

# Mik azok a sémák?

A sémák:

**Mély, gyerekkorban kialakult belső hiedelmek és minták** arról, hogy:

- milyen vagyok én,
- milyenek mások,
- milyen a világ,
- mire számíthatok a kapcsolataimban.

Ezek nem tudatos döntések, hanem **érzelmi „programok”**, amik automatikusan bekapcsolnak bizonyos helyzetekben.

Példák belső sémamondatokra:

- „Nem vagyok elég jó.”
- „El fognak hagyni.”
- „Nem számíthatok senkire.”
- „Ha megmutatom magam, bántani fognak.”
- „Nekem kell alkalmazkodnom.”

# Hogyan alakulnak ki?

Leggyakrabban:

- gyerekkori elhanyagolás
- túl sok kritika
- kiszámíthatatlan szülő
- érzelmi hiány
- bántás, megszégyenítés
- túl nagy elvárások

Amikor **alapvető szükségletek nem teljesülnek**, az agy „magyarázatot” gyárt:

- „Biztos velem van a baj.”
- „A világ nem biztonságos.”

És ebből lesz a **séma**.

# Miért ilyen erősek?

Mert:

- **érzelmileg töltöttek**
- **önmagukat igazolják** (észrevesszük, ami megerősíti őket)
- **automatikusan irányítják a viselkedést**

És gyakran:

**Olyan helyzeteket választunk újra, amik ismerősek – nem olyat, ami egészséges.**

## Néhány gyakori séma (közérthetően)

### **1 Elhagyatottság / instabilitás**

„Úgyis el fognak hagyni.”

- félelem a veszteségtől
- kapaszkodás vagy állandó szorongás

### **2 Érzelmi megfosztottság**

„Senki nem fog igazán törődni velem.”

- nehéz kérni
- belső üresség
- „mindig én adok többet”

### **3 Hibáság / szégyen**

„Valami baj van velem.”

- erős önkritika
- félelem, hogy ha megismernek, elutasítanak

### **4 Kirekesztettség**

„Nem tartozom sehová.”

- kívülállóság érzése
- „mások normálisak, én nem”

## 5 Alárendelőds

„Mások fontosabbak, mint én.”

- nehéz nemet mondani
- saját szükségletek elnyomása

## 6 Érzelmi gátoltság

„Nem szabad kimutatni, amit érzek.”

- érzelmek elfojtása
- nehéz megnyílni

## 7 Kíméletlen mércék / perfekcionizmus

„Csak akkor vagyok elég jó, ha tökéletes vagyok.”

- túlzott megfelelés
- belső hajszolás
- soha nem elég

## Hogyan működik egy séma a mindennapokban?

1. Történik valami apró (pl. nem ír vissza valaki)
2. A séma aktiválódik:  
„Látod? Nem vagy fontos.”
3. Jön az erős érzelem: szorongás, szégyen, düh
4. Jön az automatikus reakció:
  - kapaszkodás
  - visszahúzódás
  - támadás
  - megfelelés

# A legfontosabb üzenet

**A sémák nem az igazságot mondják rólad.  
Hanem a múlt sérüléseit.**

## Lehet rajtuk változtatni?

Igen, De:

- nem gyors
- nem fejből dől el
- **érzelmi szinten kell új élményeket tanulni**

Ebben:

- ⑩ sématerápia, családállítás
- séma coaching
- biztonságos kapcsolatok  
nagyon sokat segítenek.

## Mini felismerő kérdés

Gondold végig:

Melyik mondat fáj a legjobban belül?

- „Nem vagyok elég...”
- „Nem vagyok fontos...”
- „Egyedül maradok...”
- „Nem szabad hibáznom...”

Nagy eséllyel ott van egy **aktív sémád**.