**Esquemas Desadaptativos remotos com domínios de esquemas associados**

**DESCONEXÃO E REJEIÇÃO (DOMÍNIO I)**

Pessoas com esquemas neste domínio são incapazes de formar vínculos seguros e satisfatórios com outras pessoas. Possuem expectativas de que as necessidades de ter proteção, segurança, estabilidade, carinho, cuidado, empatia, compartilhamento de sentimento, aceitação e respeito não serão atendidas. A família de origem é tipicamente desligada, distante, fria, rejeitadora, refreadora, solitária, explosiva, impaciente, imprevisível ou abusiva.

1. **Abandono/ Instabilidade-** é a percepção da instabilidade ou falta de confiança no vínculo daqueles que são importantes. Não há conexão, força ou proteção prática, por serem emocionalmente instáveis e imprevisíveis (por exemplo, ataques de raiva), não confiáveis ou erraticamente presentes; por que vão morrer a qualquer momento; ou porque abandonarão o paciente em favor de alguém melhor.
2. **Desconfiança/ Abuso-** possuem a convicção de que os outros (tendo a oportunidade) vão magoar, abusar, humilhar, trapacear, mentir, manipular ou tirar vantagem. Normalmente envolve a percepção de que o dano é intencional ou resultado de negligencia injustificada extrema. Pode incluir o sentimento de que a pessoa sempre acaba sendo enganada pelos outros ou a ideia de que “a corda sempre arrebenta no lado mais fraco”.
3. **Privação Emocional –** a expectativa de que o desejo da pessoa de receber o apoio emocional, em um grau normal, não será adequadamente atendida pelos outros. As três maiores formas de privação são: (a) *Privação De Carinho*- Ausência de atenção, afeição, carinho ou companheirismo; (b) *Privação De Empatia*- ausência de entendimento, escuta, auto revelação ou mutuo compartilhamento de sentimentos por parte dos outros; (c) *Privação de Proteção*- ausência de força, direção ou orientação por parte dos outros.
4. **Defectividade/ Vergonha-** o sentimento de que a pessoa é defectiva, má, indesejada, falha, inferior ou inválida em aspectos importantes, ou de que ela não seria digna do amor das pessoas significativas, se exposta. Pode envolver hipersensibilidade a criticas, rejeição e culpa; constrangimento, comparações e insegurança perto dos outros; ou um sentimento de vergonha pelas falhas percebidas em si mesma. Essas falhas podem ser privadas (por exemplo, egoísmo, impulsos raivosos, desejos sexuais inaceitáveis) ou públicas (por exemplo, aparência física indesejável, inabilidade social).
5. **Isolamento Social/ Alienação-** o sentimento de que a pessoa está isolada do resto do mundo, de ser diferente das outras e/ ou de não se adequar ao mundo social mais amplo, fora da família. Geralmente não se sentem pertencentes de nenhum grupo ou comunidade.

**AUTONOMIA E DESEMPENHO PREJUDICADOS**

**(DOMÍNIO II)**

Autonomia é a capacidade de separar-se da própria família e funcionar de forma independente, no nível de pessoas da mesma idade. Os indivíduos com esquemas nesse domínio têm expectativas sobre si próprios e sobre o mundo, que interferem em sua capacidade de se diferenciar das figuras paternas ou maternas e funcionar de forma independente ou de separa-se, sobreviver, funcionar independentemente ou ter um bom desempenho. Quando crianças, na maioria dos casos, os pais lhes satisfaziam todas as vontades e os superprotegiam, ou no extremo oposto (muito mais raro), quase nunca os cuidavam nem se responsabilizavam por eles. (Ambos extremos levam a problemas na esfera da autonomia). Com frequência, os pais solaparam sua autoconfiança e não reforçaram os filhos para que tivessem um desempenho competente fora de casa. Como resultado a criança quando adultos se tornam incapazes de moldar suas próprias identidades e criar suas próprias vidas, nem de estabelecer objetivos pessoais e dominar suas habilidades necessárias. Com relação a competência, permanecem crianças durante boa parte de suas vidas adultas. A família de origem é tipicamente emaranhada, abala a confiança da criança em si mesma, é superprotetora ou não consegue reforçar a criança para ter um desempenho competente fora da família.

