

2 Schematherapie

Schematherapie (ST) zoals ontwikkeld door Young (Young, Klosko & Weishaar, 2003) is een integratieve psychotherapie voor mensen met persoonlijkheidsproblematiek en/of lang bestaande As-I-problematiek. Het is een integratie van theorie en technieken uit de cognitieve gedragstherapie, de interpersoonlijke psychotherapie, de Gestalttherapie, de psychodynamische therapie en hechtingstheorie (zie voor een uitgebreide beschrijving van theorie, praktijk en onderzoek Van Vreeswijk, Broersen & Nadort, 2008; Van Genderen & Arntz, 2005; Young et al., 2003).

2.1 Definitie van schema's en modi

In de schematherapie wordt gewerkt met de begrippen schema's en modi. Onder schema's wordt de manier verstaan waarop mensen zichzelf, de ander en de wereld om hen heen waarnemen. Schema's zijn opgebouwd uit zintuiglijke waarnemingen, emoties en handelingen die op basis van vroegere situaties (in de kindertijd) in het geheugen zijn verankerd (Arntz, Van Genderen & Wijts, 2006; Rijkeboer, Van Genderen & Arntz, 2007; Young et al., 2003).

Terwijl schema's gezien worden als 'trait'-kenmerken van de persoonlijkheid worden modi gezien als 'state'-kenmerken van de persoonlijkheid. Modi zijn een combinatie van schema's en gedragingen, adaptief of maladaptief, die op dit moment actief aanwezig zijn (Young et al., 2003; Lobbestael, Van Vreeswijk en Arntz, 2007). Modi zijn gemoedstoestanden waarin een patiënt korte of langere tijd kan verkeren en die elkaar (plotseling) kunnen afwisselen.

Er zijn negentien schema's en twintig modi ontwikkeld (zie voor een overzicht tabel 2.1 en voor een uitleg van de schema's en modi de patiëntenfolder in bijlage II-2). De schema's kunnen gemeten worden met de schemavragenlijst (SV; Sterk & Rijkeboer, 1997), en de modi kunnen in kaart gebracht worden met de schemamodivragenlijst (SMI-1; Young et al., 2007).

De schema's en modi worden in stand gehouden door schemacoping. Hierna worden de drie verschillende schemacopingstijlen beschreven: schemavermijding, schemacompensatie en schemaovergave.

Tabel 2.1		Schema's en modi.	
<i>negentien schema's</i>		<i>twintig modi</i>	
Emotionele verwaarlozing		Kwetsbare kind	
Verlating / instabiliteit		Woedende kind	
Wantrouwen en/of misbruik		Razende kind	
Sociaal isolement / vervreemding		Impulsieve kind	
Minderwaardigheid / schaamte		Ongedisciplineerde kind	
Sociale ongewenstheid		Blijde kind	
Mislukking		Willoze inschikkelijke	
Afhankelijkheid / onbekwaamheid		Onthechte beschermer	
Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar		Onthechte zelfsusser	
Verstrengeling / kluwen		Zelfverheerlijker	
Onderwerping		Pest en aanval	
Zelfopoffering		Straffende ouder	
Goedkeuring en erkenning zoeken*		Veeleisende ouder	
Emotionele geremdheid		Gezonde volwassene	
Meedogenloze normen / overmatig kritisch		Boze beschermer**	
Negativiteit en pessimisme*		Overcontroleerder**	
Bestraffende houding*		Paranoïde modus**	
Zich rechten toe-eigenen		Bedrog en manipulatie**	
Gebrek aan zelfcontrole / zelfdiscipline		Roofdier**	
		Aandacht- en erkenningzoeker**	

* De met één asterisk aangeduide schema's kunnen vooralsnog niet in kaart worden gebracht met de schemavragenlijst (SV).

** De met twee asterisken aangeduide modi zijn (nog) niet opgenomen in de schema modi inventory (SMI-1).

Schemavermijding

De persoon probeert situaties die het schema triggeren, te vermijden of probeert afleiding te zoeken, zodat niet aan het schema gedacht hoeft te worden en bijbehorende gevoelens niet gevoeld worden. Zo zal iemand met het schema Verlaten / instabiliteit zich niet snel hechten, omdat het binden aan iemand betekent dat hij vroeg of laat verlaten kan worden door die persoon. Daarnaast probeert iemand situaties te vermijden die hem doen herinneren aan eerdere verlatingen, om zo ook bijbehorende gevoelens niet te hoeven voelen.

