

Esimerkkejä skeemakohtaisista selviytymiskeinoista.

<i>Skeema / tunnelukko</i>	<i>Mukautuva Antautuja</i>	<i>Eristäytyvä Suojelija</i>	<i>Ylikompensoija</i>
Hylkääminen	Valitsen kumppanin tai puolison, joka ei ole saatavilla tai ei sitoudu, mutta pysyn silti suhteessa ja kärsin suhteen aiheuttamasta epävakaudesta. Elän jatkuvassa hylkäämisen pelossa.	Vältän läheisiä suhteita tai pidän välimatkaa ystäviin, ettei heistä tule liian tärkeitä. Tukahdutan yksinolon aiheuttamaa ahdistusta riippuvuuksilla kuten syömisellä tai alkoholilla.	Toimin omistushaluisesti kumppaniin tai ystäviin takertuen. Pysin kontrolloimaan kumppanini tekemisiä ja olemaan tietoinen hänen asioistaan ja ajatuksistaan. Hyökkään kumppania vastaan erotilanteissa ja uhkaan itse erolla.
Kaltoin kohtelu	Valitsen kumppanin tai puolison sekä ystäviä, joka kohtelee huonosti tai käyttää hyväksi, ja sallin hänen toimivan sillä tavalla. Toimin suhteessa kohtuuttoman epäluuloisella tavalla.	Vältän läheisyyttä henkilökohtaisissa suhteissa ja työelämässä. En paljasta itsestäni juuri mitään.	Kohtelen muita kaltoin ja käytän hyväksi.
Tunnevaj	Valitsen kylmiä kumppaneita jotka eivät tyydytä rakkauden tarvettani ja antaudun tilanteeseen jääden koko ajan vaille hellyyden, läheisyyden ja huomion saamisen tarvettani.	Vältän intiimeitä suhteita. Vetäydyn ja eristäydyn muista ihmisestä. Ajattelen että en tarvitse ketään, minun on pärjättävä yksin.	Käyttäydyn epärealistisen vaativasti kumppaniani ja ystäviäni kohtaan. Odotan ja vaadin kohtuuttomasti läheisyyttä, hoivaa tai huomiota läheisiltä ihmisiltä.
Ulkopuolisuus	Korostan omaa erilaisuutta ja ulkopuolisuutta sosiaalisissa tilanteissa. Pysyttelen etäällä, en hakeudu lähempään kanssakäymiseen ryhmässä. En halua joutua huomion keskipisteeseen.	Vältän sosiaalisia tilanteita, varsinkin ryhmiä. Olen yksin suurimman osan aikaa. Saatan turvautua riippuvuuksiin välttääkseni yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteet.	Teen kaikkeni, että sopeutuisin ryhmään. Muunnun sen mukaan mitä muut haluavat ja pyrin antamaan muille hyvän kuvan itsestäni, ikään kuin pitäen yllä naamaria.
Riippuvuus	Pyydän muita ihmisiä tekemään päätökset puolestani tai pyydän paljon apua muilta. Valitsen kumppanin, joka on valmis tekemään kaikki puolestani.	Viivyttelen päätöksen teossa, vältän omatoimisuutta ja normaaleja aikuisuuteen kuuluvia vastuita ja uusia haasteita.	Pysin olemaan täysin riippumaton muista. Annan itsevarman vaikutelman ulospäin. Luotan itseeni silloinkin kun kannattaisi kysyä apua.
Suojattomuus	Murehdin kaiken aikaa mitä pahaa voi tapahtua seuraavaksi, itselle tai läheisille. Kuvittelen mielessäni sairastuvani, joutuvani onnettomuuteen tai vararikoon. Pysin ennakoimaan vaaratilanteet.	Vältän menemästä paikkoihin tai tilanteisiin, joita en koe turvallisina. Vältän pelkoni kohteita, koiria, siltoja, hissejä, lentämistä, korkeita paikkoja, jne.	Toimin huolettomasti ja uhkarohkeasti.