1. **Dependência/ Incompetência-** a crença de ser incapaz de manejar as responsabilidades diárias de maneira competente, sem considerável ajuda dos outros (por exemplo, cuidar de si mesma, resolver os problemas do cotidiano, exercer julgamentos corretos, assumir tarefas novas, tomar boas decisões acertadas, lidar com dinheiro), muitas vezes, apresenta-se como desamparo, e apresentam-se como passividade ou impotência generalizada.
2. **Vulnerabilidade ao Dano ou Doença-** medo exagerado de que uma catástrofe aconteça a qualquer momento e de que não será capaz de enfrenta-la. Os medos podem ser: (a) *Catástrofes Médicas*- por exemplo, ataques cardíacos, AIDS, cancêr; (b) *Catástrofes Emocionais*- por exemplo, enlouquecer, perder o controle; (c) *Catástrofes Externas-* por exemplo, o elevador despencar, ser vitima de criminosos, o avião cair, terremoto, enfim, crimes, acidentes e catástrofes naturais.
3. **Emaranhamento/ Self Subdesenvolvido-** excessivo envolvimento emocional e proximidade com uma ou mais pessoas significativas (frequentemente os pais), à custa da individuação plena ou do desenvolvimento social normal. Muitas vezes, envolve a crença de que, pelo menos, uma das pessoas emaranhadas não pode sobreviver ou ser feliz sem o constante apoio da outra. Também pode incluir sentimentos de ser sufocado ou estar fundido com o outro, ou de insuficiente identidade individual. Frequentemente experienciado como um sentimento de vazio e desajeitamento, de não ter direção ou, em casos extremos, de questionamento da própria existência.
4. **Fracasso-** a crença de ter falhado, de que inevitavelmente fracassará ou de ser fundamentalmente inadequada em relação aos iguais, em áreas de realização (escola, carreira, esportes, etc.) e na própria inadequação em termos de realizações nessas atividades, em comparação com outras pessoas que realizam. Em muitos casos, envolve a crença de ser burra, inapta, sem talento, ignorante, de ter menos status e sucesso do que as outras pessoas, e assim por diante.

**LIMITES PREJUDICADOS (DOMÍNIO III)**

Esquemas com este domínio não desenvolveram limites internos adequados em relação a reciprocidade ou autodisciplina e podem ter dificuldade de respeitar os direitos de terceiros, cooperar, responsabilidade com os outros ou orientação para objetivos de longo prazo. Leva à dificuldade de respeitar os direitos dos outros, cooperar com eles, comprometer-se ou estabelecer e cumprir metas pessoais. (o arrogo pode, às vezes, constituir-se em uma forma de hipercompensação de outros esquemas como privação emociona. Nesses casos, o excesso de tolerância não costuma ser a origem primeira). A família de origem é tipicamente caracterizada por permissividade, excesso de indulgencia, falta de direção ou um senso de superioridade – em vez de confrontação, disciplina e limites apropriados em relação a assumir responsabilidades, cooperar de maneira recíproca e estabelecer metas. Em alguns casos a criança não foi obrigada a tolerar níveis normais de desconforto ou não recebeu supervisão, direção ou orientação adequadas. Quando crianças não lhes foram exigidos que seguissem as regras aplicadas a todas as outras pessoas, que considerassem os demais ou que desenvolvessem autocontrole. Como adultos, carecem da capacidade de restringir seus impulsos e de postergar a gratificação em função de benefícios futuros.

