Şema Terapi



Klinik Psikolog
Gökhan Akbağ

ŞEMA TERAPİ

Temel Kavramlar, 18 Erken Dönem Uyum Bozucu Şema, Başa Çıkma Biçemleri, Mod Modeli ve İyileştirici Terapi İlişkisi

Gökhan Akbağ

Klinik Psikolog

www.gokhanakbag.com.tr

2026

Neriman ve Defne’ye...

İçindekiler

Önsöz

1. Bölüm: Şema Terapiye Giriş ve Kuramsal Temeller

1.1. Bilişsel Davranışçı Terapiden Bütüncül Modele Geçiş

1.2. Şema Kavramı ve ABC Modelinde Şemanın Yeri

1.3. Nörobiyolojik Zemin: Sinaptik İzler ve Öğrenme

1.4. Bağlanma Kuramı ve İlişki Haritaları

2. Bölüm: Temel Duygusal İhtiyaçlar ve Şemaların Oluşumu

2.1. Beş Temel Duygusal ve Gelişimsel İhtiyaç

2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

2.3. Şemaların Kazanılma Yolları

2.4. Tetiklenme Mekanizması ve Şema Kimyası

3. Bölüm: Beş Şema Alanı ve 18 Erken Dönem Uyum Bozucu Şema

Alan I: Ayrılma ve Dışlanma

Alan II: Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma

Alan III: Zedelenmiş Sınırlar

Alan IV: Başkalarına Yönelimlilik

Alan V: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

4. Bölüm: Şemalarla Başa Çıkma Biçemleri ve Klinik Çözümlemeler

4.1. Şema İşleyiş Döngüsü

4.2. Üç Temel Başa Çıkma Biçemi

4.3. On Sekiz Şemanın Kökenleri, Temel İnançları ve Başa Çıkma Haritası

4.4. Özgün Klinik Vaka Çözümlemeleri

5. Bölüm: Mod Modeli ve İçsel Dinamikler

5.1. Şemadan Moda Geçiş: Kalıcı Eğilimlerden Anlık Ruh Hâllerine

5.2. Dört Ana Mod Grubu ve Klinik Profilleri

5.3. Klinik Mod Haritaları ve Mod Geçiş Döngüleri

5.4. Sağlıklı Yetişkinin İnşası: Zihinleştirme ve İçsel Diyalog

6. Bölüm: İyileştirici Terapi İlişkisi ve Değişim Süreci

6.1. Olgunlaşma Laboratuvarı Olarak Terapi İlişkisi

6.2. Sınırlı Yeniden Ebeveynlik ile Empatik Yüzleştirme Dengesi

6.3. İlişki İçinde ve İlişki Üzerinde Çalışmak

6.4. Terapi Sürecinin İki Aşaması ve Dört Müdahale Alanı

Kapanış: Geçmişin İzlerinden Bugünün Seçimlerine

BAŞLARKEN

Önsöz

Elinizdeki kitap, Şema Terapi dünyasına adım atan ruh sağlığı uzmanları, psikoloji öğrencileri ve kendi ilişki döngülerini derinlemesine anlamak isteyen okurlar için hazırlanmış bütüncül bir başlangıç rehberidir. Amacı yalnızca teknik bir uygulama listesi sunmak değil, çocukluk döneminde şekillenen duygusal izlerin yetişkin yaşamındaki seçimlerimizi, tepkilerimizi ve kırılganlıklarımızı nasıl biçimlendirdiğini anlaşılır ve tutarlı bir çerçevede ortaya koymaktır.

İnsan zihni, yaşamın erken dönemlerinde karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlara uyum sağlayabilmek adına son derece yaratıcı ama zamanla katılaşan korunma yolları geliştirir. Çocuklukta bizi hayatta tutan ve ruhsal acıyı azaltan bu içsel düzenekler, yetişkinlikte koşullar değiştiği hâlde aynı biçimde çalışmaya devam ettiğinde, kendimizi tekrarlayan ilişki sarmallarının ve anlam veremediğimiz duygusal fırtınaların içinde buluruz. Şema Terapi, tam da bu görünmez döngüleri şefkatle fark etmemizi ve Sağlıklı Yetişkin yanımızı güçlendirerek özgürleşmemizi sağlayan derinlikli bir yaklaşım sunar.

Altı ana bölümden oluşan bu kitapta; Şema Terapinin Bilişsel Davranışçı Terapiden ayrışan doğuş öyküsünden nörobiyolojik ve bağlanma temellerine, beş temel duygusal ihtiyaçtan on sekiz erken dönem uyum bozucu şemanın ayrıntılı incelemesine, başa çıkma biçemleri ve vaka

çözümlemelerinden mod modeline ve iyileştirici terapi ilişkisinin inceliklerine kadar kuramın tüm yapı taşları adım adım ele alınmaktadır. Okuma sürecinizin hem mesleki bakış açınıza hem de kendi içsel yolculuğunuza ışık tutmasını dilerim.

Gökhan Akbağ

Klinik Psikolog

BÖLÜM 01

Şema Terapiye Giriş ve Kuramsal Temeller

1.1. Bilişsel Davranışçı Terapiden Bütüncül Modele Geçiş

Şema Terapi, Jeffrey Young'ın özellikle uzun süreli ve tekrarlayıcı sorunlarla çalışan danışanlarda gözlemlediği klinik ihtiyaçlardan hareketle geliştirdiği bütünleştirici bir psikoterapi yaklaşımıdır. Young'a göre bazı kişiler, düşüncelerini sorgulama ve davranışlarını değiştirmeye yönelik yapılandırılmış müdahalelerden yarar görseler bile, ilişkilerinde ve kendilik algılarında yıllardır süren örüntüleri değiştirmekte zorlanabiliyordu. Bu güçlük, yalnızca güncel belirtilere odaklanmanın yeterli olmayabileceğini; erken yaşantıların, temel duygusal ihtiyaçların ve terapötik ilişkide ortaya çıkan duyguların da ele alınması gerektiğini düşündürdü. Böylece Şema Terapi, bilişsel-davranışçı yöntemleri gelişimsel ve yaşantısal bir çerçeveyle genişleten bir model olarak şekillendi.

Klasik bilişsel terapi, belirli bir çalışma düzeninin kurulabildiği ve danışanın bilişsel-davranışçı müdahalelere katılabildiği bir terapi çerçevesi varsayar. Bu çerçevede danışanın duygularını, düşüncelerini ve zihinsel imgelerini tanımaya yönelik rehberlikten yararlanabilmesi; sorunlarını tanımlayabilmesi; seans dışı çalışmalara katılmaya istekli olması ve terapistle işbirliği geliştirebilmesi beklenir. Ayrıca terapötik ilişkideki güçlüklerin çoğunlukla tedavinin ana konusu olmayacağı ve düşünce-

davranış örüntülerinin sistematik inceleme yoluyla değiştirilebileceği kabul edilir. Bu varsayımlar birçok danışan için işlevsel olsa da kronik sorunlarda her zaman yeterli olmayabilir. Örneğin kişi bir düşüncenin gerçekçi olmadığını biliyor, ancak benzer bir ilişki durumu yaşandığında aynı yoğun duygusal tepkiyi yeniden veriyor olabilir. Şema Terapi, bu noktada erken dönem öğrenmelerini ve terapi ilişkisinde canlanan duygusal örüntüleri de çalışmaya dahil eder.

Young'ın geliştirdiği model, bilişsel ve davranışçı müdahaleleri tek başına yeterli görmeyip farklı kuramsal geleneklerden yararlanır. Bağlanma ve gelişimsel yaklaşımlar, psikodinamik düşünce, Geştalt kökenli yaşantısal çalışmalar ve bilişsel-davranışçı teknikler aynı klinik çerçevede buluşur. Bu bütünleştirme, Şema Terapiyi özellikle şu yönlerden ayırt eder:

- **Terapötik ilişkiyi müdahalenin bir parçası sayar:** Terapist ile danışan arasındaki güven, tutarlılık ve sınırlar, yalnızca çalışmayı kolaylaştıran koşullar değildir; danışanın ilişki deneyimlerini yeniden değerlendirebildiği bir çalışma alanı oluşturur. Bu çerçevede sınırlı yeniden ebeveynlik ilkesi kullanılır.
- **Yaşantısal çalışmalara yer verir:** Bilişsel değerlendirmeye ek olarak imgeleme ve sandalye teknikleri aracılığıyla duyguların, anıların ve karşılanmamış ihtiyaçların seans içinde ele alınmasını sağlar.
- **Gelişimsel öyküyü formülasyona katar:** Güncel güçlükleri değerlendirirken çocukluk ve ergenlik dönemindeki ilişkileri, yaşantıları ve temel ihtiyaçların karşılanma biçimini araştırır.

- **Başa çıkma tepkilerini ayrıca ele alır:** Kişinin şema etkinleştiğinde nasıl davrandığını; şemaya teslim olma, ondan kaçınma ya da onu aşırı telafi etme eğilimlerini inceler.
- **Süreğen örüntüler üzerinde çalışır:** Yalnızca o sıradaki yakınmayı hafifletmekle yetinmez; kişinin farklı ilişkilerde ve yaşam dönemlerinde tekrar eden temel temalarını anlamayı ve değiştirmeyi amaçlar.

> **ŞEMA TERAPİNİN TEMEL AMACI**
>
> Danışanlara, erken dönem uyum bozucu şemalarını, işlevsiz başa çıkma tepkilerini ve anlık ruh hâllerini (modlarını) fark etmelerinde; Sağlıklı Yetişkin yanlarını güçlendirerek temel duygusal ihtiyaçlarına sağlıklı yollarla ulaşmalarında yardımcı olmaktır.

1.2. Şema Kavramı ve Bilişsel Modeldeki Yeri

İnsan, çevresindeki olayları tek tek ve birbirinden bağımsız biçimde değerlendirmek yerine, zamanla edindiği deneyimlerden yararlanarak anlamlandırır. Kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkında oluşan genel beklentiler; yeni durumları yorumlamayı ve olası tepkileri öngörmeyi kolaylaştırır. Psikolojide bu tür örgütleyici zihinsel yapılara **şema** adı verilir. Şemalar öğrenme ve uyum açısından işlevsel olabilse de bazıları

erken yaşantılarla katılaşarak kişinin güncel deneyimlerini sınırlı bir bakış açısından değerlendirmesine yol açabilir.

Şema Terapide üzerinde durulan yapılar, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde biçimlenen **erken dönem uyum bozucu şemalardır**. İhmal, tutarsız bakım, yoğun eleştiri veya travmatik yaşantılar, kişinin kendisi ve ilişkileri hakkında katı beklentiler geliştirmesine zemin hazırlayabilir. Bu beklentiler yetişkinlikte yeni bilgilerin nasıl seçildiğini ve yorumlandığını etkiler. Kişi, yaşadığı olayları mevcut şemasıyla uyumlu biçimde anlamlandırmaya daha yatkın hâle gelebilir; şemaya uymayan kanıtları ise göz ardı edebilir ya da önemsizleştirebilir.

ABC modeli, bir olayın ardından ortaya çıkan tepkinin yalnızca olayın kendisiyle açıklanamayacağını; kişinin olaya ilişkin düşünce ve yorumlarının da bu süreçte etkili olduğunu gösterir. Modelde A tetikleyici durumu, B bu duruma yüklenen anlamı ve C ise duygusal ve davranışsal sonucu ifade eder. Erken dönem uyum bozucu şemalar ve bunlarla bağlantılı ara inançlar, kişinin B aşamasında geliştirdiği yorumu biçimlendirebilir. Böylece aynı olay, farklı kişilerde ya da farklı şemaların etkinleştiği durumlarda birbirinden farklı tepkilere yol açabilir.

1.3. Öğrenmenin Nörobiyolojik Boyutu

Erken yaşantılar, beynin gelişimini ve kişinin duygusal tepkilerini düzenleme biçimini etkileyen önemli çevresel etkenler arasındadır. Özellikle bebeklik ve çocukluk döneminde sinir sistemi hızla gelişir; bakım verenlerle kurulan ilişkiler, stres deneyimleri ve çevresel koşullar bu

gelişim sürecine katkıda bulunur. Tekrarlanan yaşantılar, belirli uyaranlara verilen tepkilerin öğrenilmesini ve bazı sinirsel bağlantıların güçlenmesini destekleyebilir. Bu nedenle erken ilişkisel deneyimlerin etkisi yalnızca anılarda değil, kişinin zamanla geliştirdiği duygu ve davranış alışkanlıklarında da görülebilir.

Öğrenme sırasında birlikte etkinleşen sinir hücreleri arasındaki bağlantıların güçlenebildiği, nörobilimde uzun süredir incelenen temel süreçlerden biridir. Bu genel ilke, tekrar eden deneyimlerin neden zamanla daha kolay hatırlanan ve daha hızlı devreye giren tepki örüntülerine dönüşebildiğini anlamaya yardımcı olur. Bununla birlikte, bir psikolojik şemayı tek bir sinirsel devreye indirgemek doğru değildir. Şemalar; anılar, duygular, bedensel tepkiler ve anlamlandırmaların birlikte rol aldığı karmaşık psikolojik yapılardır. Benzer bir uyaranla karşılaşıldığında daha önce öğrenilmiş tepki eğilimlerinin yeniden etkinleşmesi bu çerçevede düşünülebilir.

Yerleşmiş düşünce ve davranış alışkanlıklarını değiştirmek çoğu zaman tekrar, zaman ve güvenli bir çalışma ortamı gerektirir. Kişi için tanıdık olan tepki biçimi işlevsiz olsa bile öngörülebilir gelebilir; yeni bir davranışı denemek ise başlangıçta belirsizlik ve rahatsızlık yaratabilir. Terapide bu güçlükler yalnızca "beynin değişime direnmesi" şeklinde açıklanmaz. Danışanın kaygıları, beklentileri, ilişki deneyimleri ve değişimin olası sonuçlarına ilişkin inançları birlikte değerlendirilir. Yeni tepkilerin farklı koşullarda denenmesi ve pekiştirilmesi, daha esnek başa çıkma yollarının gelişmesine katkı sağlayabilir.

1.4. Bağlanma Kuramı ve İlişki Haritaları

Bağlanma Kuramı, erken bakım ilişkilerinin kişinin yakınlık, güven ve ayrılıkla baş etme biçimleri açısından neden önemli olduğunu açıklar. John Bowlby'nin kuramsal çalışmaları ve Mary Ainsworth'un gözlemsel araştırmaları, bakım verenin erişilebilirliği ve çocuğun ihtiyaçlarına verdiği yanıtların bağlanma davranışlarıyla ilişkisini ortaya koymuştur. Bağlanma örüntüleri, çocuğun bakım verenle kurduğu ilişkinin niteliğine göre farklılaşabilir. Yaygın biçimde ele alınan örüntüler şu şekilde özetlenebilir:

- **Güvenli Bağlanma:** Çocuğun ihtiyaç duyduğunda bakım verene ulaşabildiği, teselli ve destek bulabildiği ilişkilerde gelişmesi beklenir. Böyle bir deneyim, hem yakınlık aramayı hem de çevreyi bağımsız biçimde keşfetmeyi destekler.
- **Güvensiz-Kaygılı (Çelişkili) Bağlanma:** Bakım verenin tepkileri çocuğun açısından yeterince öngörülebilir olmadığında, çocuk yakınlığı sürdürmek için daha yoğun bağlanma davranışları gösterebilir. İlerleyen ilişkilerde ayrılığa duyarlılık ve karşı tarafın ilgisinden emin olma ihtiyacı öne çıkabilir.
- **Güvensiz-Kaçınan Bağlanma:** Çocuğun yakınlık ve teselli arayışına sınırlı yanıt verilen ilişkilerde, çocuk ihtiyaçlarını daha az göstermeye başlayabilir. Yetişkinlikte de duygusal ihtiyaçları geri planda tutma veya yakınlık karşısında mesafe koyma eğilimi görülebilir.
- **Dağınık (Dezorganize) Bağlanma:** Çocuğun güvenlik ve korunma beklediği bakım verenin aynı zamanda korku uyandırdığı ya da çocuğun yoğun biçimde baş edemediği yaşantıların bulunduğu koşullarda

görülebilir. Yakınlık arama ile uzaklaşma davranışları birbiriyle çelişen biçimlerde ortaya çıkabilir.

