

15.11.2013

Skeematerapia

Skeematerapia pohjautuu kognitiivis-behavioraaliseen teoriaan. Häiriön taustalla ajatellaan olevan emotionaalisten perustarpeiden tyydyttämättömyys. Skeematerapia antaa hyviä työkaluja tarkastella varhaisia vuorovaikutussuhteita ja toimintatapoja sekä muuttaa niitä. Skeematerapiassa ajatellaan, että lapsi ja nuori oppii kasvuvuosiensa aikana läheisiltä ihmisiltä erilaisia toimintatapoja.

Skeematerapian keskeisiä käsitteitä ovat haitalliset varhaiset skeemat (Early Maladaptive Schema, EMS) ja Minä-tilat (moodi). Skeema on lapsuudessa tai nuoruudessa opittu haitallinen ajattelu- ja reagoititapa, suomessa puhutaan tunnelukoista. Minä-tiloilla tarkoitetaan itsessämme olevia erilaisia puolia (lapsen tunnetilat, lapsen selviytymiskeinot, haitallinen vanhempi-tilat ja vastuullinen aikuinen-tilat), jotka ilmenevät eri aikoina, hetkinä.

Terapian tavoitteena on oppia tunnistamaan, hyväksymään ja ilmaisemaan emotionaalisia perustarpeita sekä tunnistamaan erilaisia varhaisia skeemoja ja minä-tiloja ja asteittain korvaamaan niitä tarkoituksenmukaisemmilla tavoilla.