1. **Merecimento/ Grandiosidade/ arrogo-**  a crença de ser superior às outras pessoas, de merecer direitos ou privilégios especiais, ou de não ter de obedecer às regras de reciprocidade que orientam a interação social. Geralmente, envolve insistência em fazer ou ter tudo o que quiser, independentemente do que é realista, do que os outros consideram razoável, à custa dos outros; ou um foco exagerado na superioridade (por exemplo, estar entre os mais bem-sucedidos, famosos ou ricos) – a fim de ter poder ou controle (não tanto por atenção ou aprovação). Às vezes, inclui excessiva competitividade ou dominação em relação aos outros: afirmar o próprio poder, obrigar os outros a ter o mesmo ponto de vista ou controlar o comportamento dos outros de acordo com os próprios desejos, sem empatia ou preocupação com as necessidades ou os sentimentos dos outros.
2. **Autocontrole/ Autodisciplina Insuficientes-** Dificuldade ou recusa de exercitar suficiente autocontrole e tolerância a frustração ao buscar metas pessoais, ou de restringir a expressão excessiva das emoções e dos impulsos. Em sua forma mais branda, o paciente apresenta uma ênfase exagerada na evitação do desconforto, à custa da realização pessoal, comprometimento ou integridade. Esses indivíduos não regulam a expressão de suas emoções e impulsos. Evitam, por exemplo, a maior parte dos conflitos e responsabilidades.

**ORIENTAÇÃO PARA O OUTRO (DOMÍNIO IV)**

(um foco excessivo nos desejos, sentimentos e respostas dos outros, à custa das próprias necessidades a fim de obter amor e aprovação, manter o sentimento de conexão emocional ou evitar retaliação. Quando interagem com outras pessoas, tendem a se concentrarem exclusivamente nas solicitações destas em detrimento de suas próprias necessidades e por vezes, envolve a supressão e ausência de consciência da própria raiva e das inclinações naturais. Quando crianças não eram livres para seguir as próprias inclinações. Como adultos, em lugar de se voltarem para si, voltam-se para fora e seguem os desejos alheios. A família de origem é tipicamente baseada na aceitação condicional: as crianças precisam suprimir aspectos importantes de si mesmas a fim de obter amor, atenção e aprovação. Em muitas dessas famílias, as necessidades e os desejos emocionais dos pais – ou aceitação e status social – são mais valorizados do que as necessidades e os sentimentos de cada criança. Como manter a “aparência” e não demonstrar as necessidades emocionais.

1. **Subjugação-** Excessiva submissão ao controle dos outros por sentir-se coagido – normalmente para evitar raiva, retaliação ou abandono. As duas maiores formas de subjugação são: (a) subjugação das necessidades – supressão das preferencias, decisões e desejos pessoais; (b) subjugação das emoções – supressão da expressão emocional, especialmente a raiva. Envolve a percepção de que os próprios desejos, opiniões e sentimentos não são válidos ou importantes para os outros. Comumente, apresenta-se como obediência excessiva, combinada com hipersensibilidade a sentir-se encurralado. Pode levar, também, à escalação da raiva, manifestada em sintomas Desadaptativos (por exemplo, comportamento passivo agressivo, explosões descontroladas de raiva, sintomas psicossomáticos, retirada da afeição, “atuação”, abuso de substancias).
2. **Auto Sacrifício-** foco excessivo no atendimento voluntário das necessidades alheias nas situações do cotidiano, à custa da própria gratificação. As razões mais comuns são evitar causar dor aos outros, evitar culpa por sentir-se egoísta ou manter a conexão com pessoas percebidas como carentes. Resulta, muitas vezes, de uma aguda sensibilidade à dor alheia. Às vezes, a pessoa sente que suas próprias necessidades não estão sendo adequadamente atendidas e fica ressentida com aquelas que estão sendo cuidadas. (sobrepõe-se ao conceito de codependência.)
3. **Busca de aprovação/ busca de reconhecimento (merecimento)-** ênfase excessiva na obtenção de aprovação, reconhecimento ou atenção das pessoas, ou em se adaptar aos outros, à custa de desenvolver um senso de self seguro e verdadeiro. O senso de autoestima depende principalmente das reações alheias e não das inclinações naturais. Inclui, muitas vezes, uma ênfase exagerada em status, aparência, aceitação social, dinheiro ou realização – como um meio de obter aprovação, admiração ou atenção (não tanto por poder ou controle). Resulta em que as decisões de vida mais importantes não são autenticas ou são insatisfatórias, ou na hipersensibilidade à rejeição.