Şema Terapi, danışanın geçmiş ilişkilerinde karşılanmamış ihtiyaçlarını terapi ilişkisinde fark edebilmesine ve daha güvenli ilişki deneyimleri geliştirmesine önem verir. Terapistin tutarlı, empatik ve sınırları belirli yaklaşımı, danışanın yakınlık ve güven konularındaki beklentilerini seans içinde incelemesine olanak tanır. Bu çalışma, bağlanma örüntülerinin değişmez olmadığını; yeni ilişkisel deneyimler ve psikoterapötik süreç içinde daha güvenli ilişki kurma becerilerinin desteklenebileceğini temel alır.

BÖLÜM 02

Temel Duygusal İhtiyaçlar ve Şemaların Oluşumu

2.1. Beş Temel Duygusal ve Gelişimsel İhtiyaç

Şema Terapi modelinde erken dönem uyum bozucu şemalar, çocuğun gelişim sürecinde karşılanması gereken temel duygusal gereksinimlerin yeterince gözetilmediği yaşantılarla ilişkilendirilir. Bu örüntüler yalnızca geçmişte kalmaz; yetişkinlikte kişinin yakınlık kurma, bağımsız hareket etme ve kendi ihtiyaçlarını karşılama biçimini de etkileyebilir. Sağlıklı gelişim, beş temel gereksinimin birbirini destekleyecek biçimde karşılanmasına dayanır. Bu gereksinimlerin uzun süreli biçimde karşılanmaması, farklı şema alanlarının gelişmesine katkıda bulunabilir.



Şekil 2.1: Sağlıklı ruhsal gelişim için karşılanması gereken beş temel duygusal ihtiyaç.

1. **Diğerlerine Güvenli Bağlanma:** Çocuğun bakım verenleriyle süreklilik taşıyan, koruyucu ve duygusal açıdan erişilebilir ilişkiler kurabilmesini kapsar. İlgi, şefkat, anlaşılma ve kabul bu gereksinimin temel parçalarıdır.
2. **Özerklik, Yeterlilik ve Olumlu Kimlik Algısı:** Çocuğun yaşına uygun ölçüde bağımsızlaşması, seçimler yapması, becerilerini denemesi ve kendi kapasitesine güven geliştirmesiyle ilgilidir.
3. **Gereksinim ve Duyguları İfade Özgürlüğü:** Kişinin ne istediğini, ne hissettiğini ve hangi sınırların kendisi için önemli olduğunu açıkça ifade edebilmesine alan tanınmasıdır.

4. **Kendiliğindenlik ve Oyun:** Oyun oynama, merak etme, üretken biçimde keşfetme ve sonuç odaklı olmadan keyifli etkinliklere katılma olanağını içerir.
5. **Gerçekçi Sınırlar ve Özdenetim:** Çocuğun hem kendi davranışlarının sonuçlarını öğrenmesini hem de başkalarının ihtiyaç ve haklarını gözetmesini sağlayan yaşına uygun kuralları ve öz düzenleme becerilerini ifade eder.

2.2. Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Özellikleri

Şemayı yalnızca olumsuz bir düşünce ya da inanç olarak görmek eksik kalır. Şemalar, kişinin kendisi ve ilişkileri hakkındaki genel beklentilerini düzenleyen; duygu, beden ve anı bileşenlerini de içeren geniş örüntülerdir. Başlıca özellikleri şöyle özetlenebilir:

- **Çok bileşenlidirler:** Bir şema; geçmiş yaşantıların anılarını, düşünceleri, duygusal tepkileri ve bedensel duyumları bir arada barındırabilir. Kişinin sergilediği davranış ise şemanın kendisi olmaktan çok, onunla baş etmek için geliştirdiği tepki olabilir.
- **İlişkisel kökenlidirler:** Şemalar, kişinin kendisini nasıl değerlendirdiği kadar diğer insanları nasıl algıladığını ve ilişkilerde neler beklediğini de biçimlendirir.
- **Yaşam boyu ayrıntılanırlar:** İlk biçimleri çoğunlukla çocukluk ve ergenlikte oluşur; sonraki yaşam deneyimleri bu örüntüleri

güçlendirebilir, ayrıntılandırabilir veya zaman zaman esnetebilir.

- **Kendini sürdürme eğilimindedirler:** Kişi şemaya uygun bilgileri daha kolay fark edip hatırlayabilir. Bu nedenle şema, sıkıntı yaratsa bile alışılmış ve doğruymuş gibi hissedilebilir; kişi onu doğrulayan ilişki ve durumlara yönelebilir.
- **İşlevselliği bozarlar:** Etkinleştiklerinde güçlü duygulara ve katı davranış eğilimlerine yol açabilir; kişinin yakın ilişkilerini, kararlarını ve günlük işlevselliğini olumsuz etkileyebilirler.

Kuramsal açıdan on sekiz şema iki ana grupta değerlendirilir: İlk üç alandaki şemalar çoğunlukla çocukluk yaşantılarının doğrudan izleri olan **koşulsuz şemalardır** (örneğin *Terk Edilme* ya da *Kusurluluk*). Dördüncü ve beşinci alandaki şemalar ise (örneğin *Boyun Eğicilik, Kendini Feda* veya *Yüksek Standartlar*) genellikle altta yatan bir koşulsuz şemanın acısını önlemek için geliştirilmiş **koşullu şemalar** olarak işlev görür. Kişi *"Yeterince kusursuz olursam eleştirilmem"* ya da *"Hep başkalarını memnun edersem terk edilmem"* biçiminde bir çıkış yolu üretir.

2.3. Şemaların Kazanılma Yolları

Şemaların gelişimini tek bir olayla açıklamak genellikle mümkün değildir. Çocuğun mizacı, bakım verenlerle yaşantıları ve daha geniş çevresel koşullar birbirini etkileyerek farklı gelişim yolları oluşturur. Bu süreçte öne çıkan etkenler şunlardır:

1. **Gereksinimlerin Zedeleyici Düzeyde Engellenmesi:** Her gereksinimin her zaman kusursuz biçimde karşılanması beklenemez. Bununla birlikte, güven, yakınlık, bakım ve anlaşılma gibi temel ihtiyaçların uzun süre veya yoğun biçimde karşılıksız kalması, çocuğun dünyaya ve ilişkilere dair olumsuz beklentiler geliştirmesine yol açabilir.
2. **Travma ve Kurbanlaştırılma:** İstismar, ağır ihmal, şiddete tanıklık etme, doğal afet veya önemli bir kayıp gibi yaşantılar çocuğun güvenlik ve bütünlük duygusunu sarsabilir. Bu tür deneyimlerin şema gelişimine etkisi, olayın niteliğinin yanı sıra çocuğun yaşı, destek kaynakları ve olay sonrasındaki koşullarla da ilişkilidir.
3. **İyi Şeylerin Aşırı Verilmesi ve Sınır Eksikliği:** Çocuğun yalnızca korunmaya ve desteklenmeye değil, yaşına uygun sınırlarla karşılaşmaya da ihtiyacı vardır. Her isteğin hemen yerine getirilmesi, sorumlulukların çocuğun yerine üstlenilmesi veya bağımsız denemelerin sürekli engellenmesi; özdenetim, özerklik ve başkalarının haklarını gözetme alanlarında güçlük yaratabilir.
4. **Seçici İçselleştirme ve Özdeşleşme:** Çocuk, kendisi için önemli kişilerin tutumlarını ve ilişki kurma biçimlerini gözlemler. Bu modellerin bazılarını benimser, bazılarına karşı çıkar; zamanla seçtiği bu örüntüler kendi duygu ve davranış repertuvarının parçası hâline gelebilir.
5. **Mizaç ve Kültürel Etkenler:** Çocukların doğuştan getirdikleri hassasiyet, hareketlilik, içe dönüklük veya kaygıya yatkınlık gibi özellikler benzer yaşantılara farklı tepkiler vermelerine neden olabilir.

Ailenin yanı sıra kültürel çevrenin başarı, uyum, itaat ve duygu ifadesine ilişkin beklentileri de bu gelişim sürecini etkileyebilir.

6. **Tekil Sarsıntılar ve Birikimli Mikro-Travmalar:** Bazı şemalar belirgin ve sarsıcı bir olayın ardından gelişebilir. Bazılarında ise tek bir olaydan çok, tekrar eden küçük düşürülmeler, eleştiriler, görmezden gelinme veya duygusal ihtiyaçların sürekli ertelenmesi gibi yaşantıların birikimli etkisi söz konusudur.

2.4. Tetiklenme Mekanizması ve Şema Kimyası

Şema her zaman etkin durumda değildir. Güncel bir yaşantı, geçmişte öğrenilmiş bir beklentiyle benzerlik taşıdığında şema harekete geçebilir ve kişi olayı yalnızca bugünkü koşullarıyla değerlendirmekte zorlanabilir. Özellikle erken dönemde sözcüklere dökülmesi güç yaşantılar, daha sonra belirli duygular, bedensel tepkiler veya duyusal çağrışımlar aracılığıyla hatırlanabilir. Böyle anlarda hızlı ve otomatik duygusal tepkiler, kişinin durumu bilinçli biçimde değerlendirmesinden önce ortaya çıkabilir. Bu süreçte aşağıdan yukarıya işleyen alarm tepkileri ile yukarıdan aşağıya işleyen düşünsel düzenleme arasındaki denge geçici olarak bozulabilir.

KLİNİK ÖRNEK: ELEŞTİRİNİN YARATTIĞI YOĞUN TEPKİ

Bir danışan, yöneticisinin yaptığı küçük düzeltmeleri kişisel bir yetersizlik göstergesi olarak algılamakta ve toplantı sonrasında saatlerce kendisini suçlamaktadır. Eleştiri aldığı günlerde iş arkadaşlarından uzaklaşmakta, yaptığı işi tekrar tekrar kontrol etmekte ve yeni sorumluluklardan kaçınmaktadır. Oysa yöneticisinin geri bildirimi çoğunlukla belirli bir görevin nasıl geliştirilebileceğiyle sınırlıdır.

Terapi görüşmelerinde danışan, hata yaptığında ailesinde uzun süre konuşulmadığını ve başarılarının çoğu zaman görmezden gelindiğini hatırlar. Çocukken eleştirilmenin kendisinde uyandırdığı utanç ve dışlanma korkusunun, bugün iş yerindeki geri bildirimlere de eşlik ettiğini fark eder. Bu bağlantıyı kurması, her düzeltmeyi kişiliğine yönelik bir hüküm gibi yorumlamak yerine, geri bildirimin içeriğini ve gerçekçi anlamını değerlendirmesine yardımcı olur. Böylece hem kendisine daha dengeli yaklaşabilir hem de gerektiğinde yöneticisinden açıklama isteyebilir.

Şemaların kendilerini sürdürme eğiliminin insan ilişkilerindeki en çarpıcı yansıması **Şema Kimyası** kavramıdır. Kişi çoğu zaman şemasını iyileştirecek güvenli ve dengeli insanlar yerine, şemasını tetikleyen ve çocukluk ortamını bilinçdışı düzeyde yeniden sahneleyen kişilere güçlü bir çekim duyar. Bu çekim yalnızca romantik ilişkilerde ve eş seçiminde değil,

yakın arkadaşlıklarda ve iş ilişkilerinde de kendini gösterir. Örneğin *Duygusal Yoksunluk* şemasına sahip biri soğuk ve benmerkezci dostlukların içinde hep dinleyen taraf olurken; *Kuşkuculuk* şeması olan biri sınır ihlali yapan partnerlerden kopmakta zorlanabilir. Şema kimyasını tanımak, "neden hep aynı tür insanları hayatıma çekiyorum?" sorusuna verilen en gerçekçi klinik yanıttır.

BÖLÜM 03

Beş Şema Alanı ve On Sekiz Erken Dönem Uyum Bozucu Şema

Çocukluk ve ergenlik döneminde temel duygusal ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, kişinin kendisi ve ilişkileri hakkında kalıcı beklentiler geliştirmesine zemin hazırlayabilir. Şema Terapide bu örüntüler, ortak temaları dikkate alınarak beş geniş başlıkta ele alınır. Jeffrey Young'ın modelinde tanımlanan on sekiz erken dönem uyum bozucu şema, bu başlıkların altında yer alır. Alanlar birbirinden bütünüyle bağımsız değildir; bir kişide birden fazla alanın özellikleri birlikte görülebilir. Bu sınıflandırma kişiyi etiketlemek için değil, yaşadığı güçlüklerin ortak yönlerini anlamlandırmak için kullanılan klinik bir çerçevedir.

OKUMA ÖNCESİ ÖZ DEĞERLENDİRME NOTU

On sekiz şemanın ayrıntılarına geçmeden önce kendi baskın şema eğilimlerinize dair genel bir fikir edinmek isterseniz, web sitemde yer alan **Young Şema Ölçeği** öz değerlendirme formunu inceleyebilirsiniz. Bu ön değerlendirme, bölüm boyunca okuyacağınız örüntüleri kendi yaşantınızla ilişkilendirmenize yardımcı olabilir.

I Ayrılma ve Dışlanma (Kopukluk ve Reddedilme)

TEMEL İHTİYAÇ: Güvenli bağlanma, istikrar, şefkat ve kabul

ALANA AİT ŞEMALAR:

1. Terk Edilme
2. Kuşkuculuk
3. Duygusal Yoksunluk
4. Kusurluluk
5. Sosyal İzolasyon

II Zedelenmiş Özerklik (Bozulmuş İş Yapma Becerisi)

TEMEL İHTİYAÇ: Özerklik, yeterlilik ve olumlu kimlik algısı

ALANA AİT ŞEMALAR:

6. Bağımlılık
7. Dayanıksızlık
8. Yapışıklık
9. Başarısızlık

III Zedelenmiş Sınırlar

TEMEL İHTİYAÇ: Gerçekçi sınırlar, sorumluluk ve özdenetim

ALANA AİT ŞEMALAR:

10. Haklılık / Görkemlilik
11. Yetersiz Özdenetim

IV Başkalarına Yönelimlilik

TEMEL İHTİYAÇ: Gereksinim ve duyguları özgürce ifade etme

ALANA AİT ŞEMALAR:

12. Boyun Eğicilik
13. Kendini Feda
14. Onay Arayıcılık

V Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

TEMEL İHTİYAÇ: Kendiliğindenlik, neşe, oyun ve esneklik

ALANA AİT ŞEMALAR:

15. Karamsarlık
16. Duyguları Bastırma
17. Yüksek Standartlar
18. Cezalandırıcılık

Alan I: Ayrılma ve Dışlanma (Kopukluk ve Reddedilme)

Temel İhtiyaç: Diğerlerine Güvenli Bağlanma (Güvenlik, istikrar, bakım, şefkat ve kabul)

Bu gruptaki şemalar, yakın ilişkilerin güvenilir ve sürdürülebilir olmayacağı beklentisi etrafında şekillenir. Kişi sevgi, ilgi, korunma ve kabul görme ihtiyaçlarının karşılanmayacağını ya da karşılandığında bile kısa sürede ortadan kalkacağını düşünebilir. Duygusal açıdan erişilemeyen, tutarsız, reddedici veya güvenliği zedeleyen bakım ilişkileri bu örüntülerin gelişiminde etkili olabilir. Sonuçta yakınlık kurmak, kişi için hem arzulanan hem de incinme ihtimali nedeniyle kaygı uyandıran bir deneyime dönüşebilir.

