

UITLEG MODI

Een modus (meervoud: modi) is een tijdelijke gemoedstoestand waarin je je kan bevinden. We noemen modi ook wel verschillende kanten van jezelf.

Een modus is een bepaalde manier van reageren als één of meer onderliggende schema's worden geactiveerd (zie boekje Schema's). Een modus bestaat uit gedachten, gevoelens én gedrag. Modi zijn ingedeeld in functionele en disfunctionele modi. Net als bij schema's kun je stellen dat een functionele modus je vooruit helpt in je leven en een disfunctionele modus (uiteindelijk) verstorend is in je leven.

OVERZICHT MODI

In dit boekje staat een overzicht van de verschillende modi. In sommige boeken of artikelen kan een modus nét een andere naam hebben of verschilt het aantal modi. Hieronder bespreken we de modi die het meest voorkomen in de wetenschappelijke literatuur.

1. KINDMODI

1.1 KWETSBARE KIND* (varianten: Eenzame, Verlaten, Misbruikte, Minderwaardige Kind)

In deze modus voel je intense emoties als (verlatings-) angst, wanhoop of verdriet. Je voelt je minderwaardig, bent bang voor andere mensen en je kunt je niet voorstellen dat ze om jou als persoon geven. Je verwacht dat ze iets van je willen en dat anderen je gaan afwijzen. Soms schaamt je je voor jezelf en heb je het gevoel er niet bij te horen.

1.2 BOZE OF WOEDENDE KIND*

In deze modus voel je intense gevoelens van frustratie, woede en ongeduld, omdat niet aan je basale behoeften wordt voldaan. Je kunt je daarnaast in de steek gelaten, gekleineerd, oneerlijk behandeld of verraden voelen. Je uit je woede op een heftige manier, zowel verbaal als non-verbaal, vergelijkbaar met een klein kind dat een woedeaanval heeft.

1.3 RAZENDE KIND*

In deze modus ben je kwaad, zoals het Woedende Kind, maar verlies je hierbij de controle. Je kunt kwetsend zijn, of mensen of voorwerpen beschadigen, net zoals een klein kind dat tegen de schenen van zijn ouder schopt, of zijn eigen speelgoed kapot maakt.

1.4 IMPULSIEVE KIND*

In deze modus lukt het je niet om je gevoelens en impulsieve neigingen in te houden, en kun je onverstandige dingen doen. Je wil op een egoïstische en ongecontroleerde wijze jouw behoeften vervuld krijgen.

1.5 ONGEDISCIPLINEERDE KIND*

In deze modus lukt het je niet om routinematige taken of taken die je tegenstaan af te maken. Je hebt veel moeite met het verdragen van ongemakken (zoals frustratie, pijn, ruzie of inspanning) en kunt je hakken in het zand zetten ('Ik doe dit niet, doe het zelf maar') of taken vermijden.

2. DISFUNCTIONELE COPINGMODI

2.1 WILLOZE INSCHIKKELIJKE*

In deze modus geef je je over aan de wil van anderen om onenigheid of verwachte problemen te voorkomen. Hierbij onderdruk je jouw behoeften en emoties, waardoor boosheid vaak wordt opgekropt. Door je onderdanig, passief en/of gehoorzaam te gedragen hoop je op goedkeuring. In deze modus kan je het risico lopen dat mensen misbruik van je maken.

2.2 ONTHECHTE BESCHERMER*

In deze modus scherm je jezelf af voor (heftige) gevoelens, omdat je denkt dat gevoelens een teken van zwakte zijn of je helemaal kunnen overspoelen. In het contact met anderen ben je afwezig en je probeert je gevoel uit te schakelen. Mogelijk voel je je hierbij leeg, ongevoelig of alsof je buiten jezelf bent geraakt. Als je zo buiten jezelf raakt dat je haast niet meer aanspreekbaar bent, noemen we dit 'dissociatie'. Je kunt je leeg, onthecht en vervreemd voelen.

2.3 BOZE BESCHERMER#

In deze modus scherm je jezelf af voor (heftige) gevoelens en probeer je anderen op afstand te houden door een bozige, cynische, pessimistische of afwijzende houding aan te nemen. Je wantrouwt anderen, en laat boosheid zien om jezelf te beschermen tegen vermeende dreiging.

2.4 ONTHECHTE ZELFSUSSER*

In deze modus zoek je afleiding om negatieve emoties niet te hoeven voelen. Je doet dit door middelen te gebruiken (drugs, alcohol), heel veel eten (of juist heel weinig eten), of door stimulerende activiteiten te doen (fanatiek of veel bezig zijn met bijvoorbeeld werken, internetten, series kijken, gamen, gokken, sporten of seks).

