

Schematerapi er en terapiform udviklet til at ændre **gennemgående, uhensigtsmæssige livsmønstre**.

Livsmønstre eller personligheder er grundlaget for, hvordan vi tænker, føler og agerer i verden. Personligheder er delvist medfødte og delvist tillærte.

Når vi taler om den tillærte del af vores personlighed, vil **indlæringen især ske i vores barndom**, hvor vi formes af vores omgivelser og især vores allernærmeste tilknytningspersoner –. Men personligheden kan også formes af specifikke, traumatiske oplevelser, der uafhængig af de nærmeste tilknytningsmønstre, sætter aftryk i vores personlighed.

Generelt tager vi vores måde at være i verden på, vores personlighed eller vores karaktertræk, for givet. Dem kan vi ikke ændre på, tror vi. **"Det er jo bare sådan, jeg er"**, tænker de fleste.

Men tænk, hvis det ikke bare er sådan du er, men det i stedet er sådan du, gennem din opvækst og ungdom, har lært at se dig selv, andre og verden.

"Schema" refererer netop til disse grundlæggende antagelser eller livsfælder, der fanger os og forvrænger vores oplevelser, så vi falder i de samme gamle hjulspor igen og igen.

Vi ved med vores fornuft, at hjulsporene er dårlige, og at vi ikke skal gå den vej, men i situationen, bliver vi **følelseskuppet**, så vi **reagerer på baggrund af vores tidlige erfaringer – og ikke på her-og-nu-situationen**.

Jeg plejer at sige, at det er som at have en **allergisk reaktion**.

Jeffrey Young, som har grundlagt schematerapi, taler om 18 forskellige allergier eller livsfælder. Det kan være livsfælder som perfektionisme, ængstelighed, manglende evne til at passe på sig selv og sætte grænser, tomhedsfølelse, alenehed, overspringshandlinger m.v.

Gennem et schematerapi-forløb lærer du dine allergier at kende.

Effekten af schematerapi er, at du får en bedre kontakt til dine basale behov og en mere naturlig og konstruktiv måde at tage vare på disse behov i helt konkrete situationer i din hverdag.

Læs mere om schematerapi:

<http://isstonline.com/schema-therapy>

<http://www.schematherapy.com/>

© RØ