1. Terk Edilme / Tutarsızlık Şeması

Bağ kurulan kişilerin zaman içinde uzaklaşacağı, ilişkinin beklenmedik biçimde sona ereceği ya da kişinin bir başkasının tercih edilmesiyle yalnız kalacağı beklentisini içerir. Ayrılık, kayıp ve ilişkideki belirsizlikler bu şemaya sahip bireylerde yoğun güvensizlik ve kaygı uyandırabilir.

> *“Sevdiğim insanlar hayatımda uzun süre kalmaz; ne kadar bağlanırsam sonunda o kadar ağır bir yalnızlık yaşarım.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Ayrılık ya da mesafe sinyallerine karşı aşırı tetikte olma; en ufak bir ilgisizliği terk edilme işareti olarak yorumlama.
- Kısa süreli ayrılıklara tahammül etmekte zorlanma, yoğun kaygı, keder ve ardından gelen ani öfke patlamaları.
- Kaybetmemek adına partnerine ya da yakın arkadaşlarına aşırı yapışma, kontrolcü davranma ve kıskançlık krizleri yaşama.

- Terk edilme acısını yaşamamak için yakın ilişkilerden tamamen kaçınma veya her şey yolundayken ilişkiyi önceden bitirme.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Duygusal açıdan dengesiz, tutarsız ya da öfke patlamaları yaşayan ebeveynler; erken yaşta ebeveyn kaybı, boşanma, uzun süreli hastane yatışları; farklı bakıcılar arasında el değiştirerek büyüme veya yeni bir kardeşle birlikte ilginin aniden çekilmesi.

ŞEMA KİMYASI

Bu şemaya sahip kişiler, kendilerine istikrarlı biçimde bağlanamayacak partnerlere güçlü bir çekim duyabilir: başka ilişkisi olanlar, sık seyahat edenler, duygusal olarak bir yakınlaşıp bir uzaklaşan kişiler. Arkadaşlıklarda ise güvenilir ama sakin dostluklar yerine sürekli peşinden koşulan, dengesiz figürler çekici gelebilir.

TERAPİ AMAÇLARI

İlişkilerin sürekliliğine dair gerçekçi bir bakış kazanmak; geçici ayrılıkların kalıcı terk edilme anlamına gelmediğini deneyimlemek; kıskançlık ve kontrol davranışlarını azaltarak tutarlı kişilerle güvenli bağlar kurabilmektir.

2. Kuşkuculuk / Kötüye Kullanılma Şeması

Bu şemada başkalarının niyetleri tehdit edici biçimde yorumlanır. Birey, insanların kendisini aldatabileceğini, küçük düşürebileceğini, çıkarları için kullanabileceğini veya bilerek incitebileceğini bekler. Yaşanan olumsuzluklar çoğu zaman rastlantıdan çok, karşı tarafın kasıtlı davranışının sonucu gibi algılanır.

> *"İnsanlara güvenilmez; gardımı biraz indirirsem iyi niyetimi kullanır, beni kandırır ve canımı yakarlar."*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Çok az veri olsa bile başkalarının gizli niyetler taşıdığını ve kendisinden menfaat sağlamaya çalıştığını düşünme.
- Kişisel bilgilerini ve kırılgan yanlarını, ileride kendisine karşı koz olarak kullanılacağı korkusuyla gizleme.
- İlişkilerde sürekli tetikte olma; yalnız kalmamak için sömürülmeye boyun eğme ya da tam tersi başkaları incitmeden 'önleyici saldırı' olarak sert ve acımasız davranma.
- Travma geçmişine bağlı olarak korku anlarında zihinsel kopma (dissosiyasyon) yaşama veya yakınlık ve cinsellikten kaçınma.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Aile içinde fiziksel, duygusal ya da cinsel sınır ihlallerine ve ağır cezalara maruz kalma; güvenin sürekli sarsıldığı, alay edilen ortamlar; dış dünyadaki

hiç kimseye güvenilmemesi gerektiğini telkin eden şüpheci ebeveyn tutumları.

ŞEMA KİMYASI

Kişi bilinçdışı biçimde asabi, yalan söyleyen, sınır ihlalinde bulunan veya sömürücü partnerleri ve arkadaşları hayatına çekebilir. Güvenilir bir partnerle birlikte olduğunda ise sürekli 'neyin peşinde olduğunu' sorgulayarak ve aşırı kıskançlık göstererek sağlıklı ilişkiyi baltalayabilir.

TERAPİ AMAÇLARI

İstismarcı ve sınır ihlali yapan kişileri erkenden fark edip uzaklaşabilirken güvenilir insanları ayırt edebilmek; çocukluk travmalarının yarattığı tetikte olma hâlini bugünkü güvenli ilişkilere taşımayı bırakmaktır.

3. Duygusal Yoksunluk Şeması

Bu şema, kişinin duygusal ihtiyaçlarına yanıt bulamayacağı beklentisini ifade eder. Yoksunluk farklı biçimlerde yaşanabilir: şefkat, yakınlık ve ilgi eksikliği; duygularının anlaşılmadığı veya ciddiye alınmadığı hissi; zorlayıcı koşullarda destek ve korunma görememe. Bu boyutlar aynı kişide

bir arada bulunabileceği gibi, bazıları diğerlerinden daha belirgin de olabilir.

> *“Kimse beni gerçekten anlamayacak, ihtiyacım olan sıcaklığı vermeyecek; en sonunda hep kendi başımın çaresine bakmak zorundayım.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Duygusal ihtiyaçlarını açıkça dile getirmeme, güçlü görünmeye çalışma ve karşı tarafın söylemeden anlamasını bekleme; anlaşılmadığında küsme ve içine kapanma.
- Yoksunluğu telafi etmek için aşırı talepkâr, öfkeli ve suçlayıcı davranma ya da çaresizlik sergileyerek dolaylı yoldan ilgi çekmeye çalışma.
- Çoğunlukla Kendini Feda şemasıyla birleşme: başkalarının dertlerini dinleyen ama kendi ihtiyaçları hep unutulan kişi olma.
- İfade edilemeyen duygusal açlığın migren, mide ağrısı ya da kronik yorgunluk gibi bedensel yakınmalara dönüşmesi.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Duygusal olarak soğuk, mesafeli ve şefkatini göstermeyen bakım verenler; çocuğa fiziksel yakınlık ve nitelikli zaman ayrılmaması; başka bir kardeşin belirgin biçimde daha değerli görülmesi; çocuğun üzüntüsünün küçümsenmesi.

ŞEMA KİMYASI

Kendini gerçekleştiren kehanet olarak duygusal açıdan soğuk, ilgisiz ve benmerkezci eşlere çekilme görülür. Arkadaşlık çevresinde de kişi genellikle tek taraflı destek veren konumda kalır; gerçekten sıcak ve verici insanları ise 'sıkıcı' ya da 'samimiyetsiz' bulup uzaklaşabilir.

TERAPİ AMAÇLARI

Duygusal ihtiyaçların zayıflık değil doğal insani gereksinimler olduğunu kabul etmek; duygusal açıdan verici ilişkiler seçmek ve ihtiyaçları dolaylı oyunlar yerine açık, sağlıklı yollarla ifade edebilmektir.

4. Kusurluluk / Utanç Şeması

Birey kendisinde başkalarının kabul edemeyeceği temel bir eksiklik bulunduğunu düşünebilir. Bu algı görünüş, davranış veya sosyal konum gibi fark edilen özelliklere dayanabileceği gibi, kişinin kendisini özünde kötü, değersiz ya da sevilmeye uygun olmayan biri olarak görmesi biçiminde de yaşanabilir. Utanç ve kusurlu bulunma korkusu, yakın ilişkilerde kendini açmayı güçleştirir.

> *“İçimde temel bir eksiklik var; insanlar gerçek yüzümü yakından*

> *görürlerse benden mutlaka uzaklaşırlar.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Eleştiriye ve reddedilmeye karşı aşırı duyarlılık; başkalarıyla sürekli kıyaslama yapma ve sosyal ortamlarda yoğun çekingenlik.
- Gerçek kimliğini ve düşüncelerini saklama; kendisini seven kişileri 'Benim gibi birini beğenenin ne değeri olabilir?' diyerek değersizleştirme.
- Kusurluluk hissini örtmek için mükemmeliyetçiliğe sığınma veya başarılarını sahiplenememe (sahtekâr sendromu).
- İlişkileri bir 'yukarı-aşağı' hiyerarşisi içinde görme; bazen kendisinden daha yetersiz gördüğü kişilere yönelerek üstün hissetmeye çalışma.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Aşırı eleştirel, aşağılayıcı ve cezalandırıcı ebeveyn tutumları; ailede ters giden her şeyden çocuğun sorumlu tutulması; kardeşlerle haksız kıyaslamalar; ebeveynlerin ayrılığını çocuğun kendi kusuru sanması; duygusal veya fiziksel istismar.

ŞEMA KİMYASI

Kişi kendisini olduğu gibi kabul eden sıcak partnerler yerine eleştirel, yargılayıcı ve ulaşılmaz kişilere çekilebilir. Sosyal çevrede ise ya sürekli kendini geride tutan pasif bir rol üstlenir ya da eleştiri almamak için kusursuz bir maske takar.

TERAPİ AMAÇLARI

Öz saygıyı dış onaydan bağımsız olarak güçlendirmek; herkes kadar sevgi ve saygıyı hak ettiğini içselleştirmek; yargısız ve güvenli ilişkilerde gerçek benliğini saklamadan ortaya koyabilmektir.

5. Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma Şeması

Kişi kendisini çevresindeki insanlarla ortak bir zeminde buluşamayan, grupların doğal bir üyesi olamayan biri olarak algılar. Sosyal ortamlarda bulunmasına rağmen aidiyet duygusu geliştiremeyebilir; farklılıklarının onu diğerlerinden ayırdığına ve kabul görmesini zorlaştırdığına inanabilir.

> *“Ben diğer insanlardan farklıyım; hiçbir ortama gerçekten uyum sağlayamıyorum ve hep dışarıda kalıyorum.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- İnsanlarla ortak yönleri küçümseyip farklılıklara odaklanma; iki kişiyi aşan sosyal ortamlarda belirgin gerginlik ve huzursuzluk.
- Grup içinde doğal olamama, söyleyeceği her cümleyi zihninde önceden prova etme ya da kabul görmek için bukalemun gibi ortama aşırı uyum sağlama.
- Davetlerden ve toplu etkinliklerden bahaneler üreterek kaçınma, giderek daha dar bir çevreye çekilme.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Çocukluk ve ergenlikte akran grubu tarafından fiziksel görünüş, sosyoekonomik düzey, göç ya da farklı bir özellik nedeniyle dışlanma ve alay edilme; ailesini diğer ailelerden farklı veya eksik görme; toplumdan kopuk yaşayan ebeveynleri model alma.

ŞEMA KİMYASI

Kişi kendisini rahatça kabul edecek samimi topluluklar yerine, dışlanmış ve aşağıda hissedeceği yüksek standartlı veya kapalı çevrelere çekilebilir; ya da tam tersi toplumsal kurallara başkaldıran aykırı gruplarda kimlik aramaya yönelebilir.

TERAPİ AMAÇLARI

Diğer insanlarla ortak insani yönlere odaklanabilmek; farklılıkları bir dışlanma nedeni değil zenginlik olarak görmek; olduğu gibi kabul edileceği sağlıklı sosyal bağlar kurmaktır.

— ✦ —

Alan II: Zedelenmiş Özerklik ve Kendini Ortaya Koyma

Temel İhtiyaç: Özerklik, Yeterlilik ve Olumlu Kimlik Algısı

Bu alanda kişinin bağımsız hareket edebilme, kararlarının sorumluluğunu üstlenme ve günlük sorunları çözme kapasitesine ilişkin kuşkuları öne çıkar. Bazı ailelerde çocuğun kendi becerilerini denemesine yeterince fırsat verilmez; bazı ailelerde ise yaşına uygun destek ve rehberlik sağlanmaz.

Her iki durumda da birey, yetişkinlikte kendi başına yeterli olup olmadığı konusunda güvensizlik yaşayabilir.

6. Bağımlılık / Yetersizlik Şeması

Birey gündelik sorumlulukları yerine getirme, sorunları çözme veya önemli kararları değerlendirme konusunda kendi kapasitesine güvenmez. Başkalarının yönlendirmesi olmadan hareket edemeyeceğini ya da yanlış bir seçim yaparak ciddi sonuçlara yol açacağını düşünebilir.

> *"Tek başıma doğru karar verememem ve yaşamın zorluklarıyla baş edemem; ayakta kalmak için bana yol gösterecek birine ihtiyacım var."*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Gündelik işlerde bile sürekli tavsiye, onay ve güvence arama; tek başına seyahat etmekten, finansal kararlar almaktan veya yeni sorumluluklar üstlenmekten kaçınma.
- Kendi başarılarını tesadüfe bağlayıp eksikliklerini büyütme; terapiye dahi kendi kapasitesini geliştirmek yerine 'ne yapacağını söyleyecek bir uzman' beklentisiyle gelme.
- Aşırı telafi durumunda (karşı-bağımlılık): içten içe yetersiz hissetmesine rağmen kimseden yardım istemeyip her yükü tek başına sırtlanmaya çalışma.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

İki zıt uçtan kaynaklanabilir: Çocuğun yerine her kararı alan, ödevlerini yapan, dünyayı tehlikeli gösteren *aşırı korumacı* ebeveynlik ya da çocuğa hiç rehberlik etmeden yaşının çok üstünde sorumluluklar yükleyip çaresiz bırakan *korunmasızlık* ortamı.

ŞEMA KİMYASI

Kendisini kollayacak, güçlü, baskın ve adeta ebeveyn rolü üstlenen partnerler seçme eğilimi baskındır. Başlangıçta güven veren bu dinamik, zamanla kişinin kendi kapasitesini köreltir ve partnerde boğulma ile öfkeye yol açar.

TERAPİ AMAÇLARI

Öz yeterlilik duygusunu adım adım geliştirmek; hata yapma riskini göze alarak kendi kararlarını verebilmek ve bağımlılık temelli ilişkileri eşit yetişkin ilişkilerine dönüştürmektir.

7. Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık Şeması

Kişi, ciddi bir tehlikenin her an ortaya çıkabileceğini ve böyle bir durumda kendisini koruyamayacağını düşünür. Kaygı; sağlık sorunları, ruhsal

kontrolü yitirme, ekonomik güçlükler, saldırıya uğrama veya doğal ve çevresel felaketler gibi farklı konulara yönelebilir.

> *“Dünya tehlikelerle dolu; her an başıma ağır bir hastalık, kaza ya da felaket gelebilir ve kendimi koruyamam.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Bedensel duyumları sürekli dinleme, panik ataklar yaşama, gereksiz tıbbi tetkiklere başvurma ve kaygı nedeniyle yaşamın olağan akışından uzaklaşma.
- İflas korkusuyla aşırı tutumlu davranma ve mesleki risk alamama; güvenlik endişesiyle seyahatten, toplu taşımadan ve sosyal hayattan kendini kısıtlama.
- Sahip olduğu felaket senaryolarını aşırı korumacı bir dille çocuklarına veya yakınlarına aktarma.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Fobik, aşırı kaygılı ve dünyayı sürekli tehditlerle dolu gösteren ebeveynleri model alma; çocuklukta geçirilen ağır hastalık, kaza, ekonomik çöküş veya ani aile travmaları.

ŞEMA KİMYASI

Kişi kendisini korkularından koruyacak, sürekli güvence verecek 'baston eş' ve koruyucu arkadaş figürleri arar (örneğin yoğun sağlık kaygısı olan birinin özellikle sağlık çalışanı bir partner seçmesi). Bu aşırı güvence döngüsü kaygıyı geçici olarak yatıştırsa da şemanın sürmesine neden olur.