Skeema / tunnelukko	Mukautuva Antautuja	Eristäytyvä Suojelija	Ylikompensoija
Kietoutuneisuus	Kerron vanhemmilleni kaiken vielä aikuisenakin ja olen lähes päivittäin tekemisissä heidän kanssaan. Elän partnerin kautta. Oma minuus jää kehittymättä.	Vältän intiimiyttä ja pysyn riippumattomana. Vältän ihmisiä jotka korostavat yksilöllisyyttä.	Pyrin tekemään asiat päinvastoin kuin läheiset, kapinoin tai käyttäydyn ylitseenäisesti.
Epäonnistuminen	Alisuoriudun töissä tai opinnoissa. Vertailen omia aikaansaannoksia toisten saavutuksiin ja murehdin omaa huonomuuttani. Teen tehtävät puolihuolimattomasti koska ajattelen kuitenkin epäonnistuvani.	Vitkastelen tehtävien aloittamisessa. Vältän ottamasta uusia haastaita tai vaikeita tehtäviä, joissa en usko onnistuvani. En aseta tavoitteita työuralla.	Pyrin täydellisyyteen, piiskaan itseäni saavutuksiin ja virheettömyyteen etten kokisi olevani epäonnistunut.
Oikeutus	Toimin itsekkäästi ja käyttäydyn yliveraisesti. Määräilen ja vaadin muita toimimaan oman tahtoni mukaisesti. En huomioi toisten tunteita enkä tarpeita.	Vältän tilanteita joissa näyttäydyn tavallisena.	Huomioin korostetusti tiettyjä toisten tarpeita hyvittääkseni itsestä käyttäytymistäni.
Riittämätön itsekontrolli	Teen rutiinitehtävät hutaisemalla. Itsekurin puute johtaa helposti riippuvuuksiin: juomiseen, tupakointiin, ylensyöntiin, seksiriippuvuuteen, nettiriippuvuuteen tms. Toimin impulssien ohjaamana.	Välttelen rutiinitehtäviä tai vastuita. En tee pitkän tähtäimen suunnitelmia.	Pinnistelen saadakseni tehtävät valmiiksi ja osoittaakseni itsekuria.
Alistuminen	Annan muiden tehdä päätöksiä ja valintoja puolestani, vaikutan kiltillä ja joustavalta, miellytän muita enkä sano vastaan.	Vältän ristiriitojen esilletuomista tai asioista puhumista.	Toimin kapinallisesti, jyrkästi tai tyylysti tai alistavasti.
Uhrautuminen	Teen paljon muiden eteen enkä pyydä vastapalveluksia. Muiden tarpeet ylittävät omani.	Vältän läheisyyttä ja tarpeideni ja tunteideni ilmaisua.	Suutun, koska toiset eivät huomioi tarpeitani tai en saa kiitosta uhrautumisestani. Päätän laittaa omat tarpeeni etusijalle enkä välitä muista.
Pessimismi	Suljen pois positiivisia kokemuksia ja korostan asioiden kielteisyyttä ja teen niistä henkilökohtaisia. Murehdin ja varaudun pahimpaan.	En odota mitään. Kun ei toivo, ei voi pettyä. Käytän päihteitä päästäkseni ilottomuudestani.	Toimin epärealistisen toiveikkaasti ja ylioptimistisesti.

Skeema / tunnelukko	Mukautuva Antautuja	Eristäytyvä Suojelija	Ylikompensoija
Emotionaalinen estyneisyys	Pidän tunteet kontrollissa, en ilmaise niitä spontaanisti. Ilmaisen kaikkia tunteita niukasti. Laitan järjen etusijalle.	Vältän tilanteita, jotka saattavat vaatia tunteiden ilmaisua. Vältän asioista puhumista tai ongelmista puhumista, koska ne voivat aiheuttaa tunteita.	Ilmaisen tunteita impulsiivisesti ja työkeästi, esim. vihan purkautuessa raivokohtauksena. Käyttäydyn estottomasti esim. alkoholin vaikutuksen alaisena.
Hyväksynnän haku	Pyrin saamaan muiden huomion osakseni tai toimin tehdäkseni vaikutuksen toisiin. Tuon esille aikaansaannoksiani ja odotan ihailua. Pukeudun sovinnollisesti, vältän ristiriitoja ja mielipiteiden ilmaisua.	Vältän sellaisten ihmisten seuraa, joista luulen etteivät he hyväksy minua.	Käyttäydyn paheksuntaa aiheuttavasti tai provosoiden ei-hyväksytyksi tulemista.
Rankaisevuus	Suhtaudun ankarasti ja vihaisesti itseäni. Haukun, syytän tai rankaisen itseäni koska olen tehnyt virheitä, osoittanut olevani heikko, tunteellinen tai tarvitseva. En kaipaa myötätuntoa tai sääliä.	Vältän tilanteita joissa voin joutua kritiikin kohteeksi.	Toimin rankaisevasti, kriittisesti, syyttävästi ja vihaisesti muita kohtaan.
Vajavuus	Vähättelen ja mitätöin itseäni. Valitsen vähätteleviä ja mitätöiviä kumppaneita ja ystäviä.	Vältän läheisyyttä muiden kanssa, jottei häpeällisyyteni tule ilmi.	Suhtaudun muihin vähättelevästi ja mitätöivästi. Toimin kuin olisin ylivertainen ja täydellinen.
Vaativuus	Yritän suoriutua täydellisesti, saada mahdollisimman paljon aikaan. Asetan kovia vaatimuksia itselleni.	Välttelen tai viivytelen tehtävien suorittamista, johon saattaa liittyä arviointia.	Teen tehtävät kiireellä ja hutiloiden.