

## Informatiebrochure: ACT en Schema's

ACT gaat ervanuit dat pijn een normaal onderdeel is van het menselijk bestaan. Wat je zult zien, is dat sommige pijn al in de vroege kindertijd is ontstaan. Een andere therapievorm die hier veel aandacht aan besteed is de schematherapie. De schematherapie gaat ervanuit dat door pijnlijke ervaringen in het verleden mensen bepaalde schema's ontwikkelen; bepaalde kernovertuigingen met daaraan gekoppelde negatieve emoties. Deze schema's kunnen vervolgens worden getriggerd in het dagelijks leven; waardoor deze pijn dan weer naar boven komt.

In totaal worden 18 verschillende schema's onderscheiden. Neem deze lijst eens door en geef per schema aan in hoeverre deze herkenbaar is voor jou (0-10)?

01. Mensen zullen mij in de steek laten (\_\_\_).
02. Mensen zullen mij misbruiken (\_\_\_).
03. Mensen kunnen mij emotioneel niet geven wat ik nodig heb (\_\_\_).
04. Ik ben niet goed genoeg (\_\_\_).
05. Ik ben afwijkend (\_\_\_).
06. Ik kan het niet zelf (\_\_\_).
07. Ik ben kwetsbaar (\_\_\_).
08. Ik ben niet heel zonder mijn gezin (\_\_\_).
09. Ik zal falen (\_\_\_).
10. Ik heb recht op te krijgen wat ik wil (\_\_\_).
11. Ik kan mijzelf niet goed dwingen dingen te doen die ik niet leuk vind (\_\_\_).
12. Ik moet mij aanpassen aan de ander, om zo conflict te voorkomen (\_\_\_).
13. De behoeften van anderen gaan voor de mijne (\_\_\_).
14. Ik heb waardering van anderen nodig om mij goed te voelen (\_\_\_).
15. Alles zal uiteindelijk verkeerd aflopen (\_\_\_).
16. Ik mag mijn emoties niet laten zien (\_\_\_).
17. Ik moet het perfect doen (\_\_\_).
18. Als ik een fout maak, moet ik hiervoor worden gestraft (\_\_\_).

Wat je zult zien is dat mensen vervolgens verschillende strategieën hebben ontwikkeld om zo goed mogelijk met deze pijnlijke schema's om te gaan; de zogenaamde onaangepaste copingstijlen (vechten, vluchten en overgeven). Op de korte termijn geven deze meestal wel wat verlichting, echter op de lange termijn zul je vaak zien dat je nog meer last krijgt van deze pijn (het lost dus niets op; sterker nog, het maakt het meestal erger).

Vanuit een ACT-perspectief, is het doel van de behandeling niet om deze schema's te veranderen; dus om de kerngedachten te veranderen, of de gekoppelde pijn weg te nemen. Wat je graag wilt bereiken is dat je je eigen schema's gaat herkennen, en vervolgens op een andere manier leert omgaan met deze vervelende gedachten en gevoelens van dit schema. Middels defusie leer je gezonde afstand te nemen van deze kerngedachten, zodat je hier niet steeds zo door wordt meegesleept en automatisch op reageert. En in plaats van proberen je pijn onder controle te krijgen met vechten, vluchten of overgeven; leer je om deze pijn actief de ruimte te geven zodat je vervolgens je gedrag kunt baseren op jouw waarden; de dingen die jij echt belangrijk vindt in je leven.