ŞEMA TERAPİ

PSİKOTERAPİ KURAMLARI II



Şema Terapi, **Jeffrey Young** (1990; Young ve ark., 2003) tarafından Bilişsel Davranışçı Terapi temelinde geliştirilmiştir.

Şema Terapi, sorunları kavramsallaştırmada diğer kuramlardan da yararlanır:

- **Psikodinamik modeller:** Çocukluk dönemine dayanan kökenler, bilinçli ve bilinçdışı süreçler, aktarım ve karşı aktarım, travmanın duygusal düzeyde işlenmesi gerekliliği.

- **Nesne ilişkileri:** Çocuğun benliğini ve dünyayı algılayışını şekillendirmede çocukluk yaşantılarına odaklanarak kişilerarası ilişkileri açıklaması.

- **Bağlanma kuramı:** Bowlby'nin 'içsel çalışma modeli'

- **Yaşantısal terapiler:** Gestalt terapi gibi yaklaşımların bazı teknikleri, duygusal değişimler yaratmak için kullanılır.

Young, şema terapiyi ‘klasik’ BDT’ye iyi şekilde yanıt vermeyen hastalar için geliştirmiştir. Bu hastalar genelde;

- belirti çeşitliliği olan,
- kişilerarası ilişkilerde dalgalı veya sabit bir örüntü sergileyen,
- genelde bir ya da daha fazla kişilik bozukluğu kriterini karşılayan,
- sürekli duygudurum ya da kaygı bozukluğu relapsları olan,
- tedaviye dirençli kişilerdi.

Şema Terapiye Uygun Olmayan Vakalar

1. Yaşam krizinde
2. Psikotik
3. Akut, şiddetli Eksen-I
4. İleri düzey alkol-madde kötüye kullanımı
5. Geçmişle bağlantılı olmayan durumsal sorunlar

BDT'ye kıyasla şema terapi şu üç konuya yoğun olarak odaklanmaktadır:

- *Sorunlu duygular*
- *Çocukluk çağı meseleleri*
- *Terapötik ilişki*

- Şema Terapide, hastanın sorun ve belirtilerinin bilişsel ve davranışsal yönlerinin yanı sıra, ***sorunlu duygular*** da ön plandadır. Bu duygularla çalışılırken yaşantısal ve duygu odaklı müdahaleler yoğun biçimde kullanılır.

Kişilik bozuklukları olan hastaların sorunlu örüntüleri genelde sorunlu duyguları nedeniyle varlığını sürdürür, duygusal meselelerle bağlantılı bilişsel içgörünün etkisi çok azdır. Bu nedenle duygulara yapılan vurgu önemlidir.

- ***Çocukluk çağı meseleleri.*** Yaşam öyküsüne ilişkin bilgiler çoğunlukla, sorunlu davranış örüntülerinin çocukluk dönemindeki kökenlerini anlayarak hastayı onaylamak amacıyla kullanılır.

Hedef, hastaların var olan örüntülerinin çocukluk ve gençlik dönemindeki işlevsel olmayan koşulların bir sonucu olduğunu anlamalarına yardımcı olmaktır.

- ***Terapötik ilişki.*** Terapistin ebeveyn rolünü üstlendiği ve terapötik ilişki sınırları içerisinde kalarak hastaya yönelik sıcaklık ve bakım davranışları sergilediği "sınırlı yeniden ebeveynlik" olarak kavramsallaştırılmıştır.

Terapötik ilişki, hastanın kendisini açmasına ve acı verici duyguları göstermesine izin verilen, bunu yapmaya cesaret edebildiği; yeni sosyal davranışları denediği ve kişilerarası örüntüleri ilk kez olsun değiştirdiği bir alan olarak görülür.

Temel Kavramlar

Temel Kavramlar

1. Erken dönem uyumsuz şemalar
2. Şema alanları
3. Şema başa çıkması
4. Şema modları

1. ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALAR

Gelişimin erken döneminde başlayıp yaşam boyu tekrar eden, öz-yıkıcı duygusal ve bilişsel kalıplardır.

- Geniş anlamda biliş, duygu, anı, sosyal algı, etkileşim ve davranış örüntülerini etkileyen yaygın yaşam örüntüleridir.
- Çocukluk veya ergenlik döneminde oluşur; yaşam boyu gelişen ve değişen anı, duygu, biliş ve beden duyumlarıyla şekillenir.
- Kişinin kendisi ve çevresindekilerle ilişkilerinde bir dereceye kadar işlevselliği bozabilir.

Şemalar nasıl tetiklenir?

Şemaları üreten çocukluk ortamını anımsatan şartlarla karşılaşıldığında şema tetiklenir ve birey şiddetli bir olumsuz etki altında kalır.

Var olan bir şema tetiklendiğinde kaygı, üzüntü, yalnızlık gibi yoğun olumsuz duygular ortaya çıkar.

Şema ne kadar şiddetliyse tetiklenmesi o kadar kolay, sonuçları o kadar ciddi olur.

Şemalar nasıl sürdürülür?

Ruhsal yapıya derinlemesine kök salmış kalıplardır. Yaşam durumu, bireysel başa çıkma düzenekleri ve bireyin kişilerarası örüntülerine bağlı olarak yaşam boyu artıp azalabilir ve sıklıkla bu etkenler nedeniyle varlıklarını sürdürürler.

Genellikle her insanda az ya da çok, şemalar vardır.

Kısa dönemli yöntemlerle değişmeleri zordur.

ŞEMALARIN GENEL ÖZELLİKLERİ:

- Kişinin kendisi ve dünya hakkındaki **koşulsuz katı inanç ve duygularıdır.**
- Kişinin **benlik algısının** temelini şekillendirirler.
- **Tekrarlayıcı** ve **değişime dirençli**dirler.
- Kişinin **bilinçli farkındalığının dışında**dırlar.
- Olaylarla tetiklenirler ve **aşırı olumsuz duygular**la ilişkilidirler.
- Şemaların **şiddeti** değişebilir.

