

Schematerapi:

Översikt grundmodellen



Svenska Institutet för
Kognitiv Psykoterapi

Poul Perris Leg Läkare, Leg Psykoterapeut
www.cbti.se
poul.perris@cbti.se

Schematerapi

- Jeffrey Young
- Vidareutveckling av KBT: Utvecklingspsykologisk ram utifrån grundläggande känslomässiga behov
 - Bottom up vs. Top down
 - Intrapyskisk vs. Interpersonell
 - Strukturerad självhjälp vs. Process (tillgodose)
- Större fokus på uppväxterfarenheter, upplevelsebaserade övningar och terapirelationen som bas för förändring.
- Empiri: www.isst-online.com



Översikt av modellens människosyn



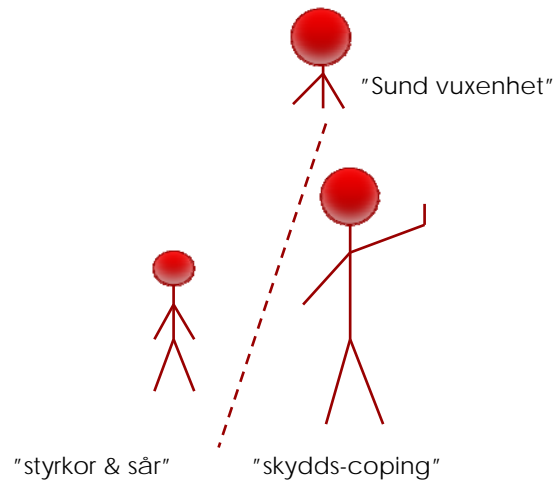
- Vi föds med känslomässiga behov som behöver tillgodoses i nära relationer för sund utveckling och mognad, (knyta an, skydd, kärlek, empati, utmaningar, vägledning, frihet osv.)
- När behoven tillgodoses på ett bra sätt under uppväxten utvecklar vi inre styrkor och färdigheter (tillit, trygghet, självkänsla, självständighet osv.) – OBS! Temperament!
- Frustreras behoven utvecklar vi känslomässiga sår- *Scheman* (värdelöshet, övergivenhet, utanförskap, misstillit osv.)
- För att skydda såren från att rivas upp tillgriper vi intuitivt skyddsstrategier (går till attack, undviker, anpassar oss).
- Skydden lindrar från smärta på kort sikt, men riskerar manifesteras lidande på lång sikt då såren består.

Schemabevarande faktorer



- Faktorer som bevarar scheman och därmed utgör fokus i behandlingen:
- Kognitionsbias (tankefällor)
- Copingstil (inlärta reaktionsmönster för att skydda sig)
- Livsklistret (konsekvenser av schemadriven livsstil)

Sidor hos oss själva



Grundläggande känslomässiga behov

- Sund psykologisk utveckling och mognad främjas när barnets *känslomässiga behov* tillgodoses inom ramen för barnets biologiska förutsättningar.
- Evolutionärt betingade, universella behov.

1. Känslomässig Trygghet

2. Autonomi & Kompetens

3. Empatiska gränser & Struktur

4. Rimliga förväntningar & Krav



Känslomässig trygghet

"det finns någon där för mig"

- Barnet behöver stabil tillgänglighet till en förälder som skyddar, tar sig tid, lyssnar, förstår och delar upplevelser med sitt barn. Som ger omvårdnad, värme, kärlek, bekräftelse och som visar acceptans för mänskliga fel och brister.
- Brister → känslomässiga sår:

Övergivenhetsrädslor, Skam, Misstillit, Utanförskap, Känslomässig försummelse.



Autonomi & Kompetens

"jag vet vem jag är och jag duger till"

- Barnet behöver uppmuntras och vägledas till att självständigt bemästra nya utmaningar. Visas tilltro till sin egen förmåga. Få uttrycka och respekteras i sina egna känslor och åsikter.
- Brister → känslomässiga sår":

Underkastelse, Hjälplöshet, Bekräftelsesökande, Misslyckande, Sammanflätning, Självupppoffrande, Identitetsosäkerhet.



Gränser & struktur.

"jag bryr mig om andra, har koll på läget och kan hantera mina känslor"

- Barnets starka känslouttryck och utagerande behöver mötas med tydlig, konsekvent och empatisk gränssättning när de inskränker andras rättmätiga behov. Barnet behöver vägledning till, samt en miljö präglad av rimliga rutiner och struktur.
- Brister → känslomässiga sår":

Bristande självkontroll & självdisciplin, Berättigande och bristande empati.



Förväntningar & krav

"jag ställer krav på mig själv men är förlåtande om jag inte räcker till"

- Ett barn behöver vistas i en förlåtande och nyanserad miljö med högt i tak och där krav och förväntningar på prestationer hålls på en rimlig nivå. Krav behöver balanseras med spontanitet och lekfullhet.
- Brister → känslomässiga sår":

Straffande, Obevekliga normer, Negativism/Pessimism



Tack!

