

Fördjupning schematerapi för par

Inledning till schematerapi för par

Anknytningsteorins och speciellt begreppet internaliserade arbetsmodeller har haft betydelse för utvecklingen av schematerapi. Inre arbetsmodeller är en abstrakt version av en konkret närhet till en tidig anknytningsperson, vars funktion är att tolka och förutsäga anknytningspersonens beteende och känslor, samt reglera barnets anknytningsbeteende, tankar och känslor (DeFrancesco et al, 2015).

Jeffrey Young utvecklade schematerapi för enskilda och senare även för par. Han identifierade 18 scheman enligt följande definition: Övergivenhet, misstro/utsatthet, känslomässig försummelse, defekt/skam, social isolering utanförskap, beroende/inkompetens, sårbarhet för skada och sjukdom, sammanflätad/outvecklat själv, misslyckad, berättigande/grandiositet, bristande självkontroll, Underkastelse, Självuppoffring, bekräftelsesökande, negativism/pessimism, känslomässigt återhållen, obevekliga krav/hyperkritisk, straffande. Han grupperade även de olika scheman i fem kategorier eller domäner av behov som bör tillgodoses under barndomen/uppväxten. Dessa behov definieras enligt följande: Kontakt/acceptans, självständighet, realistiska gränser, självuttryckande, spontanitet och njutning. När dessa behov inte blir adekvat bemötta kan de länkas till dysfunktionella scheman. Dessa behov kan också ses som huvuduppgiften för terapin. (DeFrancesco et al, 2015),(Stevens & Roediger, 2017).

Schematerapi för par

Schematerapi för par är en integrativ terapiform som kombinerar interventioner från olika terapiformer. Kognitioner och beteendeariktade interventioner kompletteras med känslomässiga interventioner, upplevelsebaserade tekniker och terapirelationen som terapeutisk metod. Två terapeutiska strömningar har påverkat schematerapi för par. John Gottmans forskning om relationer och Sue Johnsons utveckling av emotionally focused therapy för par. Båda metoderna har visat sig effektiva vid klinisk prövning (DeFrancesco et al, 2015).

Begreppet schemakemi: Schemat är genom den lins vi uppfattar och förstår oss själva, andra och omvärlden. När vi möter en person som påminner om signifikanta andra får vi en familjär känsla och vi känner igen "spelet". Romantisk kärlek och attraktion kan förstås med hjälp av

begreppet schemakemi, vilket innefattar passion och idealisering. Framförallt otrött anknytta personer föredrar att engagera sig i partners som ger en känsla av igenkänning. Det är igenkänningen som gör partnern attraktiv. När relationen sedan inte tillgodoser grundläggande känslomässiga behovet av närhet/kontakt, empati och bekräftelse väcker det emotionellt laddade erfarenheter från barndomen. Vilket leder till en känsla av att vara fångad i en fälla utan möjlighet att fly. De “passar ihop” men på ett sätt som bidrar till destruktiva och låsta relationsmönster. Ett par kan ha scheman som är dysfunktionella men kompatibla, såsom misstro/utsatthet kombinerat med straffande. Ett exempel på schemakemi exemplifieras nedan (Roediger et al, 2020).

DiFrancesco et al (2015) skriver:

Mark var uppväxt i ett hem där det förekom våld. Hans far var alkoholiserad och våldsam gentemot barnen. Hans mor var passiv och oförmögen till att skydda dem. (Schema misstro/utsatthet). Mark träffade Anne som var intensiv, livlig och varm men som också hade mörka personlighetsdrag.(Schema straffande). Hon kunde vid minsta förseelse få okontrollerade raseriutbrott och uttrycka sig kränkande och hotfullt gentemot Mark. Anne bad aldrig om ursäkt för sitt uppträdande. Mark med schemat misstro/utsatthet förväntade sig kränkande och hotfullt beteende vilket garanterades med Annes straffande schema. (s.52)

Enligt DiFrancesco et al. (2015) föreslås 7 grundläggande steg i schematerapi för par. (Nedan är ingen manual utan en sammanfattning av innehållet i boken). Dessa steg sammanfattas i tabellen nedan. Antal sessioner varierar beroende på de svårigheter som paret presenterar. För par med sedvanliga svårigheter föreslås 12 sessioner. Hemuppgifter ingår.

