nadmerná (často až komická) snaha zapadnúť do kolektívu. Násilné prispôsobovanie sa skupine, napodobňovanie, strata samostatnosti a identity...
- Alebo štylizovanie sa do role vydedenca a rebela: účes, kožená bunda, piercing, cvočky, výstredný zovňajšok,... všetko hlási celému okoliu: "Som iný a medzi vás nepatrím!"

## 7. ZRANITELNOSŤ

- **PODSTATA - pocit straty (alebo strach zo straty) kontroly nad životom, dianím, situáciou a strach z hroziacej katastrofy**
- **PRÍČINA** - rodičia, ktorí to s opatrnosťou a katastrofickými víziami prehánali, strach z niečoho zlého,...
- **OVOCIE**: Svet je nebezpečný, plný hrozieb. V dospelosti sa spravidla tieto hrozby konkretizujú v oblastiach: peniaze, kariéra, zdravie, strach z ohrozenia (kriminalita).
- **REAKCIA**:
  - Nadmerný strach a úzkosť - o zdravie (prehnaná snaha o zdravý životný štýl, strach z chorôb), o bezpečnosť (kopa zámkov, alarmy, strach pohybovať sa po meste,...), rôzne fobie...
  - Alebo vzbura formou riskovania, adrenalínu.

## 8. ZLYHANIE

- **PODSTATA - neustály pocit zlyhania, pocit, že nie sme dost' dobrí, nezodpovedáme očakávaniam - bez ohľadu na úspechy. Nie sme dost' dobrí na to, aby sme uspeli, okolie nás nadhodnocuje, že sme oklamali okolie a to nás považuje za lepších, než sme, naše úspechy sú nezaslúžené, cítíme pocit viny...** Príčiny prameňa v oblasti kariéry, práce (tým sa líši od schémy č. 5)
- **PRÍČINA** - snaha okolia strápnit' nás, ponížiť, zhadzovanie našich úspechov,... trebárs aj od učiteľov, ktorí si "zasadli" na dieťa a dávajú mu najavo jeho (často domnelú) neschopnosť a pod.
- **OVOCIE**: strach z úspechu.
- **REAKCIA**:
  - Človek podvedome koná tak, aby sa vyhol úspechu - a tým sa táto schéma ešte viac potvrdzuje. Často odkladajú veci dovedy, kým nie je neskoro a často už vopred hľadajú výhovorku pre neúspech.
  - Vyhýbanie sa novým veciam, ktoré by mohli viesť k úspechu.

## 9. PERFEKCIONIZMUS

- **PODSTATA - pocit, že bez ohľadu na to, čo sme dokázali a ako sme dobrí, vždy je to primálo, nestačí to, zlyhali sme... naše "úspechy" sú tak vlastne neúspechmi...**
- **PRÍČINA** - hyperkritickosť okolia, kritika za všetko, čo nie je úplne najlepšie (napr. v škole je 1-, či 2 chápané ako neúspech a pod.)
- **OVOCIE**: smútok, pocit, že pre získanie uznania a lásky okolia musíme robiť a dokázať viac... vždy ešte viac.
- **REAKCIA**:
  - Sústredenosť na nedostatky, na to, čo nebolo dokonalé.
  - Niekedy snaha vyžadovať rovnakú prehnanú perfektnosť aj od okolia. Nadmerná kritickosť.
  - Utkvelá predstava, že sa musíme snažiť stále o vyššie výkony, viac robiť, lebo to, čo robíme, je primálo...

## 10. OPRÁVNENIE

- **PODSTATA - pocit, že pravidlá pre "bežných smrteľníkov" sa na nás jednoducho nevzťahujú. Sme výnimoční a povznesení nad niečo podobné.**
- **PRÍČINA -** Rozmaznávanie v detstve, vyrastanie ako "dieťa bohatých rodičov". Alebo rodičia, ktorí podmieňovali svoju lásku k dieťaťu tým, že dieťa muselo byť výnimočné - dieťa sa za také začalo pokladať a snažiť sa také byť - a ako výnimočné si nárokovalo aj výnimočné zaobchádzanie zo strany okolia. Do tretice to môže byť aj reakcia na nevšímavosť okolia, snaha upozorniť na seba ako na niekoho výnimočného.
- **OVOCIE:** zameranosť na seba bez ohľadu na iných, bez ohľadu na pravidlá a bez ohľadu na následky na okolie. Nedostatok sebadisciplíny, hnev, keď ľudia nevyhovujú našim pravidlám, neschopnosť prispôbiť sa - a z toho plynúce neúspechy a často úplný rozvrát života (strata zamestnania, rozvod,...)
- **REAKCIA:**
  - Očakávanie, že svet nás bude brať ako výnimočných a bude tolerovať naše nerešpektovanie hraníc a pravidiel.

*POKUD SI CHCETE BÝT VÍCE VĚDOMI SVÝCH SCHÉMAT, zkuste vystopovať a prozkoumat období, kdy jsou vaše schémata aktivní. Držte se následujících kroků ve chvílích, kdy jste nadměrně zklamaní, nemůžete se oprostít od nepříjemných emocí nebo jednáte impulsivně a nevhodně.*

*1. Plně si uvědomte, co se děje. Nesnažte se to přehlížet, odsunout to z mysli nebo se začít věnovat něčemu jinému. Zkuste využít vědomé vnímání, ať už na vrcholu svých pocitů nebo později, když si uvědomíte, že se stalo něco významného. Uvědomte si, že jste zaujatí, že přeháníte, nebo že jste udělali nebo řekli něco nevhodného.*

*2. Budle otevření svým vlastním pocitům. Použijte vědomé vnímání k prozkoumání pocitů, které jsou spojené s onou epizodou a jsou současně nejsilnější. Schémata mají zřetelné emocionální zabarvení: opuštění spouští úzkost, nedůvěra vyvolává hněv, deprivace může vést k pocitu hlubokého smutku. Co cítíte právě teď? Prožívali jste podobné pocity během minulých epizod?*

*3. Vnímejte své pocity. Co si myslíte? Jak si interpretujete to, co se stalo, co jste udělali nebo řekli? Jak se v myšlenkách snažíte obhájit to, co jste řekli?*

*4. Co vám to připomíná? Prožili jste jiné epizody, podobné této? Připomíná vám nějaké epizody nebo pocity z minulých let?*

*5. Hledejte vzorec chování. Vidíte nějakou podobu se situací, v níž jste reagovali podobně? Podobá se tento obecný vzorec některým schématům, o nichž jste právě četli?*

*(Tara Bennett - Golemanová: Emoční alchymie)*