ŞEMALARIN KÖKENLERİ

1. **Çocuğun temel duygusal gereksinimlerinin sürekli olarak karşılanmaması**

Beş temel duygusal ihtiyacın **evrensel** olduğu kabul edilir:

a. Diğerlerine güvenli bağlanma (güvenlik, stabilite, kabul, bakım içeren)
b. Hareket özgürlüğü, yeterlilik ve kimlik algısı
c. Gereksinim ve duyguları ifade etme özgürlüğü
d. Kendiliğindenlik ve oyun
e. Gerçekçi limitler ve özdenetim

2. Erken Dönem Yaşantılar

a. Gereksinimlerin zedeleyici bir biçimde engellenmesi:

Çocuğun «iyi olandan az alması».

Çocuk istikrar, anlayış, sevgi gibi bazı önemli anne baba tutumlarından yoksundur.

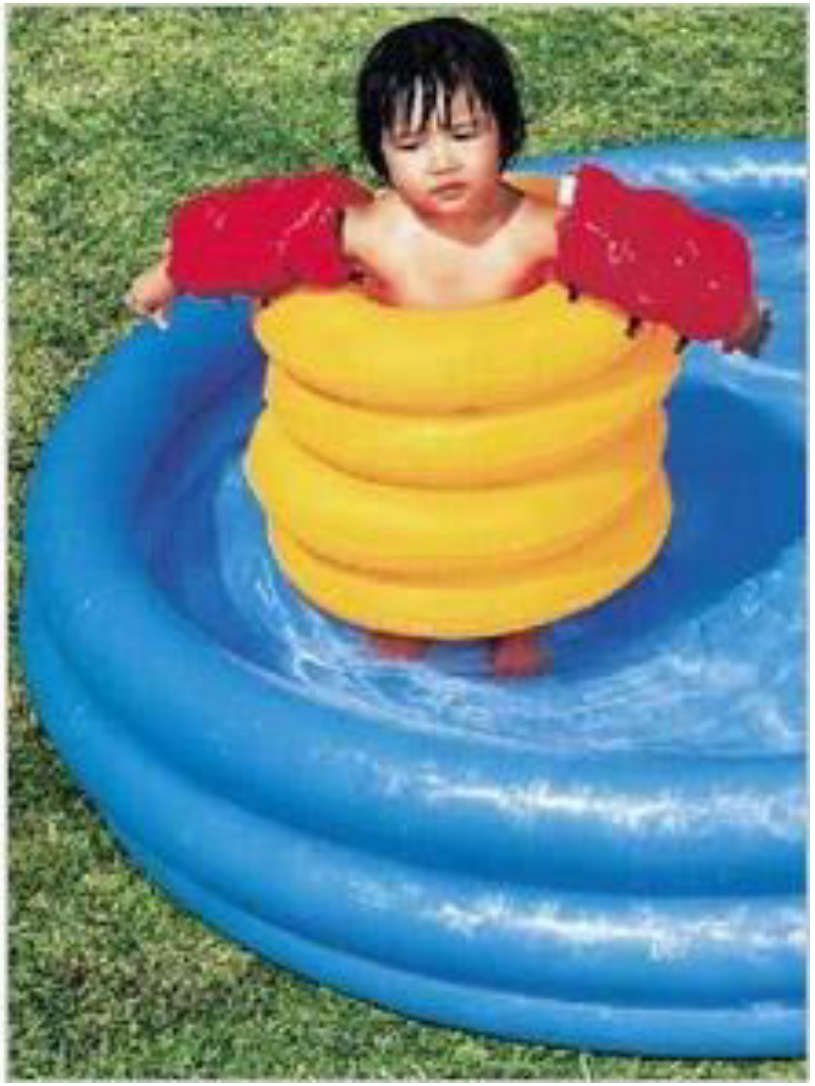
b. Darbelenme, örseleme veya kurbanlaştırma:

Çocuğun güvenlik ihtiyacının karşılanmaması, zarar görmesi ve mağdur edilmesi sonucunda, tehlike, acı ve tehdidin varlığını yansıtan şemalar gelişebilir.

c. Gereksinimlerin gerektiğinden fazla karşılanmaya çalışılması, aşırı koruma:

Çocuğun «iyi olandan fazla alması».

Çocuğun özerklik ve gerçekçi sınırlar ihtiyaçları karşılanmaz.



d. Seçici içselleştirme veya önemli diğer kişilerle seçici özdeşim kurma:

Çocuk anne babasının düşünce, duygu, davranış ve deneyimleri ile seçici özdeşim kurar ve bunları içselleştirir, yani model alır.

3. Duygusal mizaç:

- Herkesin doğumdan beri taşıdığı bir mizacı vardır. Örneğin bazı çocuklar daha hırçın, utangaç ya da saldırgan bir yapıyla dünyaya gelebilir.
- Bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkinin uyumunu etkileyebildiği için önemlidir.



3. Duygusal mizaç:

- Farklı mizaçlar, çocukları seçici bir şekilde farklı yaşam koşullarına maruz bırakır.

Fiziksel istismara maruz kalma açısından saldırgan ya da sakin olmak.

- Farklı mizaçlar çocukların benzer yaşam koşullarından farklı şekillerde etkilenebilmesine neden olur.

Reddedilen iki çocuk: Sakin ya da girişken

2. ŞEMA ALANLARI

A. Kopukluk ve reddedilme
B. Zedelenmiş özerklik ve başarısızlık
C. Zedelenmiş sınırlar
D. Başkaları yönelimlilik
E. Aşırı uyarılma/ Ketlenme

Kapsadığı Şemalar Bağlamında…

Başkaları Yönelimlilik

- Onay Arayıcılık
- Boyun Eğme
- Kendini Feda

Kopukluk ve Reddedilme

- Terk edilme/ Değişkenlik
- Güvensizlik/ Kötüye kullanılma
- Duygusal Yoksunluk
- Kusurluluk/ Utanç
- Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma

Zedelenmiş Özerklik ve Başarısızlık

- Bağımlılık/ Yetersizlik
- Dayanıksızlık
- İç içe geçme/ Gelişmemiş Kendilik
- Başarısızlık

Zedelenmiş Sınırlar

- Haklılık
- Yetersiz Özdenetim ve Kontrol

Aşırı Uyarılma/ Ketlenme

- Yüksek Standartlar
- Karamsarlık/ Kötümserlik
- Duygusal Ketlenme
- Cezalandırıcılık

A) KOPUKLUK VE REDDEDİLME

- Bağlanma zorluklarıyla kendini gösterir. Kişilerarası ilişkilerdeki güvenlik eksikliği ve güvenirlikle ilişkilendirilmektedir.
- Bu kişilerin tutarsız, soğuk, reddedici, şiddet uygulayan, patlamaya hazır, öngörülemeyen dış dünyadan kopuk ve taciz edici özellikler taşıyan ailelerden geldikleri görülmektedir.
- Bu kişilerin çocukluklarında güvenlik, istikrar, bakım, empati, duyguların paylaşılması, kabul, saygı gibi temel ihtiyaçları karşılanmamıştır.

