

<b>Rahuldamata baasilised emotsionaalsed vajadused</b>	<b>Skeemi valdkond</b>	<b>Varased mittekohastumuslikud skeemid</b>
<p>Turvaline seotus: turvalisus, kaitstus, stabiilsus, hoolitsus, seotus, aktsepteerimine (e. turvaline seotus teistega)</p>	<p><b><i>eraldatus ja tõrjutus:</i></b></p> <p>skeemi valdkond, mille aluseks on eeldus, et vajadus turvalisuse, stabiilsuse, hoole, empaatia, emotsioonide jagamise, aksepteerimise ning austuse järele jääb ootuspärasel viisil vastamata</p> <p>Selle valdkonna skeemid kujunevad sageli siis kui varane kasvukeskkond on eraldunud, eemalolev, külm, tõrjuv, vägivaldne, plahvatuslik, ennustamatu, kuritarvitav</p>	<p><b>hüljatus/ebastabiilsus</b> - eeldus, et kõik elu jooksul loodud tähtsad suhted katkevad ning sellest tulenev pidev mure hülgamise ees</p> <p><b>usaldamatus/hirm saada väärkoheldud</b> - eeldus, et saadakse teiste poolt kuritarvitatud, alandatud või muul moel halvasti koheldud ning sellest tulenev pidev kahtlus, et teised teevad neile meelega haiget</p> <p><b>emotsionaalne deprivatsioon</b> - eeldus, et vajadus ja soov emotsionaalse toe järele jääb vastamata</p> <p><b>puudulikkus/häbi</b> - eeldus, et ollakse fundamentaalselt puudulik, alaväärne ja mittetahetud ning sellest tulenev häbitunne ja veendumus, et ei väärta teiste armastust, austust või tähelepanu</p> <p><b>sotsiaalne isoleeritus / võõrandumine</b> - eeldus, et ollakse muust maailmast isoleeritud, teistest erinev sel määral, et ei kuuluta ühtegi gruppi või kogukonda</p>
<p>Autonoomsus: autonoomsus, kompetentsus, identiteeditunne („olen iseseisev ja saan hakkama“)</p>	<p><b><i>kahjustunud autonoomia ja toimetulek :</i></b></p> <p>skeemi valdkond, mille aluseks on eeldused enese ning end ümbritseva kohta, mis segavad tajutud suutlikkust eralduda, iseseisvalt ellu jääda, funktsioneerida ning edukalt toime tulla</p> <p>Selle valdkonna skeemid kujunevad sageli siis kui varases kasvukeskkonnas ollakse üleseotud, lapse enesekindlust ja iseseisvust mittetoetav</p>	<p><b>sõltumine/ebapädevus</b> - eeldus, et ollakse võimetu pädevana toimima igapäevaelu kohustustes toetumata olulisel määral teiste abile (nt enese eest hoolt kandma, lahendama igapäevaelu probleeme, vastu võtma otsuseid või lahendama uudseid ülesandeid), mis sageli väljendub abitusena</p> <p><b>haavatavus ohu või haigestumise suhtes</b> - eeldus, et enda või lähedasega on juhtumas katastroof, mille toimumist ei ole võimalik ära hoida</p>