TERAPİ AMAÇLARI

Felaketleştirme düşüncelerini gerçekçi olasılıklarla değerlendirmek; aşırı önlem ve kaçınma davranışlarını azaltarak korkulan durumlarla aşamalı biçimde yüzleşmektir.

8. Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik (İç İçelik) Şeması

Bireyin önemli bir yakınıyla arasındaki psikolojik sınırları belirlemekte zorlanması ve kendi kimliğini bu ilişkiden bağımsız biçimde geliştirememesi söz konusudur. Kişisel tercihler, duygular ve kararlar diğer kişinin beklentileriyle iç içe geçebilir; ayrışma girişimleri ise yoğun kaygı veya suçluluk yaratabilir.

> *“Yakınlarımdan ayrı bir kimliğim yok; onlardan uzaklaşırsam ya da kendi yoluma gidersem hem ben boşlukta kalırım hem de onlar yıkılır.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Bağlı olduğu kişiyle her ayrıntıyı paylaşma ve onun da her şeyini bilme ihtiyacı; ayrı bir alan açmaya çalıştığında yoğun suçluluk ve ihanet hissi yaşama.
- Kendi tercihlerini, zevklerini ve hedeflerini tanımlamakta zorlanma; tek başına kaldığında derin bir boşluk ve yönsüzlük hissetme.
- Ebeveyninin ya da partnerinin duygusal durumunu kendi duygusuymuş gibi üstlenme; onların mutsuzluğunu kendi sorumluluğu olarak görme.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Çocuğun bireyselleşmesine izin vermeyen, *'Bensiz yapamazsın'* veya *'Böyle yaparsan çok üzülürüm'* mesajlarıyla duygusal baskı kuran; kendi yetişkin yaşamındaki boşluğu çocuk üzerinden dolduran aşırı iç içe aile yapıları.

ŞEMA KİMYASI

Kişi yine iç içelik beklentisi yüksek, sınırları belirsiz partnerler seçebilir ya da kendi adına karar verecek baskın kişilere yönelebilir. Aşırı telafi durumunda ise tüm bağları sert biçimde koparıp kimseyi yaklaştırmayan yapay bir bağımsızlık sergileyebilir.

TERAPİ AMAÇLARI

Suçluluk duymadan kendi ihtiyaç, sınır ve tercihlerini keşfetmek; sevgi bağını koparmadan sağlıklı kişisel sınırlar çizmek ve özerk bir kimlik inşa etmektir.

9. Başarısızlık Şeması

Birey eğitim, iş, spor veya gündelik beceriler bakımından diğerlerinden daha az yetenekli olduğunu düşünebilir. Çaba göstermesinin sonucu değiştirmeyeceğine ve başarısızlığın kaçınılmaz olduğuna ilişkin beklenti, yeni girişimlerden uzak durmasına ya da potansiyelini kullanamamasına yol açabilir.

> *“Diğer insanlar benden daha zeki ve yetenekli; ne kadar çabalarsam çabalayayım sonunda mutlaka başarısız olacağım.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Potansiyelinin ve eğitim düzeyinin belirgin biçimde altında işlerle yetinme, terfi fırsatlarından kaçınma veya sık sık alan değiştirip hiçbir işte derinleşememe.
- Başarısızlığı adeta garanti edecek biçimde son ana bırakma, erteleme ve kendini sabote etme davranışları.
- Nesnel olarak başarılı olduğunda bile bunu şansa ya da başkalarının hatasına bağlama; aşırı telafi olarak kendini tüketene dek çalışıp yine de yetersiz hissetme.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Çocuğun çabasını ve performansını sürekli küçümseyen eleştirel ebeveynler; ulaşılamayacak kadar başarılı anne-baba veya kardeşlerle yapılan haksız kıyaslamalar; fark edilmemiş öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği ya da hiç çalışma disiplini kazandırılmamış olma.

ŞEMA KİMYASI

Kişi ya çok başarılı eşler seçip onların gölgesinde yetersizlik duygusunu pekiştirir ya da kendisinden daha az başarılı gördüğü partner ve arkadaş çevrelerine yönelerek başarısızlık acısını maskelemeye çalışır.

TERAPİ AMAÇLARI

Gerçekçi beceri ve özgüven geliştirmek; mevcut başarıların somut değerini sahiplenmek ve insani sınırları kabul ederek yalnızca performans üzerinden değil insan olarak değerli hissetmektir.

— ✦ —

Alan III: Zedelenmiş Sınırlar

Temel İhtiyaç: Gerçekçi Sınırlar, Sorumluluk ve Özdenetim

Bu alan, kişinin kendi istekleri ile başkalarının hak ve ihtiyaçları arasında denge kurmasını, sorumluluk almasını ve dürtülerini düzenlemesini zorlaştıran örüntülerle ilişkilidir. Çocuklukta sınırların belirsiz kalması, kuralların tutarsız uygulanması veya çocuğun davranışlarının sonuçlarıyla

karşılaşmasına izin verilmemesi bu güçlüklerin gelişmesine katkıda bulunabilir.

10. Haklılık / Görkemlilik Şeması

Bu şemada kişi, kendi istek ve önceliklerinin başkalarınınkinden daha önemli olduğunu varsayabilir. Ortak kurallara uymak, beklemek veya karşılıklı sorumluluk üstlenmek gereksiz bir sınırlama gibi algılanabilir; ayrıcalıklı muamele görme beklentisi ilişkilerde çatışma yaratabilir.

> *"Ben özel biriyim; sıradan kurallar benim için geçerli değil ve istediğim her şeye beklemeden sahip olmalıyım."*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- İsteklerine 'hayır' denildiğinde yoğun öfke, kırgınlık veya küçümseme tepkisi verme; empati kurmakta belirgin güçlük.
- Güç, statü, yetki ve üstünlük sağlamaya aşırı odaklanma; kendi çıkarları doğrultusunda başkalarına baskı yapma veya manipülasyona başvurma.
- Sıra beklemek, kurallara uymak ya da sıradan sorumlulukları paylaşmak zorunda kaldığında yoğun huzursuzluk duyma.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

İki farklı çocukluk zemininden doğabilir: Çocuğa hiç sınır konulmayan, şımartıcı ve üstünlük aşılayan aile ortamı ya da tam tersi derinde yatan yoğun *Duygusal Yoksunluk* ve *Kusurluluk* acısını bastırmak için geliştirilmiş görkemli bir savunma kalkanı.

ŞEMA KİMYASI

Kişi genellikle boyun eğici, hayranlık duyan, itiraz etmeyen ve kendi ihtiyaçlarını geri plana atan partnerleri ve arkadaşları seçer. Eşitlik talep eden, sınır koyan kişilerle ise şiddetli güç savaşlarına girer.

TERAPİ AMAÇLARI

Empati ve karşılıklılık becerisini geliştirmek; başkalarının haklarına saygı duymanın kendi değerini azaltmadığını kavramak ve görkemliliğin altındaki olası kırılganlıklarla temas kurabilmektir.

11. Yetersiz Özdenetim / Özdisiplin Şeması

Bu örüntü, kişinin hedefleri doğrultusunda çaba göstermeyi sürdürmesini ve kısa vadeli dürtülerini düzenlemesini güçleştirir. Sıkılma, engellenme veya rahatsızlık yaşandığında görevden uzaklaşma ve anlık rahatlama sağlayan davranışlara yönelme eğilimi belirgin olabilir.

> *"Sıkıntıya ve zorlanmaya katlanamam; anında rahatlamaya ihtiyacım var, uzun soluklu işleri sürdürmek bana göre değil."*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Sıradan, tekrarlayıcı ya da çaba gerektiren görevleri sürekli erteleme; başlanan projeleri, eğitimleri veya rutinleri yarıda bırakma.

- Anlık hazları ertelemekte zorlanma; dürtüsel alışveriş, ekran bağımlılığı, düzensiz uyku veya yeme alışkanlıkları gibi kısa vadeli rahatlama yollarına sığınma.
- Öfke, hayal kırıklığı ya da üzüntü gibi yoğun duyguları düzenlemekte güçlük çekme ve fevri kararlar alma.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Tutarlı sınırların, sorumluluk bilincinin ve sabır modelinin sunulmadığı ihmalkâr ya da aşırı hoşgörülü aile yapıları; çocuğun en ufak bir zorlanmasında ebeveynin hemen devreye girip sıkıntıyı ortadan kaldırması; bazen de dürtüsel mizaç özellikleri.

ŞEMA KİMYASI

Kişi ya kendisi gibi plansız ve haz odaklı arkadaşlıklarla döngüyü pekiştirir ya da hayatını düzene sokacak aşırı kontrolcü, disiplinli partnerler seçer; ancak kısa süre sonra bu partnerin koyduğu kurallardan bunalıp isyan eder.

TERAPİ AMAÇLARI

Engellenme eşiğini aşamalı biçimde yükseltmek; kısa vadeli hazlar yerine uzun vadeli değerlerle uyumlu küçük ve sürdürülebilir disiplin adımları oluşturmaktır.

Alan IV: Başkalarına Yönelimlilik

Temel İhtiyaç: Gereksinim ve Duyguları Özgürce İfade Etme

Bu gruptaki örüntülerde birey, kendi duygu ve tercihlerini geri plana iterken başkalarının beklentilerini belirleyici hâle getirir. Kabul edilmek, eleştirilmemek veya ilişkide sorun çıkmasını önlemek için uyum göstermeyi temel bir güvenlik yolu olarak öğrenmiş olabilir. Özellikle sevginin itaat, başarı ya da bakım verme koşuluna bağlandığı aile ilişkileri bu eğilimi besleyebilir.

12. Boyun Eğicilik Şeması

Birey, olumsuz bir tepkiyle karşılaşmamak veya ilişkinin zarar görmesini önlemek için kendi karar ve isteklerinden vazgeçebilir. Kendi ihtiyaçlarını dile getirmenin tehlikeli ya da bencilce olduğuna inanması, dışarıdan uyumlu görünen ancak içten içe sıkışmış hissettiği ilişkiler kurmasına neden olabilir.

> *“Kendi isteklerimi söylersem çatışma çıkar, başım derde girer ya da dışlanırım; en güvenlisi karşı tarafın dediğine uymak.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Kendi sınırlarını çizememe, mantıksız taleplere bile 'hayır' diyememe; ilişkilerde yönlendirici rolü daima karşı tarafa bırakma.
- Bastırılmış öfkenin zamanla birikerek pasif-agresif davranışlara (unutkanlık, geç kalma, küsme), psikosomatik yakınmalara ya da ani öfke patlamalarına dönüşmesi.
- Kendi zevklerini ve kararlarını ertelediği için yaşamda edilgen ve sıkışmış hissetme.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Çocuğun kendi fikirlerini, öfkesini ya da itirazını ifade etmesine izin vermeyen katı, otoriter, kontrolcü ve cezalandırıcı ebeveyn tutumları; itaatin sevgi ve güvenlik şartına bağlanması.

ŞEMA KİMYASI

Kişi bilinçdışı biçimde baskın, kontrolcü, otoriter ve kendi kurallarını dayatan eşlere, yöneticilere ya da arkadaşlara çekilir. Eşit ve özgürlükçü ilişkilerde ise ne yapacağını bilemeyip yönlendirme bekleyebilir.

TERAPİ AMAÇLARI

Kendi haklarının, duygularının ve sınırlarının en az başkalarınınki kadar değerli olduğunu kavramak; çatışma korkusuna rağmen sağlıklı biçimde 'hayır' diyebilme ve öfkesini yapıcı yolla ifade etme becerisi kazanmaktır.

13. Kendini Feda Etme Şeması

Birey, başkalarının ihtiyaçlarını karşılamayı kendi gereksinimlerinin önüne koyar ve çoğu zaman yardım etme sorumluluğunu kendiliğinden üstlenir. Boyun eğicilikteki gibi temel itki her zaman korku olmayabilir; suçluluk duygusundan kaçınmak, karşı tarafın acısını dindirmek veya iyi ve duyarlı biri olarak görülmek de belirleyici olabilir.

> *“Başkalarının iyiliği ve acısı her zaman benden önce gelir; kendi ihtiyaçlarımı öncelersem bencil biri olurum.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Çevresindeki herkesin sorununu dinleyen, maddi-manevi yükünü sırtlanan ama kendi yorgunluğunu ve acısını sürekli erteleyen kişi olma.
- Dinlenirken, kendine vakit ayırırken ya da yardım isterken yoğun suçluluk ve huzursuzluk hissetme.
- Verdiği emeğin karşılığını göremediğinde ve kendi ihtiyaçları görülmediğinde, yardım ettiği kişilere karşı gizli bir kırgınlık, öfke ve tükenmişlik geliştirme.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Ebeveynin fiziksel hastalığı, depresyonu ya da duygusal zayıflığı nedeniyle çocuğun erken yaşta 'ebeveynleşmek' (küçük yetişkin olmak) zorunda kalması; çocuğun kendi ihtiyaçlarını bastırıp aileye bakım vererek değer kazanması.

ŞEMA KİMYASI

Kişi genellikle muhtaç, kırılgan, sorunlu ya da aşırı talepkâr partner ve arkadaşları hayatına çeker. İlişkideki alma-verme dengesi sürekli kendi aleyhine bozulur; kendisiyle ilgilenmek isteyen kişileri ise nasıl kabul edeceğini bilemez.

TERAPİ AMAÇLARI

Kendine özen göstermenin bencillik değil, başkalarına sağlıklı biçimde eşlik edebilmenin ön koşulu olduğunu kavramak; ilişkilerde adil bir alma-verme dengesi kurmak ve yardım istemeyi öğrenmektir.

14. Onay Arayıcılık / İlgi Arayıcılık Şeması

Kişinin kendisini değerli hissetmesi, büyük ölçüde çevresinden aldığı ilgiye ve olumlu geri bildirime bağlıdır. Beğenilme ve takdir edilme beklentisi, kişinin seçimlerini kendi isteklerinden çok başkalarının değerlendirmelerine göre düzenlemesine yol açabilir.

> *"Ancak başkaları beni beğenir, takdir eder ve onaylarsa değerli bir insan olabilirim; reddedilmek ya da sıradan kalmak katlanılmazdır."*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Girdiği her ortamda nabza göre şerbet verme, başkalarının beklentisine göre fikirlerini, tarzını ve davranışlarını değiştirme.
- Statüye, maddi başarıya, fiziksel görünüme, sosyal medya beğenilerine veya önemli çevrelerce tanınmaya aşırı önem atfetme.
- Kariyer, evlilik veya yaşam tarzı gibi hayati kararları kendi içsel arzusuna göre değil, 'çevre ne der?' ölçütüne göre alma.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Sevgi ve kabulün koşulsuz değil, yalnızca dışarıdan takdir gören başarılar, uslu davranışlar, dış görünüş veya toplumsal statü şartına bağlandığı; imaj odaklı ebeveyn tutumları.

ŞEMA KİMYASI

Kişi kendisine statü veya vitrin değeri kazandıracak etkileyici ama duygusal derinliği zayıf partnerlere ve popüler sosyal çevrelere çekilebilir. Eleştiri riski taşıyan samimi ve derin bağlardan ise uzak durabilir.

TERAPİ AMAÇLARI

Öz değeri dışsal alkıştan ayırarak kendi içsel değerler pusulasını oluşturmak; herkes tarafından beğenilme çabasını bırakıp özgün ve samimi ilişkiler kurabilmektir.

Alan V: Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık

Temel İhtiyaç: Kendiliğindenlik, Neşe, Oyun ve Esneklik

Bu alanda kişi, hata yapma veya olumsuz sonuçlarla karşılaşma ihtimalini azaltmak için kendisine katı kurallar koyabilir. Duygularını, spontane tepkilerini ve keyif veren etkinlikleri denetim altında tutmak öncelik kazanır. Böyle bir yaşam düzeninde başarı ve sorumluluk önem kazanırken dinlenme, oyun, esneklik ve duygusal ifade geri plana itilebilir.

