Schemele cognitive și modurile de scheme

Termenul de „scheme dezadaptative timpurii” a fost introdus de Young în anul 2003 și le definește ca fiind niște credințe generale despre sine și despre relațiile cu cei din jur. Aceste scheme se dezvoltă din copilărie, se elaborează pe parcursul vieții și sunt disfuncționale într-o anumită măsură.

Domeniul I: Separare și respingere - cuprinde:
1. Schema cognitivă *Abandon / Instabilitate*
2. Schema cognitivă *Neîncredere / Abuz*
3. Schema cognitivă *Deprivare emoțională:*
    a) deprivarea de grijă (lipsa afecțiunii sau a îngrijirii);
    b) deprivare de empatie (lipsa atenției sau a înțelegerii);
    c) deprivarea de protecție (lipsa de sprijin și de îndrumare din partea celorlalți).
4. Schema cognitivă *Deficiență / Rușine*
5. Schema cognitivă *Izolare socială / Înstrăinare*

Domeniul II: Autonomie și performanță deficitare - cuprinde:
1. Schema cognitivă *Dependență / Incompetență*
2. Schema cognitivă *Vulnerabilitate la vătămare sau boală*
3. Schema cognitivă *Interdependență / Sine infantil*
4. Schema cognitivă *Eșec*

Domeniul III: Limite deficitare - cuprinde:
1. Schema cognitivă *Sentiment de îndreptățire / Grandomanie*
2. Schema cognitivă *Autocontrol Redus / Autodisciplină redusă*

Domeniul IV: Orientarea către celălalt - cuprinde:
1. Schema cognitivă *Subjugare*:
    a) subjugarea nevoilor și
    b) subjugarea emoțiilor
2. Schema cognitivă *Autosacrificiu*
3. Schema cognitivă *Nevoia de aprobare / Nevoia de recunoaștere*

Domeniul V: Hipervigilență și inhibiție - cuprinde:
1. Schema cognitivă *Negativism / Pesimism*
2. Schema cognitivă *Inhibiție emoțională*
3. Schema cognitivă *Standarde nerealiste / Hipercriticism*
4. Schema cognitivă *Pedepsire*

Caracteristicile acestor scheme cognitive sunt următoarele:

- Se dezvoltă în copilărie ca rezultat al interacțiunii dintre temperamentul înnascut și experiențele de viață negative, ce apar în relația copilului cu persoanele apropiate;
- Generează un distres emoțional puternic și pot duce la consecințe negative pentru individ sau pentru cei din jur;
- Anumite scheme împiedică dezvoltarea autonomiei, exprimării proprii, acceptării și a bunei relaționări cu cei din jur;
- Sunt convingeri centrale, pattern-uri cognitive adânc înrădăcinate și rigidizate de-a lungul timpului (din copilărie până în prezent);
- Sunt activate de anumite evenimente cotidiene sau de o stare biologică.

Modurile de schemă:

1. **Modurile de copil** - există patru moduri de copil (vulnerabil, furios, impulsiv/ indisciplinat, fericit) și sunt cele mai evidente pentru pacienții cu tulburare de personalitate borderline.
2. **Modurile dezadaptative de coping** - există trei tipuri de moduri (capitulare compliantă, protecție detașată, supracompensare) și reprezintă încercări ale „copilului" de a se adapta la o viață trăită cu nevoi emoționale neîmplinite, într-un mediu nociv.
3. **Modurile de părinte disfuncțional** - există două tipuri de moduri (punitiv/critic, exigent) și reprezintă interiorizări ale figurilor parentale din perioada timpurie de viață a clientului.
4. **Modul de adult sănătos** - reprezintă partea sănătoasă, adultă a sinelui, care servește drept „funcție executivă" în raport cu celelalte moduri. Similar unui „bun părinte", acest mod îndeplinește următoarele funcții de bază:
    a) îngrijește, susține și protejează *Copilul vulnerabil*;
    b) stabilește limitele pentru *Copilul furios* și *Copilul impulsiv/indisciplinati,* conform principiilor de reciprocitate și de autodisciplină;
    c) combate sau moderează modurile de *Coping dezadaptativ* și de *Părinte disfuncțional*.