

## UITLEG SCHEMA'S

Een schema is hoe je kijkt naar de werkelijkheid: naar jezelf, de ander en de wereld. Een schema bestaat uit herinneringen, emoties, overtuigingen en lichamelijke gewaarwordingen. Een schema ontstaat door een combinatie van ervaringen in je kindertijd, je temperament en de mate waarin er aan je basisbehoeften is voldaan. Ieder kind heeft basisbehoeften, zoals veiligheid, verbondenheid, zelf de wereld mogen ontdekken, je emoties kunnen uitdrukken en eerlijke regels en grenzen krijgen. Wanneer hieraan voldaan wordt, en je positieve ervaringen opdoet, kun je 'functionele' schema's ontwikkelen die je vooruit helpen in je leven. Wanneer er niet aan je basisbehoeften wordt voldaan en je negatieve ervaringen opdoet, kun je 'disfunctionele' schema's ontwikkelen die je tegenwerken in je leven.

## OVERZICHT DISFUNCTIONELE SCHEMA'S

In dit boekje vind je een overzicht van de meest voorkomende disfunctionele schema's, ingedeeld in vijf domeinen. Dit zijn dus de schema's die je beperken of belemmeren. In sommige boeken of artikelen hebben de schema's nét een andere naam, of is het aantal schema's anders. Hieronder bespreken we de schema's zoals ze meestal gebruikt worden in de wetenschappelijke literatuur.

### 1. ONVERBONDENHEID EN AFWIJZING

#### 1.1 EMOTIONELE VERWAARLOZING

Je verwacht dat anderen jou niet geven wat je nodig hebt op emotioneel gebied (zoals gezien worden, steun, verzorging, empathie en/of bescherming krijgen). Je voelt je alleen, eenzaam en niet gezien.

#### 1.2 VERLATING/INSTABILITEIT

Je verwacht in relaties dat je uiteindelijk in de steek gelaten zult worden. Je ziet anderen als onbetrouwbaar en onvoorspelbaar in hun steun en toewijding.

#### 1.3 WANTROUWEN/MISBRUIK

Je verwacht dat anderen uiteindelijk op de één of andere manier misbruik van je zullen maken, je zullen bedriegen of zullen vernederen.

#### 1.4 SOCIAAL ISOLEMENT/VERVREEMDING

Je voelt je geïsoleerd van de rest van de wereld en anders dan andere mensen. In groepen ervaar je vaak dat je erbuiten valt.

#### 1.5 MINDERWAARDIGHEID/SCHAAMTE

Je voelt je van binnen minderwaardig, slecht en waardeloos. Je verwacht dat anderen daar, zodra ze je beter leren kennen, ook achter zullen komen en jou dan afwijzen. Vaak voel je hierbij ook schaamte.

## 2. VERZWAKTE AUTONOMIE EN VERZWAKTE PRESTATIE

### 2.1 MISLUKKING

Je verwacht dat je niet in staat bent om te presteren op het niveau van leeftijdsgenoten. Je hebt het gevoel dat alles wat je aanpakt mislukt. Je voelt je dom en zonder talent.

### 2.2 AFHANKELIJKHEID/ONBEKWAAMHEID

Je voelt je hulpeloos en afhankelijk van anderen, en verwacht dat je niet opgewassen bent tegen het dagelijks leven.

### 2.3 KWETSBAARHEID VOOR ZIEKTE EN GEVAAR

Je verwacht dat jou elk moment iets vreselijks kan overkomen, en dat je niets kunt doen om jezelf te beschermen. Vaak ben je ook bang dat er ieder moment een ramp kan gebeuren. Deze angst voel je ook voor je dierbaren.

### 2.4 VERSTRENGELING/KLUWEN

Je voelt je zeer betrokken bij, en verbonden met één of meer opvoeders/naasten. Hierdoor is er weinig ruimte om jouw eigen identiteit te ontwikkelen. Je weet eigenlijk niet goed wie je zelf bent of wat je zelf wilt.

## 3. VERZWAKTE GRENZEN

### 3.1 ZICH RECHTEN TOE-EIGENEN

Je vindt dat je superieur bent aan anderen en speciale rechten hebt. Je verwacht dat je kunt doen en laten wat je wilt, zonder rekening te houden met anderen. Je voelt je prettig bij de macht en controle die je ervaart over situaties en mensen.

### 3.2 GEBREK AAN ZELFCONTROLE/ZELFDISCIPLINE

Je verwacht dat je gevoelens en impulsieve neigingen niet kunt beheersen en je kunt frustraties moeilijk tolereren. Je verdraagt geen ongemakken (zoals pijn, ruzie of inspanning) en het lukt je vaak niet om taken af te maken.

## 4. GERICHTHEID OP DE ANDER

### 4.1 ONDERWERPING

Je bent ervan overtuigd dat je jezelf moet overgeven aan wat een ander wil, als enige manier om problemen te voorkomen. Je neigt ernaar jouw eigen behoeften te onderdrukken uit angst voor conflicten en straf.

### 4.2 ZELFOPOFFERING

Je vindt dat je jezelf vrijwillig moet opofferen voor anderen, die je als zwakker ziet dan jezelf. Als je aandacht schenkt aan jouw eigen behoeften, voel je je schuldig en vind je dat je de behoeften van iemand anders moet laten voorgaan.

#### 4.3 GOEDKEURING EN ERKENNING ZOEKEN

Je verwacht dat je op een bovenmatige of krampachtige manier op zoek moet gaan naar erkenning, waardering en aandacht. Dit gaat ten koste van jouw eigen ontwikkeling en behoeften. Het is moeilijk om zonder dit 'zoekgedrag' in jezelf te geloven.

## 5. OVERMATIGE WAAKZAAMHEID EN INHIBITIE

#### 5.1 EMOTIONELE GEREMDHEID

Je vindt dat je jouw emoties en impulsieve neigingen altijd in moet houden omdat het uiten daarvan anderen zal schaden of tot schaamte, straf of verlating zal leiden.

#### 5.2 MEEDOGENLOZE NORMEN/OVERMATIG KRITISCH

Je vindt dat je altijd alles perfect moet doen en geen fouten mag maken. Je verwacht dat je het nooit goed genoeg kunt doen en dat je harder je best moet doen.

#### 5.3 NEGATIVITEIT EN PESSIMISME

Je verwacht dat bijna alles negatief zal verlopen, en je bent geneigd positieve zaken te negeren of weg te wuiven.

#### 5.4 BESTRAFFENDE HOUDING

Je vindt dat mensen hard gestraft moeten worden voor hun fouten. Dit geldt zowel voor jezelf als voor anderen.

## NIEUW VOORGESTELDE SCHEMA'S

#### GEBREK AAN COHERENTE IDENTITEIT

Je ervaart jezelf niet als één geheel. Je hebt het gevoel dat je uit losse, soms tegenstrijdige delen bestaat. Dit maakt dat je vaak verwarring voelt van binnen en over wie je bent. Je hebt moeite om over jezelf te denken en te praten als een duidelijk eigen iemand.

#### GEBREK AAN EEN BETEKENISVOLLE WERELD

Je ervaart de wereld als verwarrend en betekenisloos, waarbij je je niet verbonden voelt met zaken die in jouw leven en in de wereld om je heen spelen.

#### ONRECHTVAARDIGHEID

Je ervaart je omgeving als onrechtvaardig en oneerlijk, waarbij onrecht in de maatschappij niet wordt gecorrigeerd. Je bent bang om slachtoffer van dat onrecht te worden.