15. Karamsarlık / Olumsuzluk Şeması

Kişi dikkatini öncelikle olası sorunlara ve olumsuz sonuçlara yöneltir. Olumlu gelişmelerin kalıcı olmayacağını, iyi giden bir dönemin ardından mutlaka bir aksilik yaşanacağını düşünebilir. Bu nedenle mevcut koşullar güvenli olsa bile zihinsel olarak tehlikeye hazırlanmayı sürdürür.

> *“Bugün işler yolunda görünse de mutlaka bir aksilik çıkacak; en kötü senaryoya hazırlıklı olmazsam büyük bir hayal kırıklığı yaşarım.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Kronik kaygı, şikâyetçilik, kararsızlık ve küçük pürüzleri büyük felaketlerin habercisi olarak yorumlama.
- Hata yapma ve pişman olma korkusuyla karar süreçlerini aşırı uzatma; olumlu haberleri 'nazar değer' ya da 'uzun sürmez' diyerek hızla geçiştirme.
- Sürekli tetikte olma hâli nedeniyle neşelenmeye, rahatlamaya ve anın tadını çıkarmaya izin verememe.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Sürekli endişeli, felaket senaryoları üreten, yaşamı tehditler üzerinden okuyan karamsar ebeveynleri model alma; geçmişte yaşanan ani ekonomik veya ailevi sarsıntıların ardından 'asla gevşememek gerekir' inancının yerleşmesi.

ŞEMA KİMYASI

Kişi ya kendisi gibi kaygılı ve şikâyetçi çevrelerde karamsarlığını pekiştirir ya da aşırı iyimser, sorumsuz partnerler seçerek ilişkide sürekli 'uyaran ve endişelenen' taraf rolüne sıkışır.

TERAPİ AMAÇLARI

Olası risklerle olumlu ihtimalleri dengeli biçimde tartabilmek; aşırı hazırlıklı olmanın hayal kırıklığını önlemediğini, aksine bugünün sevincini çaldığını fark ederek esneklik kazanmaktır.

16. Duyguları Bastırma (Duygusal Ketlenme) Şeması

Birey, duygularını ve kendiliğinden gelişen tepkilerini ifade etmenin olumsuz sonuçlar doğuracağını düşünerek kendisini sıkı biçimde denetler. Bu kısıtlama yalnızca öfke gibi zorlayıcı duyguları değil; yakınlık, sevinç, şefkat ve haz gibi olumlu yaşantıları da kapsayabilir.

> *“Duygularımı belli edersem zayıf görünürüm ve kontrolü kaybederim; her zaman mantıklı, ölçülü ve soğukkanlı kalmalıyım.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Duygusal konuşmalardan kaçınma, her olayı aşırı akılcı, teknik ve nesnel bir çerçevede analiz etme.

- Kırgınlıklarını, özlemini ya da sevgisini sözle ve beden diliyle ifade edememe; çevresi tarafından soğuk, mesafeli veya 'duygusuz' algılanma.
- Kendi üzerindeki katı kuralcılığı ve duygusal kısıtlılığı eşine, çocuklarına ve yakın arkadaşlarına da dayatma; zaman zaman bastırılan duyguların ani taşkınlıklarla dışa vurması.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Duygu göstermenin ayıp, zayıflık ya da kontrol kaybı sayıldığı soğuk, kuralcı ve otoriter aile iklimi; ağladığında veya öfkelendiğinde alay edilen ya da susturulan çocukluk yaşantıları.

ŞEMA KİMYASI

Kişi başlangıçta duygularını coşkuyla yaşayan sıcak partnerlere çekilebilir; ancak ilişki ilerledikçe partnerinin duygusallığını 'aşırı ve mantıksız' bulup eleştirmeye başlar. Ya da kendi gibi mesafeli bir partnerle tamamen görev ve mantık odaklı, duygudan arınmış bir ilişki kurar.

TERAPİ AMAÇLARI

Duyguların zayıflık değil insan olmanın ve yakınlık kurmanın temel dili olduğunu deneyimlemek; öfke, üzüntü, neşe ve şefkati güvenli ilişkilerde adım adım ifade edebilmektir.

17. Yüksek (Acımasız) Standartlar / Aşırı Eleştirellik Şeması

Kişi, kabul edilebilir bir sonuca ulaşmış olsa bile daha iyisini yapması gerektiğini düşünür. Performans, düzen veya ahlaki davranış alanlarında katı ölçütler belirleyebilir; bu ölçütleri karşılayamadığında kendisini başarısız ya da yetersiz hisseder. Dinlenmek ve işi tamamlanmış saymak çoğu zaman güçleşir.

> *“Yaptığım her iş kusursuz olmalı; dinlenmek zaman kaybıdır ve daha*

> *iyisi varken asla durup rahatlayamam.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Sürekli verimlilik ve zaman baskısı hissetme; tatil, oyun, hobi ve dinlenmeyi gereksiz ya da suçluluk verici bulma.
- Mükemmeliyetçilik, ayrıntılara aşırı takılma, katı ahlaki veya mesleki kuralcılık; en küçük aksaklıkta kendine ve başkalarına karşı sert eleştirellik.
- Başarıya ulaştığında bile sevinemeden hemen bir sonraki hedefe koşma; uzun vadede kronik tükenmişlik, uyku bozuklukları ve ilişki doyumsuzluğu.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Sevgi, takdir ve kabulün yalnızca kusursuz başarı, yüksek notlar, düzen veya üstün performans şartına bağlandığı talepkâr aile ortamı; hatanın hoş görülmemesi ve sürekli daha fazlasının istenmesi.

ŞEMA KİMYASI

Kişi ya kendisi gibi hırslı, rekabetçi ve yüksek standartlı partnerlerle sevginin yerini performansın aldığı gergin ilişkiler kurar; ya da daha rahat partnerler seçip onları sürekli yetersizlik ve dağınıklıkla eleştirerek ilişkiyi yıpratır.

TERAPİ AMAÇLARI

Katı mükemmeliyetçilik yerine esnek ve gerçekçi standartlar geliştirmek; 'yeterince iyi' olmanın değerini kavramak; dinlenmeye, keyif almaya ve insan ilişkilerine performans kadar alan açmaktır.

18. Cezalandırıcılık (Acımasızlık) Şeması

Bu şemada hata ve kusurlara karşı hoşgörü oldukça düşüktür. Kişi hem kendisinin hem de başkalarının yanlışlarının mutlaka sert bir karşılık görmesi gerektiğini düşünebilir. Koşulları anlamaya veya hatayı öğrenme fırsatı olarak değerlendirmeye kıyasla suçlama ve cezalandırma eğilimi öne çıkar.

> *“Hata yapan herkes bedelini ödemelidir; mazeretlere yer yoktur, zayıflık ve kusur affedilmez.”*

KARAKTERİSTİK BELİRTİLER VE İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİ

- Hem kendi hatalarına hem de yakınlarının aksaklıklarına karşı sıfır tolerans gösterme; özürleri ve insani koşulları kabul etmekte zorlanma.
- Sert yargılama, küsme, soğuk duvar örme, küçümseme veya ağır suçluluk duygusuyla kendini cezalandırma.
- Adalet ve ilke savunuculuğu adı altında şefkat ve empatiden tamamen kopma.

OLASI ÇOCUKLUK KÖKENLERİ

Hataların şefkatle ve öğretici biçimde düzeltilmek yerine ağır cezalar, aşağılama, sevgiyi esirgeme veya katı suçlamalarla karşılandığı baskıcı aile ve eğitim ortamları.

ŞEMA KİMYASI

Kişi ya hata yapmaya yatkın, boyun eğici partner ve arkadaşlarla sürekli yargılayan-yargılanan dinamiği kurar ya da kendisi gibi sert ve yargılayıcı figürlerle bitmeyen bir güç ve haklılık çatışmasına girer.

TERAPİ AMAÇLARI

Hata yapmanın öğrenme ve insan olmanın doğal parçası olduğunu kabul etmek; sert cezalandırma refleksi yerine hem kendine hem de başkalarına yönelik şefkatli ama gerçekçi bir sorumluluk anlayışı geliştirmektir.

KLİNİK NOT: ŞEMALARIN DOZU VE İŞLEVSELLİĞİ

Yukarıda ele alınan on sekiz şemadaki özellikler her insanda belirli bir düzeyde bulunabilir. Şema Terapide belirleyici olan bu eğilimlerin varlığı değil, **şiddeti (dozu), katılığı ve kişinin yaşam işlevselliğini ne ölçüde bozduğudur**. Terapinin amacı hiç hedef koymamak, kimseye yardım etmemek ya da toplumsal değerleri yok saymak değil; katı ve yıpratıcı uçlar yerine esnek, dengeli ve doyurucu bir orta yol bulmaktır.

BÖLÜM 04

Şemalarla Başa Çıkma Biçemleri ve Klinik Çözümlemeler

4.1. Şema İşleyiş Döngüsü

Şemalar etkinleştiğinde kişi, ortaya çıkan yoğun duygulanımı yönetebilmek ve kendisini tehdit altında hissettiği durumdan korumak için çeşitli tepkiler geliştirir. Bu tepkiler çoğu zaman erken yaşantılarda işe yaramış, kişinin zorlayıcı koşullara dayanmasına yardımcı olmuştur. Ancak yetişkinlikte aynı yolların otomatik biçimde sürdürülmesi, kişinin bugünkü ilişkilerini ve seçimlerini geçmişteki tehditlere göre düzenlemesine neden olabilir. Bu nedenle klinik değerlendirmede yalnızca hangi şemanın etkinleştiğini değil, kişinin bu şemayla karşılaştığında nasıl bir tutum aldığını da anlamak gerekir. Aynı şema, farklı kişilerde birbirinden oldukça farklı davranışlarla görülebilir.



Şekil 4.1: Tetikleyici olay, derin şema süzgeci ve başa çıkma tepkisi arasındaki döngü.

4.2. Üç Temel Başa Çıkma Biçemi

Erken dönem uyum bozucu şemalar tetiklendiğinde insan organizması, tıpkı doğadaki canlıların tehdit karşısında verdiği donakalma, kaçma ve savaşma tepkileri gibi üç temel başa çıkma biçemi kullanır:

1. Şema Teslimi (Donakalmak)

Kişi, şemanın kendisi hakkında söylediği olumsuz yargıyı sorgulamadan benimser ve davranışlarını bu yargıya uygun biçimde düzenler. Böylece geçmişte öğrendiği ilişki kalıpları, bugünkü yaşamında da tekrar eder. Örneğin *Terk Edilme* şeması etkin olan bir kişi, karşılıklılık ve süreklilik sunmayan ilişkilerde kalabilir; *Kusurluluk* şeması belirgin olan biri ise

kendisini değersiz hissettiren kişilerin değerlendirmelerine gereğinden fazla önem verebilir.

2. Şema Kaçınması (Kaçmak)

Kaçınmada temel amaç, şemayla bağlantılı duygu ve düşüncelerle karşılaşma olasılığını azaltmaktır. Kişi bunu kimi zaman davranışlarını sınırlayarak, kimi zaman da içsel yaşantısıyla arasına mesafe koyarak yapar. Klinik görüşmelerde karşılaşılabilecek örnekler şunlardır:

- Sıkıntıyı ve üzüntüyü yok sayma, anıları bastırma veya çocukluğu gerçekdışı biçimde idealleştirme.
- Sosyal çekilme, yakın ilişkilerden ve değerlendirileceği ortamlardan uzaklaşma.
- Duygulardan koparak aşırı mantıksallaştırma (entelektüelleştirme).
- Duygusal acıyı uyuşturmak için işkoliklik, ekran bağımlılığı, aşırı yeme ya da alkol/madde kullanımı.
- İfade edilemeyen gerilimin bedensel yakınmalara (psikosomatik belirtiler) dönüşmesi.

3. Şema Aşırı Telafisi (Savaşmak)

Aşırı telafide kişi, şemanın yarattığı incinmişlik veya yetersizlik duygusunu hissetmemek için bunun karşı kutbunda yer alan bir tutum geliştirir. Dışarıdan güçlü, üstün ya da tamamen bağımsız görünme çabası bu tepkinin örnekleri arasında olabilir. Ancak sergilenen tutum esnekliğini kaybettiğinde kişinin gerçek ihtiyaçlarını fark etmesini ve karşılıklı ilişkiler

kurmasını zorlaştırabilir. Örneğin *Kusurluluk* şeması yaşayan biri hatasız görünmeye çalışıp çevresindekileri yoğun biçimde eleştirebilir; *Bağımlılık* şeması yaşayan biri ise desteğe ihtiyaç duyduğu hâlde yardım kabul etmeyi reddedebilir.

> **AYNI ŞEMADA ÜÇ FARKLI TEPKİ: DUYGUSAL YOKSUNLUK ÖRNEĞİ**
>
> Bir şemanın varlığı, kişinin her durumda aynı biçimde davranacağı anlamına gelmez. Örneğin **Duygusal Yoksunluk** şeması bulunan bir kişi, teslim tepkisinde duygusal karşılık alamadığı bir ilişkide kalıp beklentilerini dile getirmeyebilir. Kaçınma tepkisinde yakınlık ihtiyacını geri plana iterek ilişkisel temasını azaltabilir. Aşırı telafi tepkisinde ise görülme ve anlaşılma ihtiyacını yoğun taleplerle ifade edebilir; karşısındaki kişinin ilgisini sürekli sınayabilir.

4.3. On Sekiz Şemanın Kökenleri, Temel İnançları ve Başa Çıkma Haritası

Aşağıdaki kartlar, on sekiz erken dönem uyum bozucu şemanın her birinde erken dönem kökenini, temel iç sesini ve teslim olma, kaçınma ile aşırı telafi tepkilerini özetlemektedir.

1 Terk Edilme / Tutarsızlık

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Bakım verenin bazen ulaşılabilir, bazen de beklenmedik biçimde uzak olması; tekrarlayan ayrılıklar, kayıplar ya da bakımın süreklilik göstermemesi.

> *"Sevdiğim insanlar er geç hayatımdan çıkıp gidecek; hiçbir bağ kalıcı ve güvenli değil."*

TESLİM OLMA: Duygusal açıdan istikrarsız ilişkilerde kalmak; karşı tarafın uzaklaşma işaretlerine aşırı duyarlı hâle gelerek ilişkiyi sürekli güvenceye alma çabası göstermek.

KAÇINMA: Yakınlık gelişmeye başladığında ilişkiye mesafe koymak; duygusal paylaşımın sınırlı kaldığı tanışıklıkları tercih etmek.

AŞIRI TELAFİ: Partneri sıkı biçimde kontrol etmeye çalışmak veya terk edilme korkusuyla ilişkiyi herkesten önce bitirmek.

2 Kuşkuculuk / Kötüye Kullanılma

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Çocuklukta duygusal, fiziksel veya cinsel sınır ihlallerine, aşağılanmaya ya da aldatılmaya maruz kalmak.

> *"İnsanlara güvenilmez; gardımı indirirsem beni kullanır, kandırır ve incitirler."*

TESLİM OLMA: Kendisini inciten veya sınırlarını ihlal eden kişilerle ilişkiyi kesmekte zorlanmak; karşısındakinin davranışlarını olası bir tehdidin işareti olarak yorumlamak.

KAÇINMA: Kişisel yaşantılarını paylaşmamak, güven gerektiren konuşmaları kısa kesmek ve ilişkilerde kontrollü bir mesafe korumak.

AŞIRI TELAFİ: İlişkide kontrolü kaybetmemek için karşı tarafı baskı altında tutmak, zayıf noktalarını kullanmak ya da incinme ihtimalini hesaba katmadan herkese sorgusuz güvenmek.