2.5 PERFECTIONISTISCHE OVERCONTROLEERDER#

In deze modus probeer je jezelf te beschermen tegen het maken van fouten of andere risico's door zeer perfectionistisch te zijn. Je controleert jezelf of anderen op een dwangmatige manier. Je werkt hard en doet er alles aan om dingen zo goed mogelijk te doen.

2.6 WANTROUWENDE OVERCONTROLEERDER#

In deze modus probeer je jezelf te beschermen tegen dreiging van anderen. Dit doe je door anderen extreem te controleren, en hun bedoelingen te checken.

2.7 AANDACHT- EN ERKENNINGZOEKER

In deze modus probeer je op een nadrukkelijke manier goedkeuring en aandacht van anderen te krijgen, bijvoorbeeld door je gedrag, je lichamelijke kwetsbaarheden, of emoties uit te vergroten, of door neutraal contact te erotiseren.

2.8 ZELFVERHEERLIJKER*

In deze modus voel je je superieur aan anderen en denk je speciale rechten te hebben. Je wilt je zin door-drijven zonder rekening te hoeven houden met anderen. Je benadrukt je prestaties en kleineert anderen om jouw gevoel van eigenwaarde te vergroten, of omdat je vindt dat je daar recht op hebt.

2.9 PEST EN AANVAL*

In deze modus voorkom je dat je vernederd of gekwetst wordt door juist anderen te pesten, te intimideren of aan te vallen.

2.10 BEDROG EN MANIPULATIE#

In deze modus bedrieg je, lieg je, of manipuleer je anderen om een bepaald doel te bereiken, zoals het ontlopen van straf of afwijzing, of om een voordeel voor jezelf te behalen.

2.11 ROOFDIER#

In deze modus ben je op een koude, roekeloze en berekenende manier gericht op het uitschakelen van een dreiging, obstakel, rivaal of vijand. Je neemt wraak op anderen, probeert hiermee je positie te behouden, jezelf onkwetsbaar te voelen, of je vindt dat ze je in de weg staan.

3. DISFUNCTIONELE OUDERMODI

3.1 STRAFFENDE OUDERMODUS* (variant: Schuldinducerende ouder)

In deze modus geef je jezelf op je kop. Je bent boos op jezelf voor wat je verkeerd doet of hebt gedaan, en je vindt dat je daar voor gestraft moet worden. Deze modus omvat straffende boodschappen die je vroeger kreeg van (één van) je ouders, andere opvoeders of leeftijdgenoten. De Schuldinducerende ouder zorgt ervoor dat je je (onterecht) heel schuldig voelt.

3.2 VEELEISENDE OUDERMODUS*

In deze modus vind je dat je alles perfect moet doen en moet kunnen. Je moet voldoen aan strenge regels, normen en waarden. Je moet daarbij bijvoorbeeld overdreven efficiënt zijn. Je gelooft dat je het nooit goed genoeg doet en harder je best moet doen. Bij deze modus horen ook je geïnternaliseerde regels en normen van (één van je) ouders, andere opvoeders, leeftijdgenoten, je cultuur of van de maatschappij.

4. FUNTIONELE MODI

4.1 GEZONDE VOLWASSENE*

In deze modus heb je positieve en genuanceerde gedachten en gevoelens over jezelf en anderen. Je kunt begrip opbrengen voor een ander en iets vanuit meerdere gezichtspunten bekijken. Je hebt een stabiel gevoel van eigenwaarde en een gepast zelfbeeld. Je hebt inzicht in het effect van jouw gedrag op een ander. Je hebt betekenisvolle doelen en bent in staat deze op een evenwichtige manier na te streven. Je weet om te gaan met tegenslagen. Je doet dingen die goed voor je zijn en die leiden tot gezonde relaties.

4.2 BLIJE KIND*

In deze modus voel je je vrij, geliefd, tevreden, beschermd, begrepen, veilig, gewaardeerd en verbonden met anderen. Je kunt spontaan reageren, je bent ondernemend, optimistisch en speels, zoals een gelukkig klein kind.

* Opgenomen in de Modi-Vragenlijst [SMI; Young, J., Arntz, A., Atkinson, T., Lobbestael, J., Weishaar, M., Vreeswijk, M.F., & Klokman, J. (2007). Schema Mode Inventory (SMI version 1). New York: Schema Therapy Institute], voor de beschrijving van modi zie ook Rijkeboer, M., van Genderen, H., & Arntz, A. (2017). Schematherapie: theorie, praktijk en onderzoek. In: Eurelings-Bontekoe, E.H.M., Verheul, R. & Snellen, W.M. (Red.), Handboek persoonlijkheidspathologie. Houten: Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Forensische modi zoals beschreven door Bernstein, D. P., Keulen de Vos, M., & Arntz, A. (2007). Schema Focused Therapy in forensic settings: Theoretical model and recommendations for best clinical practice. *International Journal of Forensic Mental Health*, 6(2), 169-183.



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.

