

Samenvatting van artikel: Towards a reformulated theory underlying schema therapy: Position paper of an international workgroup (Arntz et al., 2021)

13-12-2021

Open access: Het gehele artikel en het supplementary material zijn gratis te downloaden via <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10209-5>

Arntz, A., Rijkeboer, M., Chan, E., Fassbinder, E., Karaosmanoglu, A., Lee, C., & Panzeri, M. (2021). *Cognitive Therapy and Research*, 45, 1007–1020.

In de afgelopen jaren is het modusmodel binnen schematherapie steeds meer centraal komen te staan, zeker in de behandeling van cliënten met ernstige problematiek. Waar Jeffrey Young (2003) tien modi beschreef, werden er, afhankelijk van de doelgroep waar men mee werkte, steeds meer aanvullende modi beschreven in de literatuur. De meeste van deze modi werden niet empirisch onderzocht, noch waren zij geformuleerd op basis van een duidelijk theoretisch raamwerk. Een internationale werkgroep, waarin Arnoud Arntz en Marleen Rijkeboer een belangrijke positie innemen, richt zich daarom op het ontwikkelen van een nieuwe taxonomie van modi. Daarbij werd de theorie onderliggend aan schematherapie onder de loep genomen en stellen zij een aantal wijzigingen voor (Arntz e.a., 2021), die hieronder worden samengevat.

Het doel van de herformulering van de theorie is tweeledig. In de eerste plaats beoogt de herformulering een wetenschappelijke basis te bieden aan de ontwikkeling van een nieuwe Schema Modus Vragenlijst. In de tweede plaats wordt met de herformulering beoogd een breder palet van psychopathologie te

weerspiegelen, zodat meer problematiek begrepen en behandeld kan worden met schematherapie.

Basisbehoeften

Young erkende dat zijn vijf emotionele basisbehoeften niet gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek en mogelijk niet compleet zijn. Een theorie over basisbehoeften die wel tot stand gekomen is op basis van empirisch onderzoek, is de theorie van Dweck. Veel van de door haar geformuleerde basisbehoeften zijn terug te herkennen in de basisbehoeften van Young, met uitzondering van de behoefte aan *zelf-coherentie*: de wens om je psychologisch gezien intact en geworteld te voelen. Het bevat de wens om (1) het zelf als geïntegreerd te ervaren en (2) de wereld als betekenisvol in relatie tot jezelf te ervaren. Arntz en zijn collega's stellen voor om deze basisbehoefte toe te voegen aan de schematheorie. Ook beargumenteren zij dat er nog een andere basisbehoefte over het hoofd is gezien in zowel de theorie van Young als de theorie van Dweck, namelijk de behoefte aan *rechtvaardigheid*.

Schema's

Op basis van deze twee toegevoegde basisbehoeften formuleren Arntz en collega's drie aanvullende schema's:

1. *Gebrek aan een coherente identiteit*: representatie van het zelf als incoherent en diffuus, als bestaande uit niet-geïntegreerde delen en in ernstige gevallen als bestaande uit compleet gedissocieerde delen.
2. *Gebrek aan een betekenisvolle wereld*: representatie van de wereld als betekenisloos, waarbij het zelf niet verbonden is met zaken die in de wereld spelen.
3. *Onrechtvaardigheid*: representatie van a) de wereld als zijnde onrechtvaardig en oneerlijk, b) de rechtstaat als falend, dus onrecht in de maatschappij wordt niet gecorrigeerd en c) het zelf als (continu) slachtoffer van onrecht.

De eerste twee schema's zijn verbonden aan tekorten in de basisbehoefte aan zelf-coherentie. Activatie van deze schema's leiden tot gevoelens van verwarring, vervreemding, existentiële angst, decompensatie van het zelf/de wereld, je verloren voelen, etc. Het derde schema is verbonden aan tekorten in de basisbehoefte rechtvaardigheid en activatie hiervan leidt tot gevoelens van verontwaardiging en boosheid in combinatie met machteloosheid.