3 Duygusal Yoksunluk

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Fiziksel olarak mevcut olsa bile duygusal açıdan soğuk, ilgisiz ve şefkat göstermeyen ebeveyn tutumları.

> *"Kimse beni gerçekten anlamayacak ve ihtiyacım olan sıcaklığı vermeyecek; kendi başımın çaresine bakmak zorundayım."*

TESLİM OLMA: Duygusal olarak mesafeli partnerler seçmek; kendi ihtiyaçlarını dile getirmemek ve ihmal edilmeyi kabullenmek.

KAÇINMA: Duygusal beklenti doğurabilecek ilişkileri sınırlamak; boş zamanını tek başına geçirilen etkinliklerle doldurarak yakınlık ihtiyacını gündem dışına itmek.

AŞIRI TELAFİ: Yakınlık ihtiyacını yoğun güvence arayışıyla ifade etmek; karşılık alamadığında taleplerini artırmak ya da ilişkiyi sürdürebilmek için kendi gereksinimlerini geri plana itmek.

4 Kusurluluk / Utanç

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Çocuğu sık sık eleştiren, küçük düşüren, başkalarıyla kıyaslayan ve değersiz hissettiren bakım veren tutumları.

> *"İçimde temel bir eksiklik var; insanlar gerçek beni görürlerse benden uzaklaşırlar."*

TESLİM OLMA: Eleştirel ve değer düşürücü kişileri hayatında tutmak; potansiyelini gizlemek ve her sorunda kendini suçlamak.

KAÇINMA: Kendini ifade etmekten çekinmek; sessiz kalarak dikkat çekmemeye çalışmak ve yakın paylaşımlardan kaçmak.

AŞIRI TELAFİ: Kusursuz görünmek için yüksek standartlar geliştirmek, başkalarını küçümsemek veya hatayı daima dışarıda aramak.

5 Sosyal İzolasyon / Yabancılaşma

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Çocukluk ve ergenlikte akran gruplarından dışlanmak veya ailenin toplumsal çevreden kopuk yaşaması.

> *"Diğerleriyle aramda kapanmayacak bir mesafe var; bir topluluğun parçası olsam bile kendimi oraya ait hissedemiyorum."*

TESLİM OLMA: Sosyal ortamlarda kendini geri çekerek farklılıklarına odaklanmak ve dışlanmışlık hissini pekiştirmek.

KAÇINMA: Tanımadığı kişilerle iletişim kurmayı gerektiren davetleri geri çevirmek; sosyal yaşamını uzun süredir tanıdığı birkaç kişiyle sınırlı tutmak.

AŞIRI TELAFİ: Bir gruba kabul edilmek için kendi kimliğinden ödün vererek aşırı uyum sağlamak veya topluluk kurallarına başkaldırmak.

6 Bağımlılık / Yetersizlik

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Çocuğun kendi başına deneme yapmasına izin vermeyen, her kararını onun yerine alan aşırı korumacı tutumlar.

> *"Tek başıma doğru karar verememem ve sorunların üstesinden gelemem; bana yol gösterecek birine ihtiyacım var."*

TESLİM OLMA: Önemli yaşam kararlarını eşine, ailesine veya otorite figürlerine devretmek; sürekli onay ve yönlendirme aramak.

KAÇINMA: Tek başına sorumluluk almayı gerektiren yeni adımlardan ve belirsiz görevlerden uzak durmak.

AŞIRI TELAFİ: Kimseden yardım istemeyerek sahte bir bağımsızlık sergilemek veya riski sıfıra indiren katı yapılara sığınmak.

7 Hastalık ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Dünyayı tehlikelerle dolu güvensiz bir yer olarak sunan, aşırı kaygılı ve felaket odaklı ebeveyn yaklaşımı.

> *"Her an başıma ağır bir hastalık, kaza ya da felaket gelebilir ve kendimi koruyamam."*

TESLİM OLMA: Beden duyumlarını ve haberleri kaygıyla izlemek; sürekli güvence ve tıbbi kontrol arayışında olmak.

KAÇINMA: Seyahat etmekten, yeni ortamlara girmekten ve risk algısı yaratan günlük etkinliklerden uzak durmak.

AŞIRI TELAFİ: Gündelik yaşamı olası tehlikelere göre aşırı biçimde düzenlemek; güvenlik arayışını azaltmak için zaman zaman gerçekçi olmayan bir umursamazlık sergilemek.

8 Yapışıklık / Gelişmemiş Benlik

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Çocuğun bireyselleşmesini suçluluk duygusuyla engelleyen, sınırları belirsiz ve aşırı bağımlı aile ilişkileri.

> *"Yakınlarımdan ayrı bir benliğim yok; onlardan uzaklaşırsam hem ben boşlukta kalırım hem de onlar yıkılır."*

TESLİM OLMA: Ailesi veya partneriyle sürekli iletişim hâlinde kalmak; kendi ilgi alanları ve görüşleri yerine onlarınkini benimsemek.

KAÇINMA: Aileden veya partnerden ayrı plan yapmamak; kendi başına geçirilen zamanlarda kararlarından kuşku duyarak yeniden yakınlarının desteğine yönelmek.

AŞIRI TELAFİ: Yakınlarına karşı aşırı fedakâr bir kurtarıcı rolüne bürünmek veya tam tersi keskin duvarlarla tüm bağları koparmak.

9 Başarısızlık

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Çocuğun çabalarını desteklemeyen, başarılarını küçümseyen veya sürekli yetersizlik mesajı veren aile ortamı.

> *"Diğer insanlar benden daha yetenekli; ne kadar çabalasam da sonunda başarısız olacağım."*

TESLİM OLMA: Kapasitesinin çok altındaki işlerle yetinmek; yeni girişimleri yarım bırakmak ve yetersizliği kabullenmek.

KAÇINMA: Değerlendirileceği sınavlardan, projelerden ve sorumluluklardan erteleme yoluyla kaçınmak.

AŞIRI TELAFİ: Yetersiz görülme ihtimalini ortadan kaldırmak için başarıyı hayatın merkezine yerleştirmek; rekabet ettiği kişilerin kazanımlarını önemsiz göstermeye çalışmak.

10 Haklılık / Görkemlilik

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Sınır konulmadan şımartılma ya da tam tersi derindeki değersizlik ve yoksunluk duygularını bastırma ihtiyacı.

> *"İsteklerimin başkalarınınkinden daha öncelikli olması gerektiğini düşünüyorum; sınırlandırılmak veya beklemek bana haksızlık gibi geliyor."*

TESLİM OLMA: İlişkilerde empati kurmadan kendi isteklerini dayatmak; ayrıcalık beklemek ve eleştiriye tahammül edememek.

KAÇINMA: Sıradan görüleceği ya da özel ilgi odağı olamayacağı ortamlardan ve rekabetten uzak durmak.

AŞIRI TELAFİ: Kendisini hayranlık uyandıran bir kurtarıcı gibi göstermek, gösterişli cömertlik yapmak veya her alanda en üstte olmaya çalışmak.

11 Yetersiz Özdenetim / Özdisiplin

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Tutarlı disiplin ve sabır modelinin sunulmadığı, sınırların belirsiz veya ihmalkâr olduğu çocukluk koşulları.

> *"Sıkıntıya ve engellenmeye katlanamam; anında rahatlamaya ihtiyacım var, zor işleri sürdüremem."*

TESLİM OLMA: Kendi koyduğu hedeflerden çabuk vazgeçmek; öfke veya dürtülerini erteleyememek ve sorumlulukları aksatmak.

KAÇINMA: Çaba, sabır ve çatışma çözümü gerektiren uzun soluklu görevlerden kaçınmak.

AŞIRI TELAFİ: Kısa süreli aşırı yüklenmelerle işleri son anda bitirmeye çalışmak veya haz odaklı bağımlılık davranışlarına yönelmek.

12 Boyun Eğicilik

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Çocuğun kendi fikir ve duygularını ifade etmesine izin vermeyen katı, otoriter ve cezalandırıcı ebeveynler.

> *"Kendi isteklerimi söylersem çatışma çıkar ve dışlanırım; en güvenlisi karşı tarafın dediğine uymak."*

TESLİM OLMA: İlişkilerde kendi sınırlarını çizememek; baskın kişilere itaat etmek ve öfkesini içine atmak.

KAÇINMA: Otorite figürleriyle karşı karşıya gelmekten kaçınmak; kurallara aşırı harfiyen uyarak görünmez kalmak.

AŞIRI TELAFİ: Pasif-agresif tepkiler göstermek, gizlice sabotaj yapmak veya her türlü otoriteye karşı isyankâr davranmak.

13 Kendini Feda Etme

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Ebeveynlerin duygusal veya fiziksel yükünü erken yaşta sırtlanmak zorunda kalan "ebeveynleşmiş" çocukluk.

> *"Başkalarının iyiliği her zaman benden önce gelir; kendi ihtiyaçlarımı düşünürsem bencil biri olurum."*

TESLİM OLMA: Çevresindeki herkesin sorununu çözmeye çalışmak; dinlenmeyi ve yardım istemeyi suçlulukla ertelemek.

KAÇINMA: Kendisinden bir şey istenebilecek veya karşılıklı paylaşım gerektirecek yakınlıklardan uzaklaşmak.

AŞIRI TELAFİ: Verdiği emeğin karşılığını göremediğinde yoğun kırgınlık ve öfke yaşamak ya da aniden tüm kapıları kapatmak.

14 Onay Arayıcılık / İlgi Arayıcılık

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Sevginin koşulsuz değil, yalnızca dışarıdan takdir gören davranış ve başarılarla verildiği aile ortamı.

> *"Ancak başkaları beni beğenir, takdir eder ve onaylarsa değerli bir insan olabilirim."*

TESLİM OLMA: Bulunduğu çevrenin beğeni ölçütlerine göre kendisini yeniden biçimlendirmek; kararlarını kişisel değerlerinden çok takdir görme beklentisine göre vermek.

KAÇINMA: Eleştirilme veya onaylanmama ihtimali bulunan samimi ve doğrudan yüzleşmelerden kaçınmak.

AŞIRI TELAFİ: Sürekli sahnede kalmaya çalışmak, dikkat çekici çıkışlar yapmak veya tam tersi aşırı aykırı bir kimliğe bürünmek.

15 Karamsarlık / Olumsuzluk

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Yaşamı sürekli tehditler ve kayıplar üzerinden okuyan, endişeli ve güvensiz bakım veren modelleri.

> *"Bugün işler yolunda gitse bile mutlaka bir aksilik çıkacak; hazırlıklı olmazsam hayal kırıklığı yaşarım."*

TESLİM OLMA: Olumsuz haberlere ve risklere odaklanmak; karar verirken hep en kötü ihtimali hesaba katmak.

KAÇINMA: Hayal kırıklığı yaşamamak için umutlanmaktan, yeni adımlar atmaktan ve belirsizlikten uzak durmak.

AŞIRI TELAFİ: Belirsizliği ortadan kaldırmak amacıyla gereğinden fazla kontrol ve güvence aramak; kimi zaman da korkusunu belli etmemek için gerçek riskleri önemsizleştirmek.

16 Duyguları Bastırma

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Duygusal ifadelerin zayıflık, ayıp veya kontrol kaybı sayıldığı soğuk ve kuralcı aile iklimi.

> *"Duygularımı belli edersem küçük düşerim ve kontrolü kaybederim; her zaman mantıklı ve ölçülü kalmalıyım."*

TESLİM OLMA: Duygular yerine sürekli akılcılığı ve nesnelliği vurgulamak; heyecan, öfke ya da üzüntüyü gizlemek.

KAÇINMA: Duygusal derinlik ve kendiliğindenlik gerektiren sohbetlerden ve kutlamalardan uzak durmak.

AŞIRI TELAFİ: Katı kurallı ortamlara yönelmek veya bastırılan duyguların zaman zaman ani taşkınlıklarla dışa vurması.

17 Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştirellik

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Sevginin ve kabulün yüksek performans şartına bağlandığı, hatanın hoş görülmediği aile beklentileri.

> *"Yaptığım iş kusursuz olmalı; dinlenmek zaman kaybıdır ve daha iyisi varken asla yetinmemeliyim."*

TESLİM OLMA: Bitmek bilmeyen bir tempo içinde çalışmak; keyif almayı ertelemek ve en küçük hatada kendini acımasızca eleştirmek.

KAÇINMA: Mükemmel sonuç alamayacağı işleri sürekli ertelemek ve plansız, akışına bırakılan zamanlardan kaçınmak.

AŞIRI TELAFİ: Yakın çevresine kendi katı ölçütlerini dayatmak; beklentileri karşılanmadığında ilişkilerden ve sorumluluklardan bir anda elini çekmek.

18 Cezalandırıcılık

ERKEN DÖNEM KÖKENİ: Hataların şefkatle düzeltilmek yerine sert cezalarla ve suçlamalarla karşılandığı katı eğitim anlayışı.

> *"Hata yapan herkes bedelini ödemelidir; mazeretlere yer yoktur ve zayıflık affedilmez."*

TESLİM OLMA: Kendi hatalarını uzun süre zihninde cezalandırıcı biçimde ele almak; yakınlarının yanlışlarına karşı da anlayış göstermek yerine suçlayıcı bir dil kullanmak.

KAÇINMA: Yanlış yapma ihtimalinin bulunduğu görevleri üstlenmemek; eleştiri veya yaptırım görmemek için karar almayı ve inisiyatif kullanmayı ertelemek.

AŞIRI TELAFİ: Kendi öfkesini doğrudan ifade etmek yerine kuralları ve ilkeleri karşısındakini suçlamak için kullanmak; görünürde sakin kalırken kırgınlığını dolaylı yollarla hissettirmek.

4.4. Özgün Klinik Vaka Çözümlemeleri

Aşağıdaki vaka örneklerinde **(T) Şema Teslimini**, **(K) Şema Kaçınmasını** ve **(AT) Şema Aşırı Telafisini** göstermektedir. Tek bir danışanın yaşamında üç tepkinin nasıl iç içe geçebildiğine dikkat ediniz.

VAKA 1: KEREM (BOYUN EĞİCİLİK ŞEMASI)

Kerem, iş yerinde yöneticisi mantıksız mesai taleplerinde bulunduğunda kendi yorgunluğunu yok sayarak *"Sorun değil, ben hallederim"* yanıtını verir **(T)** ve *"İtiraz edersem aramız bozulur"* diye düşünür **(T)**. Hakkını savunamayacağını hissettiği baskın karakterli kişilerle yakın arkadaşlık kurmaktan özenle uzak durur **(K)**. Ancak zaman zaman kimsenin kendisinden faydalanmasına izin vermemek adına ev içinde eşine karşı aşırı kontrolcü ve inatçı bir tavra bürünür **(AT)**.

VAKA 2: EMRE (BAŞARISIZLIK ŞEMASI)

Yüksek lisans tezini bir türlü tamamlayamayan Emre, çalışmalarını hep son haftaya bırakarak adeta başarısızlığı kendi eliyle hazırlar **(T)**. Akademik sunum ve terfi başvurusu gibi değerlendirileceği fırsatları *"Zaten seçilmem, uğraşmaya değmez"* diyerek geri çevirir **(K)**. Öte yandan dışarıdan başarılı ve üstün görünmek adına gelirinin çok üzerinde marka kıyafet ve lüks araç harcamaları yapar **(AT)**.

VAKA 3: SELİN (KUSURLULUK / UTANÇ ŞEMASI)

Selin, içten içe kendisinde temel bir eksiklik olduğuna ve yakından tanınırsa reddedileceğine inanır **(T)**; bu nedenle ilişkilerinde hep kendisini eleştiren, beğenmesi zor partnerlere çekilir **(T)**. Kimsenin "gerçek Selin'i" görmemesi için duygusal yakınlık derinleşmeye başladığında mesafe koyar **(K)**. Eleştiri hissettiği anlarda ise aniden savunmaya geçip karşı tarafa sert sözlerle saldırır **(AT)**.