A) KOPUKLUK VE REDDEDİLME

- ***Terk edilme/değişkenlik:*** Bireyin, (özellikle yakınlık ve destek beklediği) diğerlerinin ihtiyaçları karşılama konusunda dengesiz veya güvenilmez olduklarına, daha iyi birisinden yana olup kendisini terk edeceğine ve bu nedenle bu kişilerden duygusal destek, güç veya korunma sağlamaya devam edemeyeceklerine inanmalarıdır.

- ***Güvensizlik/ kötüye kullanılma:*** Bireyin, başkalarından zarar göreceğine, istismar edileceğine, aldatılacağına ya da kullanılacağına inanmasıdır. Genellikle zararın kasıtlı ya da ihmalkârlık sonucu olduğuna inanılır.

A) KOPUKLUK VE REDDEDİLME

- ***Duygusal Yoksunluk:*** Kişinin duygusal destek arzusunun başkaları tarafından yeterince karşılanmayacağına dair beklentisidir. Temelde…
    - ilgi yoksunluğu
    - empati yoksunluğu
    - korunma yoksunluğu

- ***Kusurluluk/ Utanç:*** Kişinin kusurlu, kötü, istenmeyen, işe yaramaz ya da değersiz olduğunu düşünmesidir. Bunun sonucunda eleştiri, reddedilme ya da suçlamaya karşı aşırı duyarlılık; kişinin algıladığı kusurla ilgili utanç; başkaları arasında kendinin aşırı farkında olma, kıyaslama ve güvensizlik yaşayabilir.

A) KOPUKLUK VE REDDEDİLME

- ***Sosyal izolasyon/ yabancılaşma:*** Diğer insanlardan farklı olduğuna inanma veya herhangi grup ya da topluluğun parçası olamama duygusuna ait şemadır. Diğer insanlar onları grubun içinde görseler bile, onlar kendilerini sosyal gruba ait hissetmezler.

B) ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE BAŞARISIZLIK

- Bu şemalara sahip olan bireyler, özerk olarak alınan kararların önemli ilişkilerini bozabileceğinden korkarlar; karar almaları gerektiğinde başarısız olacaklarına ilişkin beklentileri vardır.

- Bu şemalar, model alarak sosyal öğrenme ile gelişebileceği gibi (örn. OKB'deki bulaşma kaygısı), çocuklar çok yüksek beklentinin olduğu durumlarla karşılaştıklarında, çok erken bir dönemde özerkleştiklerinde ve bunu başarmak için yeterli desteği almadıklarında da gelişebilir.

B) ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE BAŞARISIZLIK

- ***Bağımlılık:*** Bireyin, başkalarından yardım almadan kendi gündelik sorumluluklarının üstesinden gelemeyeceğine dair inancıdır. Bu şemaya sahip olan bireyler çaresiz hissederler.

- ***Hastalık ve zararlar karşısında dayanıksızlık:*** Doğası gereği beklenmedik bir zamanda ortaya çıkabilecek üzücü olaylar, felaketler, hastalıklarla ilgili abartılı kaygı söz konusudur.

- ***Başarısızlık:*** Diğer insanların tümünden daha az zeki, yetenekli olduğunu hissetmekle ilişkilidir. Bireyler, yaşamlarının hiçbir alanında hiçbir zaman başarılı olmayacaklarına inanırlar. Okulda veya aile içerisinde sıklıkla ve çoğunlukla tüm kişiliklerinin değerini düşüren olumsuz geri bildirim yaşantılamış olabilirler. (Ayrıca *başarı odaklı etkinlikler*, *kendini doğrulayan kehanet- talepkar durumlardan kaçınma)*

B) ZEDELENMİŞ ÖZERKLİK VE BAŞARISIZLIK

- ***İç içe geçme/ gelişmemiş kendilik:*** Bireyselleşmeyi sağlayamama veya normal sosyal gelişim gösterememe pahasına, önem verilen kişiye aşırı duygusal bağlanma ve yakınlık kurmadır.

Bu şemaya sahip olan bireylerin kimliklerine ilişkin zayıf algıları vardır. Başka birinden, özellikle annelerinden güvence almadan günlük karar veremeyeceklerini hissederler. Çok zeki ve eğitimli olabilirler ama bu kendi duygularını fark etmelerine ve kendi kararlarını vermelerine yardım etmemektedir.

C) ZEDELENMİŞ SINIRLAR

- Çocuğa sınır koymayan, sorumluluk vermeyen, fazla serbestlik tanıyan, uygun yüzleştirmeler yapmayan, normal düzeydeki rahatsızlıklara bile katlanması beklenmeyen ailelerden gelen kişilerde görülür.
- Bu alanda şemaları olan bireyler, başkalarının haklarına saygı gösterme, işbirliği yapma, sözüne sadık olma veya gerçekçi kişisel hedefler koyma ve gerçekleştirmede sorunlar yaşarlar.
- Bu bireyler genellikle bencil, sorumsuz ve narsisistik bir görünüm sergilerler.

C) ZEDELENMİŞ SINIRLAR

- ***Haklılık:*** Narsistik kişilik özellikleriyle ilişkilidir. Kendilerinin çok özel olduğunu, alışıldık sınır ve kuralları dikkate almak zorunda olmadıklarını hissederler; sınırlandırılmaktan, kısıtlanmaktan nefret ederler. Güç ve denetim için savaşır, diğerleriyle rekabetçi bir şekilde etkileşime girerler.

- ***Yetersiz özdenetim ve kontrol:*** Doyumu ertelemeyle ilgili sorunlar; sıkıcı şeylerden hemen vazgeçmek, disiplin ve sabır gerektiren görevlerde yeterince sabırlı davranamamakla karakterizedir. Engellenmeye tolerans düşüktür. Çatışma, acı, yüzleşme, sorumluluk ve çabadan kaçınırlar.