Coping

Young associeerde de drie disfunctionele copingreacties Overgave, Vermijding en Overcompensatie met de bekende termen 'fight', 'flight' en 'freeze'. Deze vergelijking is echter niet helemaal terecht, omdat het in de schematheorie gaat over het omgaan met activatie van (interne) schema's, niet met externe dreiging. De vergelijking zorgt dan ook voor verwarring, omdat Overcompensatie geassocieerd wordt met 'fight' terwijl het ook subassertief gedrag kan inhouden (bijvoorbeeld Overcompensatie van het schema Zich rechten toe-eigenen). Arntz en collega's stellen voor om de terminologie aan te passen, zodat duidelijker wordt dat het uiteindelijke (coping)gedrag afhankelijk is van het schema waarmee omgegaan wordt. Overgave blijft *Overgave* in het Nederlands, maar in het Engels wordt Surrender Resignation (voelen, denken en je gedragen alsof het schema waar is) en Overcompensatie wordt *Omkering* (het tegenovergestelde van het schema wordt gevoeld en geloofd, het gedrag wordt uitgevoerd om dit te bewijzen). Aan de term Vermijding wordt niks gewijzigd.

Modi

Modi zijn combinaties van een geactiveerd schema met een copingreactie. Schema-activatie is geen dichotoom maar een dimensioneel begrip. Dus als een schema tot een bepaalde mate geactiveerd wordt, kan een persoon hier op een gezonde manier mee omgaan en resulteert dit in gezonde modi zoals de Gezonde Volwassene. Hoewel Arntz en collega's het belang van gezonde modi onderschrijven, richten zij zich in het artikel op de disfunctionele modi. Zij komen tot een set van 40 modi die gebaseerd zijn op de aangepaste schematheorie, waarbij

ALLE modi (dus ook de kindmodi en normstellende modi) worden gezien als een combinatie van een geactiveerd schema met een copingreactie. Zij beargumenteren dat Overgave altijd leidt tot een kindmodus (waarin iemand naïef of kinderlijk gelooft in het schema en zich ook als zodanig voelt en gedraagt) of een normstellende modus (voorheen oudermodus genoemd, waarin iemand zichzelf hoge eisen oplegt of overmatig kritisch/bestraffend is naar zichzelf). De werkgroep definieert zeven kwetsbare kindmodi gegroepeerd naar de zeven emotionele basisbehoeften, vier externaliserende kindmodi (Overgave aan schema's in het domein Bepaalde grenzen), vier Boze kindmodi gegroepeerd naar type en uiting van boosheid, en twee normstellende modi (de Straffer en Veeleisende Criticus). Vanuit *vermijding* beschrijven zij acht vermijdende modi, en vanuit *omkering* beschrijven ze zes modi die elk gerelateerd zijn aan verschillende schema's en nog 9 modi die gerelateerd zijn aan slechts één of twee schema's.

Voorbeeld

Arntz en collega's geven in het artikel verschillende voorbeelden: wanneer het schema Verlaten kind getriggerd wordt, kan *Overgave* leiden tot de modus van het Verlaten kind (gevoelens van paniek en de ander smeken niet weg te gaan) of een Boos kind modus (boosheid en de ander beschuldigen of de weg blokkeren zodat de ander niet weg kan gaan). In beide gevallen wordt het schema geloofd. *Vermijding* van het schema Verlaten kind kan resulteren in een Onthechte beschermer modus (geen connectie met gevoelens en behoeften, afleidende activiteiten zoeken of juist niets meer doen of denken om te voorkomen dat een trigger het schema en de bijbehorende emoties activeert) en *Omkering* kan resulteren in een modus die Arntz en collega's de Hyper-autonome modus noemen (jezelf doen geloven dat je niemand nodig hebt, dat je alles alleen kan).

Vervolg

Op basis van de aangepaste theorie wordt een nieuwe Schema Mode Inventory ontwikkeld met daarin de 40 voorgestelde modi. Deze vragenlijst en de aangepaste theorie wordt onderzocht in meer dan 30 landen voor cross-culturele validatie.

Door: Marjolein van Wijk-Herbrink, supervisor schematherapie