**SUPERVIGILANCIA E INIBIÇÃO (DOMÍNIO V)**

Indivíduos com esquemas nesse domínio, suprimem excessivamente seus sentimentos, e impulsos e das escolhas pessoais espontânea, e se esforçam para cumprirem regras rígidas com expectativas internalizadas sobre o desempenho e comportamento ético (seu e de quem o rodeia) – à custa da felicidade, auto expressão, relaxamento, relacionamentos íntimos ou saúde. A família de origem é tipicamente severa, exigente, reprimida, rígida e, às vezes, punitiva: desempenho, dever, perfeccionismo, seguir regras, esconder emoções e evitar erros predominam sobre prazer, alegria e relaxamento. Quando crianças não foram estimulados a ter momentos de lazer e a buscar felicidade, e sim a estar supervigilantes em relação a eventos negativos na vida e a considera-la triste. Existe uma propensão ao pessimismo e a preocupação de que as coisas não vão dar certo se a pessoa não for vigilante e cuidadosa o tempo todo.

1. **Negativismo/ Pessimismo –** um foco generalizado e permanente nos aspectos negativos da vida (dor, morte, perda, desapontamento, conflito, culpa, ressentimento, problemas não resolvidos, possíveis erros, traição, coisas que podem dar errado, etc.) ao mesmo tempo em que se minimiza ou negligencia aspectos positivos ou otimistas. Inclui uma expectativa exagerada – em diversas situações profissionais, financeiras ou interpessoais – de que as coisas acabem dando muito errado ou de que aspectos da vida, que parecem estar bem, possam piorar. Geralmente, envolve um medo extremo de cometer erros que possam levar a colapso financeiro, perdas, humilhação ou situações muito desagradáveis. Uma vez que os possíveis resultados negativos são exagerados, esses pacientes são em geral, caracterizados por preocupação, vigilância, queixas ou indecisão crônicas.
2. **Inibição Emocional-** a inibição excessiva da ação, dos sentimentos ou das comunicações espontâneas – normalmente para evitar a desaprovação dos outros, os sentimentos de vergonha ou a perda de controle dos impulsos. As áreas mais comuns de inibição envolvem: (a) inibição da raiva e agressão (b) inibição dos impulsos positivos (por exemplo, alegria, afeição, excitação sexual, brincadeiras); (c) dificuldade de expressar vulnerabilidade ou de comunicar-se livremente sobre os próprios sentimentos, necessidades, e assim por diante; ou (d) ênfase excessiva na racionalidade enquanto se desconsideram emoções. Esses indivíduos muitas vezes se apresentam como indiferentes, contidos, retraídos ou frios.
3. **Padrões Inflexíveis/ Crítica exagerada-** a crença subjacente de que é preciso tentar estar a altura de padrões internalizados muito elevados de comportamento e desempenho para evitar críticas, desaprovação ou vergonha. Costuma resultar em sentimentos de pressão constante ou em dificuldade para desacelerar, e uma atitude crítica exagerada em relação a si mesmo e aos outros. Precisa incluir um prejuízo significativo nas esferas de prazer, relaxamento, saúde, autoestima, senso de realização ou relacionamentos insatisfatórios. Os padrões inflexíveis apresentam-se tipicamente como: (a) perfeccionismo, extrema atenção a detalhes ou uma subestimação do bom desempenho da pessoa em relação à norma (precisa fazer a coisa certa); (b) regras rígidas e “deveres” em muitas áreas da vida incluindo preceitos morais, éticos, culturais ou religiosos irrealisticamente elevados ou (c) preocupação com tempo e eficiência, a fim de realizar mais.
4. **Caráter Punitivo-** a crença de que as pessoas devem ser severamente punidas por cometer erros. Envolve a tendência a uma atitude zangada, intolerante, punitiva e impaciente com aquelas pessoas (incluindo a si mesmo) que não estão à altura das expectativas ou dos padrões pessoais. Pode-se incluir dificuldade para perdoar erros próprios ou alheios, por uma relutância em considerar circunstancias atenuantes, a imperfeição humana ou empatizar sentimentos.