<p>1. Empatiskt engagemang:</p>	<p>Skapa emotionell kontakt med båda i paret genom att se problemet utifrån bådars synvinkel. Tillåt paret att visa upp sitt relationsmönster och konflikt under sessionen.</p>
<p>2. Kontrakt för allians och terapi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erbjud till att börja med 6 parsessioner. Vid misstanke om personlighetssyndrom: Börja med 6 enskilda sessioner per person och därefter 4 parsamtal. 	<p>Undersök förväntningar på terapin. Få paret att samtycka till att delta och ömsesidigt engagera sig i terapin samt visa varandra respekt genom att avstå från passivt avståndstagande och/eller aggressivt bemötande. Säkerhet och trygghet främjar närhet och intimitet vilket är en förutsättning för att visa sårbarhet.</p>
<p>3. Bedömning:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skattnings(YSQ-S1) - Två generationers familjekarta. - Mode map för respektive person 	<p>Terapeuten skapar förståelse för de vuxnas relationsproblem genom de erfarenheter som paret bär med sig från barndomens relationer. Tydliggörs med hjälp av skattnings och familjekarta. Terapeuten låter sig vägledas med hjälp av Youngs fem domäner. Konceptualisera informationen i en mode map för respektive person.</p>

<p>4. Fallformulering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psykoedukation - mode maps - mode cycle clash card 	<p>Konceptualisera parets konflikter och spänningar med hjälp av förståelse för parets scheman och modes. Använd mode maps och mode cycle clash-cards för att identifiera hur dysfunktionella scheman och modes tar sig uttryck i relationen. Presentera förslag på behandlingsinnehåll.</p>
<p>5. Behandlingsinterventioner.</p> <ul style="list-style-type: none"> - mode maps - mode cycle clash card - imagery work - chair-work - mode dialog - limited re-parenting 	<p>. Börja med grundläggande interventioner såsom mode maps och mode cycle clash cards för att hjälpa paret hantera arvet från sina ursprungsfamiljer och förstå sitt relationsmönster. Stötta paret i att identifiera och minska schemaaktivering och mode clashes. Minska konflikter och låsningar (modeclashes) med hjälp av schematerapeutiska interventioner såsom imagery work, mode dialog, chair-work, limited re-parenting. När det bedöms som möjligt uppmuntras paret till att stödja och visa varandra omsorg genom re-parenting.</p>
<p>6. Bygg vänskap:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kommunikationsträning - empatisk konfrontation 	<p>Introducera begreppet "som ett team" för att lösa konflikter. Stärk sund vuxen och glatt barn modes. Uppmuntra till en öppen dialog mellan paret i syfte att bygga en positiv och trygg grund som i förlängningen ska underlätta konflikthantering och problemlösning.</p>
<p>7. Avslut och återfallsprevention</p> <ul style="list-style-type: none"> - vidmakthållandeplan - uppföljande sessioner 	<p>Förebygg återfall genom att erbjuda uppföljande sessioner, hjälp paret att formulera en vidmakthållandeplan med syfte att hantera kriser och förutse framtida mode clashes.</p>

Källa: DiFrancesco et al. (2015)

Introduktion till begreppet modes. Författarna gör en noggrann genomgång av begreppet modes eftersom interventioner såsom mode maps, mode cycle clash-card, modes dialog och chair-work vilar på begreppet modes. Modes omfattar det aktiverade schemat med skyddande copingstrategier. Modes är det vi kan se och inkluderar beteende, kognitioner, emotioner och kroppsörnimmelser. DiFrancesco et al. (2015) presenterar 14 modes vilka är indelade i fyra underkategorier vilket illustreras med hjälp av nedanstående bild. (För mer information se bilaga 1).

Barnmodes	Internaliserat föräldramodes	Maladaptiva Copingmodes	Integrerade adaptiva modes
Sårbart barn Arg barn Rasande barn Impulsivt barn Odisciplinerat barn	Straffande förälder Krävande förälder	Självhävdande Mobba/attackera Avstängd tröstande Avstängd beskyddande Följsam	Sund vuxen Glatt barn

Källa: DiFrancesco et al, (2015)

Introduktion till mode-maps: Verktyget tillhandahåller en omfattande konceptualisering av parets olika modes vilket har som syfte att begränsa komplexiteten i modesmodellen. En

mode map innehåller fyra kategorier av modes: barnmodes, föräldramodes, copingmodes och sund vuxen modes. Copingmodes är synliga beteende som kan ses “frontstage”, medan barn och föräldra modes är dolda på en motiverande nivå (backstage). Sund vuxen mode befinner sig ovanför dem. (DiFrancesco et al, 2015), (Stevens & Roediger, 2017).

Tillsammans med terapeuten får paret göra sin individuella mode map vilket får paret att förstå sitt eget bidrag till låsningarna i sitt relationsmönster. Det vill säga att ta sig från front-stage coping modes till bakomliggande motiv, det vill säga (barnmodes och ouppfyllda kärnbehov) som finns backstage (DiFrancesco et al, 2015).