D) BAŞKALARI YÖNELİMLİLİK

- Çocuğa, duygularını ve herkeste olan evrensel gereksinimlerini ifade etmesinin **doğal hakkı** olduğu öğretilirse, gereksinimlerinin neler olduğunu görebilir ve ileride bunları isterken bencillik, utanç, suçluluk duymaz.

- Bu karşılanmadığında kişiler, onay almak ve ilişkiyi sürdürmek için başkalarının istek, duygu ve tepkilerine, kendilerininkinden çok daha fazla ve aşırı biçimde odaklanırlar.

- Bu şema alanı, genelde kişinin kendi duygu, ihtiyaç ya da isteklerine yönelik bastırmayı ve farkındalık eksikliğini içerir.

D) BAŞKALARI YÖNELİMLİLİK

- Bu şema alanındaki şemalar genellikle ikincildir; birincil şemalar genellikle “kopukluk ve reddedilme” alanından gelir ve bu şemalarla baş edebilmek için gelişmiş olabilir.

Örneğin alkolik baba, «güvensizlik/ kötüye kullanılma», «boyun eğme»

- ***Boyun eğicilik:*** Kişinin öfke veya terk edilmeden kaçınmak için, kendi arzularını diğerlerinin arzu ve fikirlerine göre biçimlendirmesi ve uyarlamasıdır.

  Boyun eğme, *ihtiyaçların* (karar ya da arzuların bastırılması) ya da *duyguların* (duygusal ifade, özellikle öfke) bastırılması ile görünebilir.

D) BAŞKALARI YÖNELİMLİLİK

- ***Kendini feda:*** Kişinin günlük işlerde gönüllü olarak başkalarının ihtiyaçlarını gidermeye aşırı odaklanmasıdır. Kendi gereksinimlerine odaklandıklarında genellikle suçlu hissederler.

Genellikle başkalarının acısına aşırı hassasiyetten kaynaklanır ancak bazen kişi kendi ihtiyaçlarının yeterince karşılanmadığını hissederse, bakımını üstlendiği kişiye öfke duyabilir.

- ***Onay arayıcılık:*** Güvenli ve gerçek kendilik duygusu oluşturma pahasına, kişinin başka insanlardan onay, kabul ve ilgi almaya ya da uyum sağlamaya aşırı önem vermeye dair inancıdır. Statü, görünüş, sosyal kabul ve -ilgi sağlamanın bir aracı olarak- başarı- üzerine aşırı bir vurgu vardır.

E) AŞIRI UYARILMA/ KETLENME

- Kendiliğindenlik ve oyun gibi temel ihtiyaçların yok sayılması ile ilişkili şemalardır.
- Acımasız, talepkar ve bazen cezalandırıcı olan aile ortamından gelen bireylerde, mutluluk, kendini ifade, gevşeme, yakın ilişkiler ve sağlık pahasına, *dikkatini sürekli olarak kendi üzerinde tutma* ve *ahlaklı davranma* konusunda içselleştirilmiş katı kural ve beklentiler gelişir.
- Kötümserlik ve endişe eğilimi.

«Her zaman tetikte ve dikkatli olmazsam her şey dağılacaktır.»

E) AŞIRI UYARILMA/ KETLENME

- Bu şemalar pekiştirme ya da sosyal modellerle kazanılmış olabilir.

Örneğin, çocuğun kendiliğinden dile getirdiği bir duyguyla anne babası alay ettiyse, ailede sadece başarılar pekiştirilip eğlence ve kendiliğindenlik değersizleştirildiğinde…

E) AŞIRI UYARILMA/ KETLENME

- ***Karamsarlık/ Kötümserlik:*** Hayatın olumlu yönleri yerine olumsuz yönlerine (acı, ölüm, hayal kırıklığı, hata, ihanet vb.) ömür boyu odaklanmadır. Aşırı olumsuz sonuç beklentisi nedeniyle, bu kişiler sıklıkla sürekli endişe, şikâyet etme, hata yapmaktan aşırı korkma ya da kararsızlık dile getirirler.

- ***Duygusal Ketlenme:*** Kendiliğinden ortaya çıkan duyguları göstermeyi nahoş ya da saçma bulurlar. Duygular önemsiz ya da gereksiz olarak görülmektedir.

Aile duygularıyla alay etmiş mi? Ailede yüksek duygu ifadesi mi var?

Duygular saçma mı yoksa tehdit edici mi?

E) AŞIRI UYARILMA/ KETLENME

- ***Yüksek standartlar:*** Genelde eleştirilerden kaçınmak için içselleştirilmiş yüksek standartları karşılamaya çalışma zorunluluğudur. Bu şema, kişinin kendisine ve başkalarına baskı kurmasına ve aşırı eleştirel davranmasına yol açar. Bu şemaya sahip olan bireyler mükemmeliyetçi ve katıdırlar, kendi yüksek standartlarını sorgulamazlar.

- ***Cezalandırıcılık:*** İnsanların (kendisi de dahil) yaptığı hatalar sonucunda ağır şekilde cezalandırılması gerektiğine dair şemadır. Beklenti ve standartlarını karşılamayan tüm insanlara karşı öfkeli, hoşgörüsüz, cezalandırıcı ve tahammülsüz olma eğilimlerini içerir.

Hatalar genellikle güçlükle unutulur; çünkü hafifletici sebepleri göz önünde tutmaya isteksizdir.

3. ŞEMA BAŞA ÇIKMASI

- Çocuğun sıkıntılı yaşam ortamına uyum sağlayabilmek için izlediği yollardır.
- Şemaların temel davranışsal bileşenleridir.
- Bireyler, şema tetiklenmelerinde yaşanılan güçlü duygularla şu üç başa çıkma aracılığıyla baş ederler:

1. Şema teslimi (şemaya boyun eğme)
2. Şema kaçınması (şemayı tetikleyecek durumlardan kaçınma)
3. Şema aşırı telafisi (şemanın tam tersinin yapılması)

1. Şema Teslimi

- Şemayı güçlendirici veya devam ettirici düşünsel, davranışsal veya duygusal stratejileri kapsar (örn: şemayı destekleyen bilgiyi abartmak, şema ile uyumlu davranışlarda bulunmak).
- Bu stratejiler, şemayı "kendini gerçekleştiren kehanet" haline getirir. Çünkü kişi şemasını koşulsuz olarak kabul eder ve bu şemayı gerçekleştirecek şekilde hareketlerde bulunur.