Voorbeeld van schemavermijding

Bram heeft veel verlieservaringen in zijn leven meegemaakt. Zijn ouders zijn gescheiden toen hij vijf jaar was en kort na de scheiding stierf de moeder van Bram aan borstkanker. Zijn vader kreeg al gauw een nieuwe relatie en liet hem vaak bij de oppas achter. Bram is in behandeling gekomen, nadat zijn vriendin hem onverwachts heeft verlaten. Na drie maanden behandeling vertelt zijn therapeute dat zij een maand later voor anderhalve maand op vakantie gaat. De volgende sessie komt Bram niet opdagen. Ook de sessie erna komt patiënt zonder tegenbericht niet en reageert hij niet op telefoontjes van de therapeute, totdat zij vlak voor haar vakantie een mailtje van hem krijgt. Hij schrijft dat hij wellicht nog contact opneemt na haar vakantie, maar dat therapie hem nu te veel spanning oplevert.

Schemacompensatie

De persoon vertoont het tegenovergestelde gedrag om het schema te bestrijden. Iemand met het schema Meedogenloze normen / overmatig kritisch kan als overcompensatie bij de triggering van dit schema in plaats van alles goed willen doen, heel slordig en impulsief gaan handelen en bijvoorbeeld zeggen van chaos te houden.

Voorbeeld van schemacompensatie

Erica is in alles altijd zeer consciëntieus. Anderen vinden haar zelfs te consciëntieus. Wanneer zij op haar werk voor de zoveelste keer vastloopt en steeds geïrriteerder reageert naar collegae die het in haar ogen niet goed doen, meldt ze zich aan voor behandeling. Bij het maken van de casusconceptualisatie komt naar voren dat Erica wel heel hoge eisen stelt aan zichzelf en anderen. Dat is een van de redenen dat zij is vastgelopen in haar werk. De therapeut geeft aan dat er ook nog andere schema's spelen die hij verder met haar wil onderzoeken. Aangezien Erica snel resultaat wil boeken, meldt ze

zich weer beter bij de bedrijfsarts en gaat meteen weer aan het werk. Ze raffelt zich door haar werkzaamheden heen. Laat werk liggen bij haar thuis of in de trein. Zij geeft aan er niet mee te zitten dat zij dingen minder zorgvuldig doet. De volgende sessie komt patiënte bij de therapeut terug. Somber, verwijtend en wanhopig. Ze heeft namelijk van haar baas een uitbrander gekregen over haar slordigheid en zij heeft zich weer ziek gemeld. Ze hoopt dat de therapeut haar gauw een andere tip geeft, want ze wil nu eindelijk wel eens beter worden.

Schemaovergave

De persoon gedraagt zich volgens zijn schema. Hij denkt, handelt en voelt volgens het schema. Zo vindt iemand met schemaovergave als copingstrategie, in geval van triggering van het schema Zelfopoffering, dat hij zijn eigen wensen opzij moet zetten voor de wensen en behoeften van anderen. Hij denkt dat zijn mening niet belangrijk is en voelt zich prettiger bij aanpassing aan de ander.

Voorbeeld van schemaovergave

Alex vertelt zijn therapeute het volgende verhaal. Mijn vriendin vroeg mij gisteren of ik die dag boodschappen wilde doen en wilde koken. Ik ben eerder van het werk weggegaan en heb zelfs een gesprek met mijn leidinggevende verplaatst. Toen mijn vriendin aan mij vroeg hoe mijn dag was geweest, zei ik dat alles goed was gegaan. Dat ik alleen nog niets weet over een eventuele promotie op het werk, omdat ik het gesprek met mijn leidinggevende heb afgezegd om boodschappen te gaan doen. Plotseling werd mijn vriendin boos. Ze vond het hartstikke stom dat ik het gesprek met mijn leidinggevende heb afgezegd. Dat ik altijd met anderen bezig ben en nooit eens met mijzelf. Ik heb haar vervolgens alleen maar verbaasd aangekeken. Zij was toch diegene die mij vroeg boodschappen te doen? Dat doe ik dan natuurlijk toch?

Iemand kan meerdere copingstijlen hanteren. In schematherapie wordt gewerkt aan het op een meer adequate manier omgaan met schema- en moditrigging en aan het minder automatisch een bepaalde schemacopingstijl hanteren.