Ta fram en tom mode map och börja med att skriva in informationen i de olika boxarna. Nedersta raden visar coping beteenden, i mitten de gömda emotionerna och tankarna och i toppen visas sund vuxen mode som är ett integrativt mode som innehåller färdigheter såsom: samarbete, självkontroll, självomhändertagande, självförmåga/ställa krav. Att kunna skifta från ett begränsande perspektiv vid schemaaktivering till ett bredare sund vuxen perspektiv ger klienten/paret en omfattande inre arbetsmodell, inte bara av sig själv utan också av andra, det vill säga sin partner. Nedan modell visar ett exempel på en ifylld mode-map.

Mode map- ett exempel

← Flexibel reaktion →

Integrerade modes (Sund vuxen modes och glatt barn modes)

Samarbeta: Acceptera sin mans plikter.	självkontroll: Hantera ilskan	Själv-omhändertagande: Aktivera sig för att få tiden att gå.	ställa adekvata krav: Att gör tydliga överenskommelser med mannen
---	--------------------------------------	---	--

Grundemotioner (barnmodes)

Dysfunktionella grundantagande (föräldramodes)

sårbart barn (anknytning) panik - sorg ensamhet (Övergiven) ⇨	argt barn (självsäkerhet) avsky - ilska ilska över att bli avvisad (berättigande) ⇨ pil hö överkompensera	stress spänningar	riktat mot självet Du är inte viktig. (Besträffande) ⇨ pil vä resignerande	riktat mot andra Om du inte slåss för dina rättigheter blir du överkörd. ⇨
---	--	--------------------------	--	---



(desintegrerade) skyddande/maladaptiva copingmodes

resignerande följsam Ha sex för att behaga honom.	avstängd beskyddande Tänka på jobb, inte känna något vid sex.	avstängd tröstande Berusar sig, överkonsumerar.	överkompenserar Dominant argumenterar och skriker.
---	---	---	--

Internaliserat undergiven

← Undvikande →

Externaliserat dominant

Mode map. Källa: Stevens & Roediger. (2017)

Introduktion till mode cycle clash card: Anpassat för att vägleda paret i att upptäcka och förstå sina mode cykler och hitta funktionella lösningar. Terapeuten kan använda clash-cards

för att undervisa paret i sina kärnbehov och hur dessa bäst kan bli bemötta. Vägen till att undvika mode cykler är att upptäcka de emotioner som är blockerade och relatera dem till parets respektive ouppfyllda kärnbehov (DiFrancesco et al, 2015).

Börja med den situation som triggat paret, försök upptäcka aktiverade scheman och kärnminnen om de är tillgängliga. Följ sedan pilen nedåt till andra rutan och lägg till internaliserade föräldraröster, fortsätt sedan med att registrera de synliga beteenden (coping mode) för var och en av personerna. Fortsätt till rutan under och gör en bedömning av effekten av (barnmode aktiveringen, det vill säga blockeringen). Hjälpt var och en i paret att upptäcka det underliggande barnmodet som hör ihop med ouppfyllda kärnbehov. Hjälpt paret att därefter hitta en sund vuxen strategi. Pilarna som pekar snett nedåt under copingmodes anger hur mode cyklerna vidmakthålls av copingbeteenden som aktiverar partners barnmodes. Mode maps och mode cycle clash card används genomgående av terapeuten i behandlingen för par. Nedan modell visar ett exempel på ett ifyllt mode cycle clash card. (DiFrancesco et al, 2015).

Mode cycle clash card - ett exempel

<p>P1: Trigger (schema/kärnminne): Hans fru skriker på honom när han kommer hem, precis som hans mor gjorde när han som ung kom hem sent. Schema: Inkompetent, sårbar.</p> <p>↓</p>	<p>P2: Trigger (schema/kärnminne) Hennes man kommer hem sent utan att informera henne på samma sätt som hennes mor lät henne vänta. Schema: övergivenhet, sårbar.</p> <p>↓</p>
<p>Internaliserad föräldraröst/mode: Allt du gör är fel, du är en förlorare, du gör inte din fru nöjd.</p> <p>↓</p> <p>Copingmode: Undviker. Avstängd beskyddande. (gömmet sig i arbetsrummet).</p> <p>↓</p>	<p>Internaliserade föräldraröst/mode: Han älskar inte dig, han bedrar dig, han förtjänar inte dig.</p> <p>↓</p> <p>Copingmode: Överkompenserar. Skriker och kallar honom elaka saker.</p> <p>↓</p>
<p>Barnmode (Blockerat/aktivt) ↓ Självhävdande barn - sårbart barn (även arg) ↑</p>	<p>Barnmode (Blockerat/aktivt) ↓ sårbart barn - Arg barn ↑</p>
<p>Försummat kärnbehov: Anknytning Önskan: Att hon ger honom utrymme att förklara vad som hänt.</p> <p>↓</p>	<p>Försummat kärnbehov: Anknytning, självkänsla Önskan: Att han förstår hennes känslor och tar hand om/bryr sig om hennes sårbarhet. Visar att hon är viktig.</p> <p>↓</p>
<p>↓ Sund vuxen lösning: Han ber henne om att få fem minuter när han kommer hem för att förklara och att hon inte exploderar när han förklarar vad som hänt.</p>	<p>↓ Sund vuxen lösning: Hon ber honom om att skicka ett meddelande innan avsatt tid så att hon inte behöver känna sig så övergiven.</p>
<p>Resultat: Han kommer över sin rädsla för henne, hon är inte hans mor. När han använder den funktionella ilska (självhävdelse) i sitt kompetenta barn kan han komma ur sitt skal och bemöta hennes missnöje när han är försenad.</p>	<p>Resultat: Hon tränar sig i att hålla tillbaka ilska/raseri. Inser att hon kan trösta sig själv när han hör av sig med att han kommer att bli sen. Hon känner sig inte längre fångad/snärjd av situationen.</p>