- *Örn, duygusal yoksunluk şeması…*

2. Şema Kaçınması

- Kişinin, şemayı ve şemayla ilişkili duyguları başlatmaktan kaçınmak için, şemalarını tetikleyen insanlardan, durumlardan, şemaları tetikleyebilecek düşünce veya imgelerden kaçınmasıdır.
- Bunun için bireyler alkol-madde kullanımı, rastgele cinsel ilişki, aşırı yeme, işkoliklik gibi davranışlar sergileyebilirler.

Terapötik ilişkide terapist, hastayla bağlantı ve temas yokluğu hissettiğinde bu başa çıkma aktive olmaktadır.

3. Şema Aşırı Telafisi

- Gerçekte olan şemanın aksine, çok baskın ve kendinden emin bir biçimde davranma anlamına gelir.

Örneğin; bu başa çıkmayı kullanan kişiler hiçbir zaman terk edilmemek için sürekli terk ederler veya eleştirilmemek için sürekli başkalarını eleştirirler.

Bu üç başa çıkma tarzının kullanımı, kişinin hayat dönemlerine ve anlattığı durumlara (örneğin patronla ilişki, arkadaşlık ilişkisi, iş ortamı) göre farklılık gösterebilir.

Şema Başa Çıkmaları

	Şema Teslimi	Şema Kaçınması	Şema Aşırı Telafisi
Terk edilme/ Değişkenlik	İlişkiyi sürdüremeyecek eşler seçer (evli, yabancı)	Yakın ilişkilerden kaçınır, yalnızken alkol kullanır	Eşini uzaklaştıracak kadar yapışır, küçük ayrılıklarda bile aşırı tepki gösterir.
Güvensizlik/ Kötüye Kullanılma	Kullanıcı arkadaşlar seçer, kullanıma izin verir	Kimseye güvenmez, sır paylaşmaz	Başkalarını kullanır, sömürür (onlar seni kullanmadan sen onları kullan)
Duygusal Yoksunluk	Soğuk eşler seçer ve ihtiyaçlarını söylemez	Yakın ilişkilerden kaçınır	Eşe ve arkadaşlara duygusal olarak talepkar davranır
Kusurluluk/ Utanç	Eleştirel ve dışlayan arkadaşlar seçer, kendini alçaltır	Gerçek duygu düşüncelerini ifade etmekten, diğerlerinin yaklaşmasından kaçar	Mükemmeli oynayarak eleştirir ve dışlar
Sosyal İzolasyon/ yabancılaşma	Sosyal ortamlarda başkalarına benzerliğinden çok farklılığına odaklanır	Sosyal ortamlardan kaçınır	Gruba bukelemun gibi uymaya çalışır

Şema Başa Çıkmaları

	Şema Teslimi	Şema Kaçınması	Şema Aşırı Telafisi
Bağımlılık/ Yetersizlik	Yakınlarından maddi konularda karar vermesi ister	Yeni şeyler yapmaktan kaçınır (araba kullanmak)	Kimseye hiçbir şey sormaz, fazla güvenli davranır
Hastalık ve zararlar karşısında dayanıksızlık	Gazetelerdeki felaket haberlerini obsesif bir biçimde okur ve başına geleceğini düşünür	Güvenli olmayan yerlere gitmez	Tehlikeleri umursamaz davranır
İç içe geçme/ gelişmemiş kendilik	Yetişkin de olsa, eşiyle de yaşasa, anneye her şeyi anlatır	Yakınlıktan uzak, bağımsız durur	Her durumda yakınlarından çok farklı biri gibi olmaya çabalar
Başarısızlık	Görevlerini yarı gönüllü ya da özensiz bir biçimde yapar	İddialı/yeni şeyler yapmaktan kaçar, işleri sürüncemede bırakır	Kendini durdurmaksızın başarıdan başarıya koşar, “aşırı başarılı” olmadan duramaz

Şema Başa Çıkmaları

	Şema Teslimi	Şema Kaçınması	Şema Aşırı Telafisi
Haklılık	Amaçlarına ulaşmak için başkalarını zorlar, başarılarından böbürlenir	Üstün olmadığı, ortalamada kaldığı durumlardan kaçınır	Başkalarının ihtiyaçlarına aşırı düzeyde yönelir
Yetersiz özdenetim ve kontrol	Günlük işleri kolayca bırakır	Çalışmaktan ya da sorumluluk almaktan kaçınır	Aşırı düzeyde disiplinli ya da kontrollü davranır

Şema Başa Çıkmaları

	Şema Teslimi	Şema Kaçınması	Şema Aşırı Telafisi
Boyun eğme	Kontrol ve seçimleri başkalarına bırakır	Başkalarıyla çatışmalı durumlardan kaçınır	Otoriteye isyan eder
Kendini Feda	Başkalarına karşı vericidir ve karşılığında bir şey istemez	Alıp vermeye dayalı durumlardan kaçınır	Başkalarına mümkün olduğu kadar az verircidir
Onay Arayıcılık	Başkalarını etkilemeye çalışır	Onayı önemli kişilerle etkileşimden kaçınır	Başkalarını onaylamamasını provoke eder/ sahnenin gerisinde kalır

Şema Başa Çıkmaları

	Şema Teslimi	Şema Kaçınması	Şema Aşırı Telafisi
Karamsarlık/ Kötümserlik	Olumsuza odaklanır, olumluyu göz ardı eder, sürekli endişelenir	Karamsarlık duygularını örtmek için içer	Aşırı iyimserlik sergiler, hoş olmayan gerçekleri inkar eder.
Duygusal Ketlenme	Duygusal olarak uzak, düz tavırlar sergiler	Duyguların ifade edildiği ya da tartışıldığı durumlardan kaçınır	Zorladığı, doğal olmadığı hissedilse de ortama hayat katan kişi olmaya uğraşır
Yüksek Standartlar	Mükemmel olmak için çok zaman harcar	Performansının değerlendirileceği durumlardan kaçınır ya da sürüncemede bırakır	Standartları hiç dikkate almaz, aceleyle, özensiz bir biçimde yapar
Cezalandırılma	Kendine ve başkalarına sert ve cezalayıcı yaklaşır	Cezalandırılma korkusu nedeniyle başkalarıyla bir arada olmaktan kaçınır	Aşırı bağışlayıcı bir biçimde yaklaşır

4. ŞEMA MODLARI

- Şema modları, bir kişi için belirli bir zaman diliminde aktif olan baskın duygusal durumlara, şemalara ve başa çıkma biçimlerine karşılık gelir.
- Geçicidir, herhangi bir anda kişi baskın olarak belli bir modda bulunur.
- Şemalar kişilik özelliği, modlarsa durum gibi düşünülebilir.