VAKA 4: MURAT (BAĞIMLILIK / YETERSİZLİK ŞEMASI)

Kırklı yaşlarındaki Murat, bankacılık ve evrak işleri dâhil günlük yaşam kararlarında tek başına yeterli olmadığını düşünür ve sürekli ağabeyinin ya da eşinin yönlendirmesini arar **(T)**. Sıkıntı yaratan sorumlulukları sürekli erteler ve gerilimi bastırmak için akşamları saatlerce internetten gereksiz alışveriş yapar **(K)**. Buna karşılık, bazen gerçekten desteğe ihtiyacı olduğu konularda bile eşinin yapıcı önerilerini gurur meselesi yaparak sertçe reddeder **(AT)**.

VAKA 5: DENİZ (SOSYAL İZOLASYON ŞEMASI)

Deniz, girdiği kalabalık ortamlarda kendisini diğer insanlardan temelden farklı ve yabancı hisseder **(T)**. İş arkadaşlarının akşam yemeklerine ve düğün davetlerine çoğunlukla son dakika bahaneleri bularak katılmaz **(K)**. Katılmak zorunda kaldığı toplantılarda ise kabul görmek için saatlerce gündem ve espri hazırlığı yaparak ortamın en neşeli kişisi rolünü oynar; bazen de tam tersi grubu dışarıdan sertçe eleştirir **(AT)**.

VAKA 6: HAKAN (DUYGUSAL YOKSUNLUK ŞEMASI)

Hakan, ilişkilerinde duygusal açıdan soğuk ve empati kurmakta zorlanan partnerler seçer **(T)**. Partneri kendisine yaklaşmaya çalıştığında bunu zorlaştıracak biçimde aşırı talepkâr, alıngan ve kavgacı bir tutuma geçerek tartışma başlatır **(AT)**. İlişki bittiğinde ise uzun süre kimseyle görüşmez ve *"Benim zaten kimseye ihtiyacım yok, yalnızlık daha huzurlu"* diyerek duygusal açlığını tamamen yok sayar **(K)**.

BÖLÜM 05

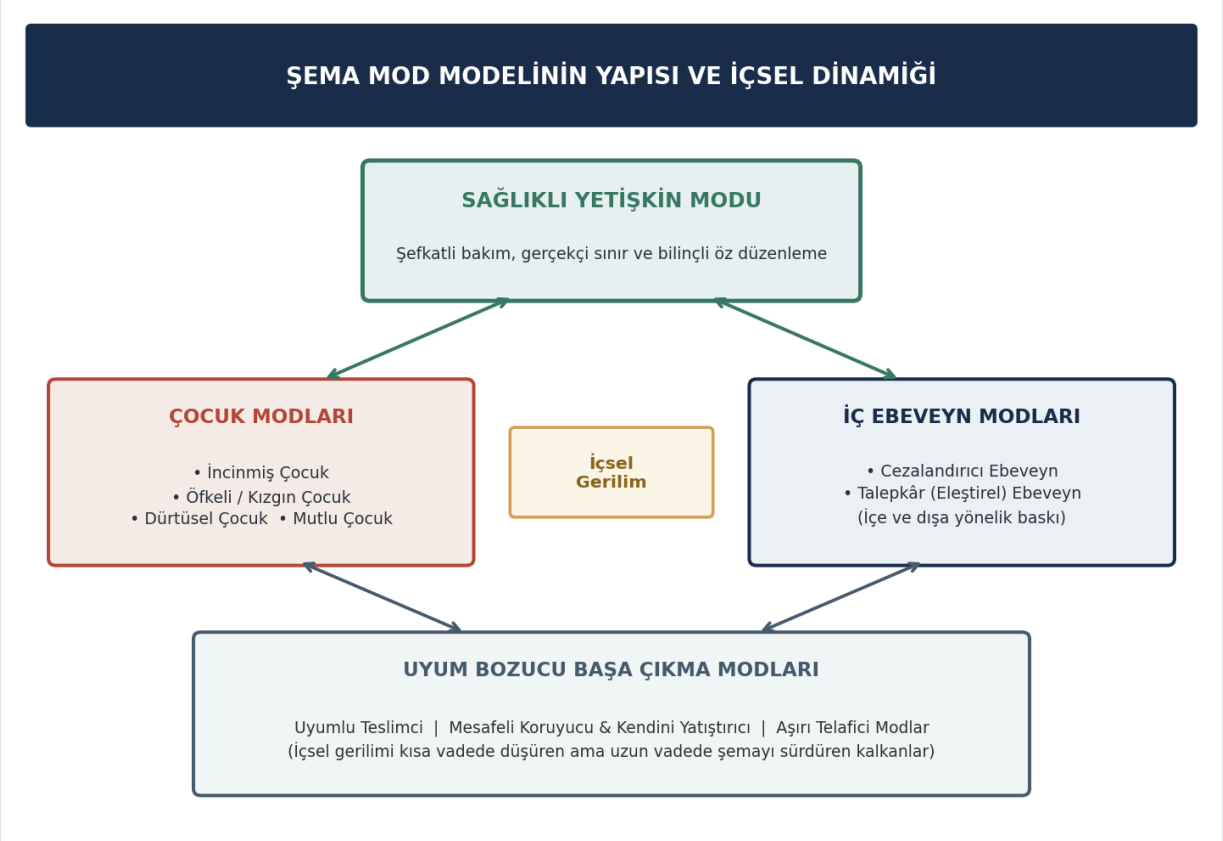
Mod Modeli ve İçsel Dinamikler

5.1. Şemadan Moda Geçiş: Kalıcı Eğilimlerden Anlık Ruh Hâllerine

Şema modeli, kişinin uzun süredir taşıdığı temel inançları ve bunların yaşamındaki etkilerini anlamaya yardımcı olur. Bununla birlikte, özellikle duyguların kısa aralıklarla değiştiği ve birden fazla şemanın aynı anda etkinleştiği durumlarda, kişinin o andaki içsel deneyimini yalnızca şema başlıklarıyla açıklamak yeterli olmayabilir. Mod yaklaşımı bu noktada devreye girer: Kişinin belirli bir anda hangi duygusal durumda bulunduğunu, kendisine ve çevresine nasıl yaklaştığını ve hangi davranışa yöneldiğini birlikte ele almayı sağlar. Böylece kalıcı örüntüler ile anlık yaşantılar aynı klinik çerçevede değerlendirilebilir.

Şema, kişinin kendisi, diğer insanlar ve dünya hakkında zaman içinde yerleşmiş görece kalıcı anlamlandırmalarını ifade eder. **Mod** ise belirli bir olayın ardından öne çıkan, o anki duygu, düşünce, beden tepkisi ve davranış eğilimini bir araya getiren geçici yaşantı durumudur. Bu nedenle mod, kişinin o sırada hangi içsel yanının etkisi altında olduğunu anlamamıza yardımcı olur. Örneğin partneriyle anlaşmazlık yaşayan biri önce kendisini savunmak isteyebilir; hemen ardından terk edilme korkusuyla geri adım atabilir ve son olarak çatışmanın yarattığı rahatsızlığı hissetmemek için konuşmayı tamamen kesebilir. Bu değişimler, aynı kişinin kısa süre içinde farklı modlara geçebildiğini gösterir.

Bir modun ortaya çıkışında birden fazla şema rol oynayabilir. Örneğin kişi aynı olay sırasında hem sevilmediğine hem de sonunda terk edileceğine ilişkin beklentiler yaşayabilir; bu düşünceler birlikte yoğun bir incinme ve çaresizlik duygusu yaratabilir. Öte yandan tek bir şema da koşullara göre farklı tepkilerle ilişkilendirilebilir. Bu nedenle modları değerlendirirken yalnızca hangi şemanın etkinleştiğine değil, o anda kişinin ne hissettiğine, kendisini nasıl korumaya çalıştığına ve çevresiyle nasıl ilişki kurduğuna bakılır.



Şekil 5.1: Çocuk modları, iç ebeveyn modları, başa çıkma modları ve Sağlıklı Yetişkin arasındaki içsel dinamik.

5.2. Dört Ana Mod Grubu ve Klinik Profilleri

Modlar klinik olarak dört ana grupta incelenir. Bu gruplama, kişinin yaşantısını tek tek davranışlardan hareketle değil, davranışın altında bulunan duygu ve ihtiyaçlarla birlikte anlamayı kolaylaştırır. Aşağıdaki açıklamalarda her modun tipik iç konuşması, bedensel-duygusal belirtileri ve kişilerarası ilişkilerdeki yansımaları ele alınmaktadır.

I. Çocuk Modları (Birincil Duygusal Tepkiler)

Çocukluktan bugüne taşınan, temel duygusal ihtiyaçların karşılanma ya da engellenme durumuna göre ortaya çıkan en doğal ve birincil yanlarımızdır.

1 İncinmiş Çocuk Modu

> *“Çok yalnızım, kimse beni gerçekten sevmiyor; korkuyorum ve bu acıyla tek başıma baş edemem.”*

ALT TONLARI: Altta yatan şemaya göre *Terk Edilmiş Çocuk* (panik ve kayıp korkusu), *Yalnız Çocuk* (duygusal boşluk ve anlaşılmama), *Utanmış / Kusurlu Çocuk* (küçük düşme ve saklanma isteği) ya da *İstismar Edilmiş Çocuk* (tehlike ve güvensizlik) biçimlerinde belirebilir.

BEDENSEL VE DUYGUSAL İPUÇLARI: Göğüste sıkışma, boğazda düğümlenme, omuzların çökmesi, sesin kısılması, yoğun çaresizlik, keder, korku veya küçülmüş hissetme.

KLİNİK ÖNEMİ: Terapide iyileşmenin kalbi bu moddur. Uyum bozucu başa çıkma kalkanlarının arkasında neredeyse her zaman görülmemiş ve yatıştırılmamış bir İncinmiş Çocuk bulunur.

2 Öfkeli / Kızgın Çocuk Modu

> *“Bu hiç adil değil! İhtiyaçlarım yine yok sayıldı, hep ben mi katlanmak zorundayım?”*

BEDENSEL VE DUYGUSAL İPUÇLARI: Çenede ve omuzlarda kasılma, yüzde ısınma, kalp atışının hızlanması, yoğun haksızlık hissi ve patlamaya hazır bir öfke.

İLİŞKİSEL GÖRÜNÜM: Engellendiğinde, eleştirildiğinde veya ihtiyaçları görmezden gelindiğinde yükselme, sitem etme, kapı çarpma ya da sert çıkışlar yapma. Sağlıklı düzeyde ifade edildiğinde sınır ihlaline karşı koruyucu bir sinyaldir; kontrolsüzleştiğinde ilişkilere zarar verir.

3 Dürtüsel / Disiplinsiz Çocuk Modu

> *"Şu an canım bunu istiyor, bekleyemem; sıkıcı kurallarla ve sonuçlarla uğraşmak istemiyorum."*

BEDENSEL VE DUYGUSAL İPUÇLARI: Yerinde duramama, sabırsızlık, can sıkıntısına sıfır tahammül ve anlık rahatlama arayışı.

İLİŞKİSEL GÖRÜNÜM: Uzun vadeli sonuçları düşünmeden fevri harcamalar, ani iş veya ilişki bırakmaları, sorumlulukları erteleme ve engellendiğinde çocuksu bir inatçılık sergileme.

4 Mutlu Çocuk Modu

> *"Güvendeyim, seviliyorum; merak etmek, oynamak ve hayatın tadını çıkarmak çok güzel."*

BEDENSEL VE DUYGUSAL İPUÇLARI: Bedende rahatlama, canlılık, içten gülümseme, neşe, yaratıcılık ve anın içinde kendiliğinden akabilme hâli.

KLİNİK ÖNEMİ: Terapinin yalnızca acıyı dindirmekle kalmayıp yaşam enerjisini ve esnekliği geri kazandırmadaki temel kaynağıdır. Sağlıklı Yetişkin güçlendikçe Mutlu Çocuk güvenle ortaya çıkar.

II. İçselleştirilmiş Ebeveyn Modları (İçsel Kural ve Yargılar)

Bu gruptaki modlar, kişinin çocukluk ve ergenlik döneminde önemli kişilerle kurduğu ilişkiler içinde öğrendiği kural, beklenti ve değerlendirmelerin iç dünyasında sürmesini temsil eder. Kişi zamanla bu mesajları dışarıdan gelen sözler olarak değil, kendi düşüncesinin doğal bir parçası gibi algılayabilir. İçselleştirilmiş bu yargılar kendisine yöneldiğinde suçluluk, utanç ve kendini değersizleştirme; başkalarına yöneldiğinde ise eleştirme, katı beklentiler ve hoşgörüsüzlük biçiminde görülebilir.

5 Cezalandırıcı Ebeveyn Modu

> *“Bunu hak ettin, zaten beceriksiz ve değersiz birisin; hata yaptığın için affedilemezsin.”*

BEDENSEL VE DUYGUSAL İPUÇLARI: Ağır bir suçluluk, utanç, kendine öfke, zihinde dönüp duran acımasız hakaretler ve bedende ezilmişlik hissi.

İLİŞKİSEL GÖRÜNÜM: En küçük aksaklıkta kendine ağır cezalar kesme, iyiliği ve mutluluğu hak etmediğine inanma; dışa yöneldiğinde ise yakınlarının hatalarına karşı soğuk, affetmez ve küçümseyici davranma.

6 Talepkâr (Eleştirel) Ebeveyn Modu

> *“Daha çok çalışmalısın, en iyisini yapmalısın; dinlenmek tembelliktir, duygularını göstermek zayıflıktır.”*

BEDENSEL VE DUYGUSAL İPUÇLARI: Kronik gerginlik, bitmeyen acele ve yetişememe hissi, omuzlarda ve boyunda sürekli kasılma, dinlenirken dahi suçluluk duyma.

İLİŞKİSEL GÖRÜNÜM: Yüksek standartlar ve katı görev bilinciyle yaşamı bir performans sınavına çevirme; kendisinden olduğu gibi eşinden, çocuklarından ve iş arkadaşlarından da sürekli kusursuzluk bekleme.

III. Uyum Bozucu Başa Çıkma Modları (Koruyucu Kalkanlar)

Kişinin incinmiş, öfkeli ya da ihtiyaç içinde olan yanları ile kendisine yönelttiği katı içsel beklentiler aynı anda etkinleştiğinde yoğun bir sıkışmışlık yaşanabilir. Uyum bozucu başa çıkma modları, bu zorlanmayı azaltmak amacıyla devreye giren öğrenilmiş korunma yollarıdır. İlk ortaya çıktıkları koşullarda kişiyi duygusal açıdan ayakta tutmuş olabilirler; ancak

yetişkinlikte otomatik biçimde kullanıldıklarında duygularla temas etmeyi, ihtiyaçları ifade etmeyi ve karşılıklı yakınlık kurmayı güçleştirebilirler.

7 Uyumlu Teslimci Mod

> *"Karşı çıkarsam sorun çıkar ve beni bırakırlar; en iyisi susup isteneni yapayım."*

BEDENSEL VE DUYGUSAL İPUÇLARI: Başkalarının yüz ifadelerine aşırı dikkat kesilme, gergin bir gülümseme, kendi isteğini sorduğunda belirsizlik ve içe atılmış sessiz bir yorgunluk.

İLİŞKİSEL GÖRÜNÜM: Haksız taleplere ve eleştirilere boyun eğme, sınır çizememe, kendi ihtiyaçlarını geri plana atarak çatışmadan ne pahasına olursa olsun kaçınma.

8 Mesafeli Koruyucu Mod

> *"Hissetmezsem incinmem; kimseye yaklaşmamak ve her şeyi mantıkla kontrol etmek en güvenlisi."*

BEDENSEL VE DUYGUSAL İPUÇLARI: Duygusal uyuşukluk, boşluk hissi, donuk yüz ifadesi, yorgunluk/uyku hâli veya olup biteni sanki bir camın arkasından izliyormuş gibi kopukluk yaşama.