Referenslista

Böcker

Simeone - DiFrancesco, C., Roediger, Eckhard.,Stevens, A Bruce.(2015). *Schema therapy with couples. A practitioners guide to healing relationship.*
John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex.

Stevens, A Bruce. ,Roediger, Eckard.(2017).
Breaking negative relationship patterns. A schema therapy self-help and support book.
John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex.

Artiklar

Jafari Harandi, R. (2021). The role of abandonment schema, self–other overlap, and negative emotions in predicting marital conflict. *Journal of Couple & Relationship Therapy*.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/15332691.2021.1900009>

Roediger, E., Zarbock, G., Frank-Noyon, E., Hinrichs, J., & Arntz, A. (2020). The effectiveness of imagery work in schema therapy with couples: A clinical experiment comparing the effects of imagery rescripting and cognitive interventions in brief schema couples therapy. *Sexual and Relationship Therapy*, 35(3), 320–337.
<https://doi-org.ludwig.lub.lu.se/10.1080/14681994.2018.1529411>

Bilaga 1. Förklaring av begreppen modes

Barnmodes:

Sårbart barn: Ett sårbart barn känner sig ensam, tom, oälskad därför att viktiga känslomässiga behov inte blivit tillgodosedda.

Argt barn: Känner sig intensivt arg, upprörd, frustrerad, otålig därför att kärnbehov såsom självständighet inte har tillgodosetts.

Rasande barn: Upplever intensiva känslor av ilska och raseri. Raseriutbrott riktas mot andra människor och ting.

Impulsivt barn: Impulsivt barn är själviskt, agerar utifrån begär och impulser och tänker inte på konsekvenserna.

Odisciplinerat barn: Kan inte motivera sig själv till att utföra tråkiga rutinuppgifter. Blir frustrerad och ger upp.

Maladaptiva skyddande coping modes: Överkompenserande, undvikande, resignerande.

Överkompenserande modes:

Självhävdande: Hen känner sig överlägsen, speciell, kraftfull och uppför sig på ett berättigande, konkurrerande, grandios och statussökande sätt i syfte att få det hon vill ha.

Mobbande och attackerande: Använder aggressivitet, hot och tvång för att ta det hen vill ha. Kan skada andra människor psykiskt, fysiskt på ett kontrollerande och strategiskt sätt.

Undvikande modes:

Avstängt tröstande: Stänger av känslor och känslomässig kontakt med andra. Avvisar hjälp från andra, undviker att komma "nära" andra människor.

Avstängd beskyddande: Stänger av känslorna genom att engagera sig i olika aktiviteter såsom arbetsnarkomani, spel, droganvändning, sexmissbruk.

Resignerande mode:

Följsamt: Agerar passivt, undergivet, bekräftelsesökande i relation till andra i rädsla för konflikter och att bli avvisad.

Maladaptivt föräldramodes:

Straffande förälder: Internaliserad föräldraröst som kritiserar och bestraffar personen. Blir bestraffande gentemot sig själv när hen har behov som hen inte tillåts uttrycka som barn.

Krävande förälder: Den krävande föräldern pressar ständigt barnet i att möta överdrivet höga krav. Perfektion är viktigt och att uttrycka känslor eller agera spontant är felaktigt.

Integrerade adaptiva modes:

Sunt vuxen modes: Tar hand om, bekräftar det sårbara barnet, sätter gränser för det arga och impulsiva barnet. Det bekämpar och ersätter maladaptiva coping modes med funktionella coping beteenden.

Glatt barn modes: känner en inre frid eftersom dess grundläggande känslomässiga behov har blivit adekvat bemötta. Hen känner sig älskad, trygg och förstådd.(DiFrancesco et al, 2015), (Stevens & Roediger, 2017).