		<p><b>üleseotus/väljakujunemata minapilt</b> – ülemäärane emotsionaalne seotus ja lähedus ühe või enama olulise lähedasega (sageli vanematega) ootuspärase sotsiaalse arengu või täieliku iseseisvumise ja selge identiteedi kujunemise arvelt</p> <p><b>läbikukkumine</b> - eeldus, et ollakse sooritust ja saavutusi nõudvates valdkondades (kool, karjäär, sport, jms) ebaõnnestunud või olemuslikult puudulik</p>
<p>Terved piirid: realistlikud piirid, juhendamine ja enesekontroll</p>	<p><b><i>kahjustunud piirid:</i></b></p> <p>skeemi valdkond, mille aluseks on puudulik piiritunnetus, mis väljendub raskustes eneseregulatsioonis ja suhetes - vastutuse võtmises, teiste õiguste austamises, koostöö tegemises, lubaduste pidamises ning isiklike realistlike eesmärkide püstitamises ja saavutamises.</p> <p>Selle valdkonna skeemid kujunevad sageli varases kasvukeskkonnas, mida iseloomustab liigne lubavus, teistest üleolemise tunne, pigem vähe distsipliini, suunamist, vastutuse võtmiseks või teistega koostööks vajalike piiride kehtestamist.</p>	<p><b>enesetähtsustamine/grandioossus</b> - eeldus, et ollakse teistest üle, omatakse eriõiguseid ja ollakse väärt erikohtlemist ega lähtuta vastastikususe põhimõttest inimestevahelises suhtluses</p> <p><b>puudulik enesekontroll/enesedistsipliin</b> - eeldus, et ei suudeta eesmärgistatud tegevustes enesedistsiplineerimisega kaasnevat ebamugavustunnet ära taluda, mis väljendub impulsi kontrolli ja emotsiooni regulatsiooni raskustes, katsetes vältida ebamugavuse kogemist (valu, konflikte, vastutust) või liigset pingutust eneseteostuse, pühendumise või väärkuse arvelt</p>
<p>vabadus väljendada oma vajadusi ja emotsioone, enesehinnang, eneseväarikus</p>	<p><b><i>teistele suunatus:</i></b></p> <p>skeemi valdkond, mille aluseks on äärmuslik teiste soovidele, tunnetele ja reaktsioonidele keskendumine iseenda vajaduste arvelt eesmärgiga saada armastust või heakskiitu, säilitada tajutud seotust või vältida kardetavat kättemaksu. Sageli hõlmab see oma viha ja loomulike reaktsioonide allasurumist või vähest teadlikkust neist.</p>	<p><b>Allutatus</b> - eeldus, et iseenda soovid, arvamused ja tunded ei ole teiste silmis õigustatud või olulised ning sellest tulenevalt allutatakse end teistele vältimaks kardetavat kättemaksu, hülgamist või viha osaliseks saamist</p> <p><b>Eneseohverdus</b> - eeldus, et teiste vajaduste rahuldamisele on oluline keskenduda kasvõi iseenda vajaduste rahuldamise arvelt vältimaks teistele valu või kannatuste põhjustamist, süütunnet isekas olemise</p>

	<p>Selle valdkonna skeemid kujunevad sageli varases kasvukeskkonnas, mida iseloomustab tingimuslik aksepteerimine: laps peab alla suruma enda jaoks olulisi aspekte selleks, et saada armastust, tähelepanu, heakskiitu</p>	<p>pärast või säilitamiseks suhteid nendega keda tajutakse emotsionaalset tuge vajavatena</p> <p><b>heakskiidu otsimine</b> - eeldus, et teiste tunnustuse, heakskiidu ja tähelepanu otsimine ning sobitumine on oluline iseolemise arvelt</p>
<p>spontaansus ja mängulisus, loomingulisus</p>	<p><b>ülivälvus ja pidurdatus:</b></p> <p>skeemi valdkond, mille aluseks on äärmuslik keskendumine oma spontaansete tunnete, impulsside, valikute allasurumisele või püüd vastata sisemistele jäikadele reeglitele ja ootustele toimida õigesti. Seda tehakse sageli oma õnnelikkuse, eneseväljenduse, lõõgastumise, lähedaste suhete või tervise arvelt</p> <p>Selle valdkonna skeemid võivad kujuneda varases kasvukeskkonnas, mis on sünge, nõudlik, karistav: sooritus, perfektsus, reeglite järgimine, emotsioonide varjamine, vigade vältimine on olulisemad kui rõõm, naudingud, puhkus</p>	<p><b>negatiivsus/pessimism</b> - püsiv, elukaarel läbivalt esinev fookus elu negatiivsetele külgedele (valu, surm, kaotus, pettumused, konfliktid, süü ja põlguse tunded, lahendamata probleemid, võimalikud eksimused ja reetmised, asjad, mis võiks valesti minna, jms) samal ajal vähendades või hüljates positiivset</p> <p><b>emotsionaalne pidurdatus</b> - igasugune emotsiooni või impulsi spontaanse väljendamise allasurumine või selle täielik puudumine vältimaks teiste hukkamõistu, häbitunnet või kontrolli kaotamist impulsside üle</p> <p><b>jäigad standardid/ülikriitilisus</b> - eeldus, et peab vastama väga kõrgetele internaliseerunud sisemistele käitumise ja sooritusega seotud standarditele vältimaks (võimaliku) kriitika osaliseks saamist</p> <p><b>sallimatu karistavus</b> - eeldus, et inimesi, kaasa arvatud iseennast, tuleb eksimuste ja vigade eest karmilt karistada. Sisaldab kalduvust olla vihane, sallimatu, kannatamatu ja karistav kõigi nende suhtes, kes ootustele või standarditele ei vasta</p>