

Korte uitleg schematherapie

Om de schematherapie te kunnen uitleggen, moet men eigenlijk eerst weten wat een persoonlijkheidsstoornis inhoudt. Heel kort gezegd is bij iemand met een persoonlijkheidsstoornis de persoonlijkheid -- de manier waarop iemand naar zichzelf en de wereld om zich heen kijkt - - door traumatische gebeurtenissen tijdens de kinderjaren en jeugd niet goed ontwikkeld. Omdat er een verstoorde kijk op zichzelf en de buitenwereld is, ontwikkelt iemand een soort eigen overlevingsgedrag. Dit gedrag kan, meestal zonder dat iemand daar zelf invloed op heeft, actief worden tijdens een willekeurige gebeurtenis.

Bij de schematherapie wordt er vanuit gegaan dat elke gebeurtenis een bepaalde gedachte oproept. Die gedachte roept weer een gevoel op en dat gevoel uiteindelijk een bepaald gedrag. Dat gedrag kan weer een nieuwe gebeurtenis uitlokken. Die gebeurtenis roept weer een gevoel op en zo verder. Dit is op zich niets vreemds, want deze regel geldt voor iedereen: of je nu een persoonlijkheidsstoornis hebt of niet. Maar ... bij iemand met een persoonlijkheidsstoornis kan zo'n gebeurtenis een heel sterke, verkeerde gedachte oproepen. Die gedachte is vaak niet bepaald positief waardoor er ook een negatief gevoel bij hoort. Dat gevoel kan bijvoorbeeld angst zijn, waardoor het gedrag ,op zo'n moment, geleid zal worden. In veel gevallen zal het een reactie zijn op een traumatische ervaring uit het verleden zonder dat iemand zich daarvan bewust is.

Tijdens de schematherapie gaat het er nu juist om de triggers te ontdekken waardoor de ene gebeurtenis nu wel een negatieve gedachte oproept en de andere niet. Zo kan een bepaalde gebeurtenis vier keer zonder probleem verlopen, maar de vijfde keer een negatieve gedachte oproepen.

Dag 6

Vandaag ben ik boodschappen wezen doen in het winkelcentrum bij ons in de buurt. Op een paar honderd meter afstand zit een winkelcentrum waar je alle dagelijkse boodschappen kunt doen. Toen ik van huis richting het winkelcentrum liep, zag ik een mij onbekende man lopen die mij aankeek. Toen ik terug kwam, liepen er twee andere, mij vreemde mannen door de straat. Ik schrijf hier vreemd, maar bedoel daar uiteraard niet mee dat ze er vreemd uitzagen. Het waren mannen die op mij vreemd overkwamen, omdat ik ze niet herkende als mensen uit de buurt.

Toen ik die eerste man zag, gaf me dat al een onbehaaglijk gevoel, vooral omdat hij langzaam liep en me aankeek. Toen ik op de terugweg ook nog die twee andere zag, brak een hevige paniek uit. Ik had het gevoel dat die mannen van een of andere inlichtingendienst waren om mij in de gaten te houden. Ik ben zo snel mogelijk naar binnen gegaan en heb de rolgordijnen dichtgedaan.

Deze gebeurtenis heeft die dag en de dag erna volledig beïnvloed. Ik heb me die twee dagen in feite afgesloten voor de buitenwereld. Regelmatig gluurde ik langs de rolgordijnen of er niet nog meer vreemde mannen in de straat te zien waren en ik schrok bij het geluid van elke auto die door de straat reed.

Dit gebeuren is een heftige reactie gevoeld door het schema *wantrouwen*. De angst dat iedereen er is om mij in de gaten te houden en om mij uiteindelijk iets aan te doen, is op zo'n moment zo sterk, dat het dagelijks leven volledig ontregelt raakt. Gelukkig komt dit niet elke week voor. Achteraf begrijp ik ook best wel, dat niet iedereen die mij vreemd is meteen een bedreiging vormt.

Dag 25

De nu volgende gebeurtenis beschrijf ik als dag, maar is eigenlijk een algemeen terugkerend iets. Het komt met enige regelmaat voor dat ik 's nachts droom over familieleden die er niet meer zijn. In mijn droom ben ik dan weer, als kind, op bezoek bij die familieleden en is alles heel gezellig. Overdag komt dan het besef dat die personen er niet meer zijn. Ik kan me dan heel somber voelen. Soms is dat gevoel na een paar uur weer verdwenen, maar het kan ook enkele dagen aanhouden.

Deze gebeurtenis lijkt misschien niets met een persoonlijkheidsstoornis te maken te hebben, omdat dit bij iedereen voor kan komen, maar dat doet het wel degelijk. Het komt namelijk door het schema *verlating*. Als kind (nu nog trouwens) had ik een hele sterke behoefte aan familie. Bij dag 10 heb ik daar al iets over geschreven: dat de wereld voor mij eigenlijk uit familie en niet-familie bestaat. Familie betekent veilig, niet-familie is onveilig. Mijn vader komt uit een redelijk grote familie, maar die woont niet in de buurt. We komen overigens wel regelmatig bij elkaar. Als kind kwam ik voornamelijk bij familie van mijn moeders kant. Zowel mijn opa als oma van moeders kant hadden veel ongetrouwde broers en zussen. Daar ging ik als kind regelmatig op visite en dat was heel gezellig. Ik hield ervan om te luisteren naar verhalen over vroeger. Voor mij waren dat ook allemaal veilige plekjes in een grote, onveilig wereld. Maar in de loop van mijn kinderjaren zijn veel van die familieleden overleden. Naast het verdriet -- dat ik vroeger nooit heb durven uiten -- kwam er voor mij nog een heel andere angstige gedachte bij, want bij elk overlijden verdween een van die veilig plekjes. Wat zou er met mij gebeuren als er geen enkel veilig plekje meer over zou blijven? Dat besef heeft, als kind, een hele diepe indruk op mij gemaakt. Zo diep dat het gevoel steeds weer boven komt wanneer ik droom over familieleden van