Genel olarak üç farklı türde işlevsel olmayan şema modu vardır:

1) İşlevsel Olmayan Çocuk Modları	• İncinmiş Çocuk • Kızgın Çocuk • Dürtüsel / Disiplinsiz Çocuk
2) Ebeveyn Modları	• Cezalandırıcı Ebeveyn • Talepkar Ebeveyn
3) Başa Çıkma Modları	• Söz Dinleyen Teslimci • Kopuk Korungan • Aşırı Telafici

1) İşlevsel olmayan çocuk modları

- ***Kırılgan çocuk:***

Hasta kendini duygusal olarak boş, yalnız, sosyal olarak kabul edilmeyen, sevgiyi hak etmeyen, korkmuş, kırılgan, savunmasız, umutsuz, muhtaç, kurbanlaştırılmış, değersiz, kaybolmuş hisseder.



1) İşlevsel olmayan çocuk modları

- ***Öfkeli çocuk:*** Kırılgan çocuğun temel duygusal ya da fiziksel gereksinimleri karşılanmadığı için yoğun bir şekilde öfkeli, hiddetli, engellenmiş, tahammülsüz hisseder. Kötü davranıma karşı isyan eder, bastırılmış öfkesini uygun olmayan biçimde açığa vurur.
- ***Dürtüsel çocuk:*** Kendisi ya da diğerleri için olabilecek olası sonuçlara aldırmaksızın, bencil ya da denetimsiz bir biçimde istediğini elde etme amacıyla kendi istek, dürtülerine göre hareket eder. Kısa süreli hazzı erteleme konusunda zorluk yaşar, şımarık görünebilir.

2) İşlevsel olmayan ebeveyn modları

- Olumsuz duygularla ilgilidir, fakat çocuk modlarının tersine, yoğun baskı hissetme kendinden nefret etme ve kendini suçlama ile nitelendirilir.
- Ebeveynin ahlaki tutum ve davranışlarının içselleştirilmesidir.

«Bu kimin sesi?»

2) İşlevsel olmayan ebeveyn modları

- ***Cezalandırıcı ebeveyn:*** Ağırlıklı olarak suçluluk, kendinden nefret etme ve kendini değersizleştirmeyle ilişkili biliş ve duygular vardır.

Bu ses, kızarak ya da eleştirerek cezalandıran bakım verenlerin içselleştirilmiş sesidir.



2) İşlevsel olmayan ebeveyn modları



- ***Talepkar ebeveyn:*** Yüksek gereksinimlere sahip olma ve kendileri üzerine büyük bir baskı kurma ile nitelendirilir.

Talepler ağırlıklı olarak mesleki başarı alanında yoğunlaşır.

3) İşlevsel olmayan başa çıkma modları

- ***Söz Dinleyen Teslimci:*** Çatışma ve reddedilme korkusuyla edilgen, itaat eden, boyun eğen, güvence arayan ya da kendini küçümseyen bir yolla hareket eder.
- ***Kopuk Korungan:*** Duygusal kopma ile şemaların acısından geri çekilir. Tüm duygularını engeller, diğerleriyle bağlantısını koparır, yardımını reddeder.
- ***Aşırı Telafi:*** Kırılgan çocuk modunun tam tersi doğruymuş gibi davranır.

İŞLEVSEL, SAĞLIKLI MODLAR

- ***Mutlu çocuk:***

Huzurlu hisseder, çünkü şu anki temel duygusal gereksinimleri karşılanmıştır.

Sevilen, halinden hoşnut, yakın ilişkileri olan,, korunmuş, övülmüş, değerli, ilgilenilmiş, yönlendirilmiş, anlaşılmış, kendinden emin, yetenekli, özerk, kendine güvenen, güvenilir, dayanıklı, güçlü, denetimli, uyumlu, iyimser ve doğal birisidir.

İŞLEVSEL, SAĞLIKLI MODLAR

- ***Sağlıklı yetişkin :***

Bu mod çalışma, ebeveynlik, sorumluluk alma gibi uygun yetişkin işlevlerini yerine getirir.

Cinsellik, düşünsellik, estetik ve kültürel ilgi alanları vardır; sağlığı koruma ve sportif etkinlikler gibi keyif veren etkinlikleri sürdürür.

Terapide hastalar terapistin davranışlarını kendi sağlıklı yetişkin modlarının bir parçası olarak içe alırlar.

Terapi Süreci

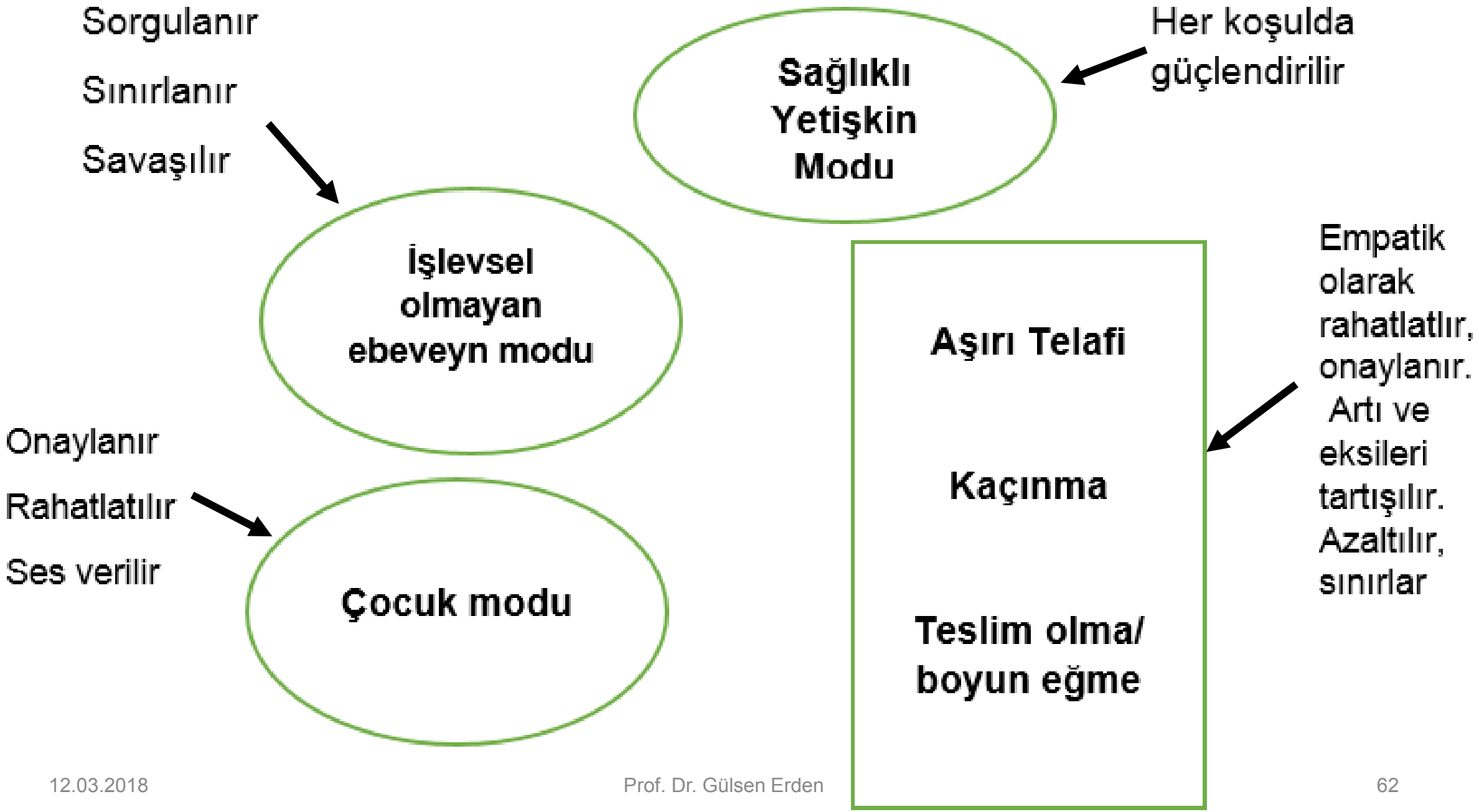
Terapi Amaçları

Bireylere

• uyumlu davranışlar içinde,

• uyum bozucu şemalarını, başa çıkma tepkilerini ve modlarını değiştirerek,

temel ihtiyaçlarına ulaşmada yardım etmek.


Sorgulanır
Sınırlanır
Savaşılır
Sağlıklı Yetişkin Modu
Her koşulda güçlendirilir
İşlevsel olmayan ebeveyn modu
Onaylanır
Rahatlatılır
Ses verilir
Çocuk modu
Aşırı Telafi
Kaçınma
Teslim olma/ boyun eğme
Empatik olarak rahatlatlır, onaylanır.
Artı ve eksileri tartışılır. Azaltılır, sınırlar

Değerlendirme

6 temel amacı vardır:

- Yaşam olaylarının belirlenmesi (kayıp, ölüm vb.)
- Şemaların tespiti ve tetiklenmesi
- Çocukluk ve ergenlikteki şemaların kökenlerini anlama
- Baş etme biçimlerinin keşfi
- Mizacın değerlendirilmesi
- Hepsinin bir araya getirilmesi: **Vaka kavramsallaştırması.**

Tedavi Yöntemleri

1) Bilişsel Müdahaleler
2) Duygu Odaklı Müdahaleler
3) Davranışsal Müdahaleler
4) Terapötik İlişki

1) Bilişsel Müdahaleler

Bilişsel müdahalelerin asıl hedefi, hastanın çocukluğundaki suçluluğun ve ebeveynlerin davranışlarının yeterliliğini ele almaktır.

Psikoeğitim: Çocukların doğal gereksinimleri ve sağlıklı, normal çocukluk gelişimi ile kendi çocuklukları arasındaki farklar hakkında psikoeğitim.

Hastanın farklı bakış açısı kazanmasına ve daha işlevsel yorumları benimsemesine yardımcı olunabilir.

Bilişsel çalışmalara, duygu odaklı müdahaleler içinde yer verilebilir.

1) Bilişsel Müdahaleler

1. Şemanın geçerliğini test etmek
2. Şemayı destekleyen kanıtları yeni bir çerçeveye oturtmak
3. Başa çıkmanın avantaj ve dezavantajlarını değerlendirmek
4. Şema ve sağlıklı taraf ile diyalog kurmak
5. Şema “başa çıkma kart”ları oluşturmak
6. Şema günlüğü formunu doldurmak

Başa çıkma kartı örneği…

(Young, Klosko & Weishaar, 2003)

Şu anda bir kadına yalaşırken kendimi huzursuz hissediyorum, çünkü beni çekici bulamayacağından ve sevilebileceğimden endişe ediyorum. Ayrıca, onun dürüst ve güvenilir olabileceğine inanamıyorum.

Bununla birlikte, bunların benim KUSURLULUK VE GÜVENSİZLİK/İSTİSMAR EDİLME şemalarımla ilgili olduğunu biliyorum. Bunlar benim annemle ilgili olan duygularımdan kaynaklı ve bu kadının güvenilir olması ile benim değerli olamam arasında bir ilişki yok. Gerçeklik, benim sevilebilir ve sıcak bir duygusal insan olduğum (örneğin oğlumla duygusal bir bağım var). Ayrıca, kadınlar, erkekler gibi mantıklı ve güvenilir olabilir.

Bu nedenle, gergin olsam da bu kadına yaklaşmak zorundayım çünkü duygusal gereksinimlerimi karşılamamın başka bir yolu yok.

Şema günlüğü örneği…

(Young, Klosko & Weishaar, 2003)

Tetikleyici: *Jane saat üçte benimle görüşmek istediğini söyledi.*

Duygular: *Korktum, saklanmak istiyorum.*

Düşünceler: *Beni azarlayacak ve ne yapacağımı bilemeyeceğim. Ona karşı koyamayacağım.*

Gerçek davranışlar: *Onunla buluşmaya karar verdim. Bu formu dolduruyorum, böylelikle ne yaptığımı anlayabilirim.*

Şemalar: *Babam ve ilk kocam için elde edilebilir olduğumu ve onları üzmemek için ne kadar dikkatli olmak zorunda olduğumu hatırlıyorum. Şimdi bile ikinci kocamın bana ne yapacağımı söylemesine izin veriyorum. Boyun eğicilik şemam, Jane ne isterse benim vermek istememi sağlıyor, böylelikle bana kızmayacak.*

Sağlıklı bakış: *Jane'in neden buluşmak istediğini bilmiyorum. İstediği her neyse vermek zorunda değilim. Saygıyı hak ediyorum ve kötü bir şekilde konuşursa toplantıyı terk edebilirim.*

Gerçekçi endişeler: *Jane, insanların gözünü korkutuyor. Bana bağırabiliyor. Bu iş için mükemmel değilim, ama iyiye gidiyorum. Eğer gerçekten isterse, yanlış yaptığım bazı şeyleri bulabileceğini biliyorum.*

Aşırı tepki: *İki sonuca atladım. İlki, Jane beni azarlamak istiyor. İkincisi, bunun hakkında yapabileceğim hiçbir şey yok. Yapabileceğim en iyi şeyin sadece toplantıda ayakta kalmak olması bende acizlik duygusu yaratıyor.*

Sağlıklı davranış: *Telaşlanmak yerine, Jane ile buluşup ne istediğini anlamalıyım. Eğer kabalaşırsa toplantıyı sonlandırabilirim. Öte yandan bana saldırmayabilir, bu nedenle karşı saldırı hazırlamayacağım. En önemli şey, hazırlanmak için zamanım var ve iyi bir çözüm bulabilirim.*

2) Duygu Odaklı Müdahaleler

İmgeleme uygulamaları:

Çocukluk dönemindeki travmatik anılara, çocuğun gereksinimlerini karşılayacak biçimde değiştirerek müdahale etmek için kullanılır.

Çocukluktan sonraki yaşam travmalarının yeniden senaryolaştırılmasında ve hastaları gelecekteki duruma hazırlamada da bu yol kullanılabilir.

2) Duygu Odaklı Müdahaleler

İmgeleme uygulamaları:

Şemalarla ilişkili duyguları tetiklemek ve yeniden ebeveynlikle gereksinimlerin karşılanması hedeflenir.

- Çocukluk dönemindeki travmatik anılara müdahalede,
- Çocukluktan sonraki yaşam travmalarının yeniden senaryolaştırılmasında
- Hastaları gelecekteki duruma hazırlamada da bu yol kullanılabilir.

2) Duygu Odaklı Müdahaleler

Sandalye çalışması:

Farklı modlar ya da şemalar ve hastanın sağlıklı tarafı arasında karşılıklı konuşmalar yürütülür, bu duyguların ifade edilmesi sağlanır.

Hasta ikircikli duygular hissettiğinde, gereksinimlerini netleştiremediğinde, içsel çatışmalar yaşadığı durumlarda kullanılabilir.

3) Davranışsal Müdahaleler

Rol yapma, ev ödevlerinin düzenlenmesi, yüzleştirme, beceri eğitimleri ve rahatlama teknikleri gibi tüm davranışsal tekniklerden yararlanılabilir.

Davranışsal müdahalelerin başa çıkma modu kapsamına girmeyen bir davranışsal örüntü oluşturması gerekir.

3) Davranışsal Müdahaleler

Şema güdümlü davranışların, daha sağlıklı ve uyum sağlayıcı davranışlarla yer değiştirmesi hedeflenir.

Rol yapma, ev ödevlerinin düzenlenmesi, yüzleştirme, beceri eğitimleri ve rahatlama teknikleri gibi tüm davranışsal tekniklerden yararlanılabilir.

Davranışsal müdahalelerin başa çıkma modu kapsamına girmeyen bir davranışsal örüntü oluşturması gerekir.

4) Terapötik İlişki

Terapist hastalarını, terapi ile ilgili olumsuz duygularını ifade etmeye yüreklendirir.

Hastalarının sağlıklı taraflarıyla ittifak kurarak uyumsuz şema ve modlarla savaşır.

Terapist, hasta ile olan ilişkisini hastanın ve şemanın modlarıyla eşler. *Örn. Çökkün hastalar, bağımlı hastalar*

4) Terapötik İlişki

Empatik yüzleştirme:

Hastanın terapötik ilişki içerisinde kendi kişilerarası süreçleriyle açık bir biçimde yüzleştirilmesidir.

Empatiktir, çünkü terapist hastanın etkileşim örüntüsünün yaşam öyküsündeki arka planını açıklar ve onaylar, onları hastanın gereksinimlerini karşılamada işlevsiz bir yol olarak yorumlar.

Sonrasında gereksinimlerini daha sağlıklı yollarla karşılamasını öğrenmesi konusunda desteklenir.

4) Terapötik İlişki

Sınırlı yeniden ebeveynlik:

Terapist, sınırlı düzeyde de olsa hastanın çocukluğu ve ergenliği boyunca ebeveynleri ya da ebeveyn gibi algılanan önemli kişiler tarafından karşılanmayan gereksinimleriyle tanışır.

İlgili bir terapist olmak için terapistler terapide kendilerini "**gerçek bir kişi**" olarak sunmalıdır.

Kırılgan çocuk moduna hitap eder.

4) Terapötik İlişki

Sınır koyma:

“Sınırlı yeniden ebeveynlik” terapistin sıcak ve ilgili olmasının yanı sıra hastanın işlevsel olmayan davranışlarına her sağlıklı ebeveynin yaptığı gibi sınırlamalar getirmesini içerir.

Terapist şımarık, disiplinsiz, uygun olmayan davranış örüntülerine sınır koymalıdır.