İLİŞKİSEL GÖRÜNÜM: Duygusal derinlikten kaçınma, yalnız kahraman rolüne bürünme, yardım tekliflerini reddetme ve yakınlık arttığında görünmez bir duvar örme.

MESAFELİ KORUYUCU MODUNUN GÜNLÜK YAŞAM VE TERAPİDEKİ GÖRÜNÜMLERİ

- Duygular sorulduğunda *"Aklıma hiçbir şey gelmiyor"* ya da *"Bilemiyorum, normal hissediyorum"* diyerek boşluk hissetmek.
- Duygusal temasa girmek yerine yaşantıları uzun, teknik ve entelektüel analizlerle anlatmak.
- Acı veren bir konu açıldığında zihinsel olarak kopmak, espri yaparak veya konuyu dağıtarak atmosferi soğutmak.
- Seanslara geç kalmak, randevuları iptal etmek veya seans arası çalışmaları "daha acil işler" gerekçesiyle ertelemek.

9 Mesafeli Kendini Yatıştırıcı Mod

> *“Bu iç sıkıntısını hemen susturmalıyım; bir şeylerle oyalanırsam acıyı düşünmem.”*

BEDENSEL VE DUYGUSAL İPUÇLARI: Akşam saatlerinde veya yalnız kalındığında yükselen huzursuzluk, ardından gelen geçici uyuşma ve sonrasında beliren pişmanlık.

İLİŞKİSEL GÖRÜNÜM: Duygusal acıyı bastırmak için saatlerce ekran/sosyal medya tüketimi, aşırı çalışma (işkoliklik), dürtüsel alışveriş, duygusal yeme ya da alkol/madde kullanımına sığınma.

10 Kızgın Koruyucu Mod

> *“Üstüme gelmeyin, beni rahat bırakın! Yaklaşırsanız canınızı yakarım.”*

BEDENSEL VE DUYGUSAL İPUÇLARI: Sert bakışlar, savunmacı beden duruşu, gerginlik ve sınırlarının ihlal edileceğine dair ani bir tehdit algısı.

İLİŞKİSEL GÖRÜNÜM: Öfkeli Çocuktan farklı olarak burada öfkenin amacı ihtiyacı dile getirmek değil, insanları belli bir mesafede tutmaktır. İğneleyici sözler, soğuk terslemeler ve "bana karışma" duvarıyla kırılganlığını gizler.

11 Aşırı Telafici Modlar (Büyüklenmeci, Zorba ve Takıntılı Kontrolcü)

> *“Zayıf görünürsem ezilirim; her zaman en üstün, en haklı ve tamamen kontrol sahibi ben olmalıyım.”*

BAŞLICA GÖRÜNÜMLERİ: *Kendini Yücelten (Büyüklenmeci) Mod* kusurluluk ve yoksunluğu örtmek için kibir, statü düşkünlüğü ve tepeden bakma sergiler. *Zorba / Saldırgan Mod* incinmeden önce korkutmak için tehdit, baskı ve aşağılamaya başvurur. *Takıntılı Kontrolcü Mod* ise belirsizlik ve felaket korkusunu yatıştırmak için aşırı düzen, kusursuz planlama ve mikro yönetim uygular.

İLİŞKİSEL GÖRÜNÜM: Dışarıdan son derece güçlü ve özgüvenli görünseler de bu modlar empatiyi zayıflatır, çevreyi yorar ve uzun vadede kişinin alttaki yalnızlığını daha da derinleştirir.

Klinik değerlendirmede çok önemli bir ilke vardır: Aynı dışsal davranışın hangi başa çıkma moduna hizmet ettiğini anlamak için davranışın görünüşüne değil, **ilişkisel işlevine** bakmak gerekir. Örneğin nazik ve uyumlu bir tutum; terk edilmemek ve çatışmadan kaçmak için sergileniyorsa *Uyumlu Teslimci*, duygusal derinliği hızla kapatıp konuyu geçiştirmek için kullanılıyorsa *Mesafeli Koruyucu*, karşısındakini etkileyip

üstünlük ve hayranlık toplamak amacıyla yapılıyorsa *Aşırı Telafici* mod kapsamında değerlendirilir.

IV. Sağlıklı Yetişkin Modu (Bütünleştirici Merkez)

Sağlıklı Yetişkin, kişinin duygularını tanıyabildiği, ihtiyaçlarını gözettiği ve koşulları gerçekçi biçimde değerlendirebildiği işlevsel yanını temsil eder. Bu mod, diğer içsel yanları ortadan kaldırmayı amaçlamaz. Temel hedef, kişinin zorlayıcı duygular karşısında otomatik tepkilerinin yönetimine kapılmadan seçim yapabilmesi ve kendi yaşamının sorumluluğunu daha dengeli biçimde üstlenebilmesidir.

> **SAĞLIKLI YETİŞKİN MODUNUN ÜÇ TEMEL İYİLEŞTİRİCİ İŞLEVİ**
>
> 1. **İncinmiş Çocuğu İyileştirir:** Temel duygusal ihtiyaçları fark eder, yargılamadan duyar, şefkatle yatıştırır ve güvenli yetişkin yollarıyla karşılar.
> 2. **Uyum Bozucu Ebeveyn Modlarına Sınır Koyar:** Cezalandırıcı ve aşırı talepkâr iç sesleri gerçekçi argümanlarla durdurarak içsel zorbalığa son verir.
> 3. **Uyum Bozucu Başa Çıkma Modlarını Dönüştürür:** Çocukluktaki koruyucu işlevlerini takdir ederek onları nazikçe kenara alır; yerine açık iletişim, esnek sınır koyma ve sorumluluk davranışlarını yerleştirir.

5.3. Klinik Mod Haritaları ve Mod Geçiş Döngüleri

Modlar zihinde tek başlarına ve durağan biçimde durmazlar; tetikleyici olaylarla birlikte saniyeler içinde birbirini harekete geçiren zincirler oluştururlar. Klinik pratikte sık karşılaşılan üç temel mod döngüsü, danışanların neden aynı duygusal kısır döngüde sıkıştığını net biçimde gösterir:

- **Boyun Eğme – Patlama – Suçluluk Döngüsü:** Kişi uzun süre *Uyumlu Teslimci* modda kalarak ihtiyaçlarını bastırır. Biriken gerilim bir noktada taşar ve aniden *Öfkeli Çocuk* ya da *Kızgın Koruyucu* moda sıçrar. Hemen ardından *Cezalandırıcı Ebeveyn* devreye girerek kişiyi ağır biçimde suçlar; yoğun suçluluk ve utanç içindeki *İncinmiş Çocuk* acısını dindirmek için kişi yeniden *Uyumlu Teslimci* moda geri döner.
- **Performans – Tükenmişlik – Uyuşma Döngüsü:** *Talepkâr Ebeveyn* kişiyi sürekli daha fazlasını yapmaya zorlar. Kişi *Takıntılı Kontrolcü* veya aşırı çalışkan bir tempoda kendini tüketir. Bedeni ve ruhu artık dayanamadığında, yetersizlik korkusuyla tetiklenen *İncinmiş Çocuğu* hissetmemek için hızla *Mesafeli Koruyucu* ve *Mesafeli Kendini Yatıştırıcı* (ekran, erteleme, uyuşma) modlara sığınır; ertesi gün ise ertelediği için yeniden *Cezalandırıcı Ebeveynin* saldırısına uğrar.
- **Büyüklenmecilik – Kırılganlık Tahterevallisi:** Altta derin bir *Kusurluluk* veya *Duygusal Yoksunluk* taşıyan kişi, günlük yaşamda çoğunlukla *Kendini Yücelten (Büyüklenmeci)* modun zırhıyla dolaşır. Ancak eleştiri, reddedilme ya da başarısızlık yaşadığında bu zırh çatlar

ve kişi hızla *İncinmiş (Utanmış) Çocuk* modunun derin boşluğuna düşer; bu dayanılmaz acıdan kaçmak için ya öfkeyle karşı saldırıya (*Zorba Mod*) geçer ya da *Mesafeli Kendini Yatıştırıcı* alışkanlıklara sığınır.

GÜNLÜK YAŞAMDAN VE KLİNİKTEN MOD GEÇİŞLERİ

Trafikte Kısa Süreli Mod Değişimi: Kurallara titizlikle uyan bir sürücü, içe yönelik *Talepkâr Ebeveyn* ve hata yapmaktan korkan *İncinmiş Çocuk* modlarının etkisiyle dikkatle ilerlemektedir. Arkasından gelen sabırsız bir sürücünün kendisini tehlikeli biçimde sıkıştırması üzerine bir anda *Öfkeli Çocuk* moduna geçer; dışa yönelik *Cezalandırıcı Mod* da devreye girince uzun süre korna çalıp karşı tarafı "cezalandırmaya" çalışır.

Klinik Ortamda Hızlı Mod Sıçraması: Terapi sürecinde tatil arası yaklaştığında danışan önce yoğun bir korkuyla *İncinmiş Çocuk* moduna geçerek *"Tam size güvenmişken beni yalnız bırakıyorsunuz"* der. Terapistin sınırları şefkatle açıklaması üzerine reddedilme şeması tetiklenir; hızla *Öfkeli Çocuk* ve *Kızgın Koruyucu* moduna geçip sert sözlerle seansı erken bitirmek ister. Eve döndüğünde ise *Cezalandırıcı Ebeveyn* devreye girerek *"Seni anlayan tek insanı da kendinden uzaklaştırdın!"* diye suçlamaya başlar.

5.4. Sağlıklı Yetişkinin İnşası: Zihinleştirme ve İçsel Diyalog

Mod çalışmasında, danışanın kullandığı başa çıkma yollarını doğrudan ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, bu tepkilerin hangi koşullarda geliştiğini ve bugün ne işe yaradığını anlamak önemlidir. *Mesafeli Koruyucu* ve *Uyumlu Teslimci* gibi modlar çoğu zaman kişinin geçmişte baş etmekte zorlandığı yaşantılara karşı geliştirdiği çözümlerdir. Terapide bu işlev görünür kılındığında, danışan söz konusu tepkilere daha meraklı ve daha az yargılayıcı yaklaşabilir. Modlara kişinin kendi yaşam deneyimini çağrıştıran isimler vermek de içsel yaşantıları fark etmeyi ve seans içinde onlar hakkında konuşmayı kolaylaştırabilir.

Zihinleştirme becerisi, kişinin kendi zihinsel yaşantısını ve başkalarının olası duygu-düşüncelerini kesin gerçekler gibi kabul etmeden değerlendirebilmesini destekler. Bu beceri güçlendikçe kişi, tetikleyici bir olayın ardından verdiği ilk tepkiyi hemen uygulamak yerine kısa bir duraklama yaratabilir. Ardından hangi duygunun, düşüncenin ve modun etkin olduğunu tanımlayarak seçeneklerini gözden geçirebilir. Son aşamada ise anlık rahatlama sağlayan tepki yerine, ihtiyaçları ve uzun vadeli amaçlarıyla daha uyumlu bir davranış belirleyebilir. Aşağıdaki örnek, iş yaşamında yaşanan bir hata sonrasında bu sürecin nasıl kullanılabileceğini göstermektedir:

SOMUT İÇSEL DİYALOG: CEZALANDIRICI EBEVEYNE SINIR KOYMAK

Tetikleyici: İş yerindeki sunumda küçük bir veri hatası yapılması.

Cezalandırıcı Ebeveyn: *"Yine rezil oldun! Herkes ne kadar yetersiz olduğunu gördü. Basit bir işi bile düzgün yapamıyorsun, bu pozisyonu hiç hak etmiyorsun."*

İncinmiş Çocuk: *(Göğsü sıkışarak, başı öne eğik) "Çok utanıyorum, yerin dibine girmek istiyorum. Kimsenin yüzüne bakamayacağım."*

Mesafeli Koruyucu (Eski Refleks): *"Boş ver, kimseyle konuşma, akşam eve gidip saatlerce dizi izleyip bunu unutmaya çalış."*

Sağlıklı Yetişkin Müdahalesi:

(Önce Cezalandırıcı Ebeveyne sınır koyar) "Dur burada. Bu acımasız ve abartılı dili kabul etmiyorum. Bir slaytta hata yapmak kimseyi değersiz ya da beceriksiz yapmaz. Bu gerçekçi bir geri bildirim değil, eski bir içsel saldırı."

(Ardından İncinmiş Çocuğa şefkatle döner) "Şu an çok gerildiğini ve utandığını görüyorum, hata yapınca eleştirilmekten korkman çok anlaşılır. Ama artık o küçük çocuk değiliz; güvendesin ve bu durumun üstesinden gelebiliriz."

(Son olarak yetişkin eylemini belirler) "Mesafeli Koruyucu, beni acıdan saklamak istediğini biliyorum ama bugün kaçmayacağım. Ekibe kısa bir e-posta atıp doğru veriyi paylaşacağım ve akşam

> kendime dinlenmek için zaman ayıracağım."

Eski sinaptik izler ve koruyucu modlar yaşam boyu tamamen silinmez; ancak Sağlıklı Yetişkinin bu şefkatli ama net sesi düzenli olarak pratik edildikçe beyinde yeni bir düzenleme ağı güçlenir. Kişi artık içindeki en gürültülü modun esiri olmak yerine, kendi iç orkestrasının şefi konumuna geçer.

BÖLÜM 06

İyileştirici Terapi İlişkisi ve Değişim Süreci

6.1. Terapötik İlişkinin Değişim İçin Kullanılması

Şema Terapi açısından terapötik ilişki, yalnızca müdahalelerin uygulandığı bir çalışma zemini değildir; danışanın kişilerarası beklentilerinin ve ilişki kurma alışkanlıklarının görünür hâle gelebildiği canlı bir deneyim alanıdır. Özellikle güven, yakınlık, kabul görme ve sınırlarla ilgili güçlükler yaşayan danışanlar, benzer beklenti ve kaygıları terapistle ilişkilerinde de yaşayabilir. Seans sırasında ortaya çıkan kuşku, öfke, geri çekilme veya yoğun onay arayışı bu nedenle yalnızca süreci aksatan tepkiler olarak değerlendirilmemelidir. Uygun biçimde ele alındıklarında, danışanın ilişki örüntülerini fark etmesine ve yeni ilişki deneyimleri geliştirmesine katkı sağlayabilirler.

Yaşam öyküsü, ölçekler ve seans içindeki gözlemler, danışanla birlikte bir vaka formülasyonu oluşturmak için kullanılabilir. Burada amaç danışana kesin hükümler bildirmek değil, gözlemleri merak ve iş birliği içinde değerlendirmektir. Örneğin terapist, *"Yanıtlarınızda ihtiyaçlarınızın karşılanmadığına ilişkin deneyimler öne çıkıyor. Bunların bugünkü ilişkilerinizde nasıl etkiler yarattığını birlikte inceleyebiliriz"* diyerek danışanın kendi yaşantısına anlam vermesine alan açabilir. Böyle bir

yaklaşım, değerlendirme sonuçlarını etiketleyici bir yargı olmaktan çıkarıp ortak araştırmanın parçası hâline getirir.

Danışanın kendisini yeterince güvende hissetmediği bir ortamda duygusal açıdan zorlayıcı konuları ele almak güçleşebilir. Bu nedenle terapist, danışanın yaşantısını küçümsemeden dinleyen, duygularını düzenlemesine yardımcı olan ve çalışma temposunu danışanın toleransına göre ayarlayan bir ilişki kurmaya özen gösterir. Seanslar arasında kullanılmak üzere hazırlanan başa çıkma kartları, kısa hatırlatıcı notlar veya danışanın belirlediği semboller de seans sırasında üzerinde çalışılan becerilerin günlük yaşama taşınmasını destekleyebilir.

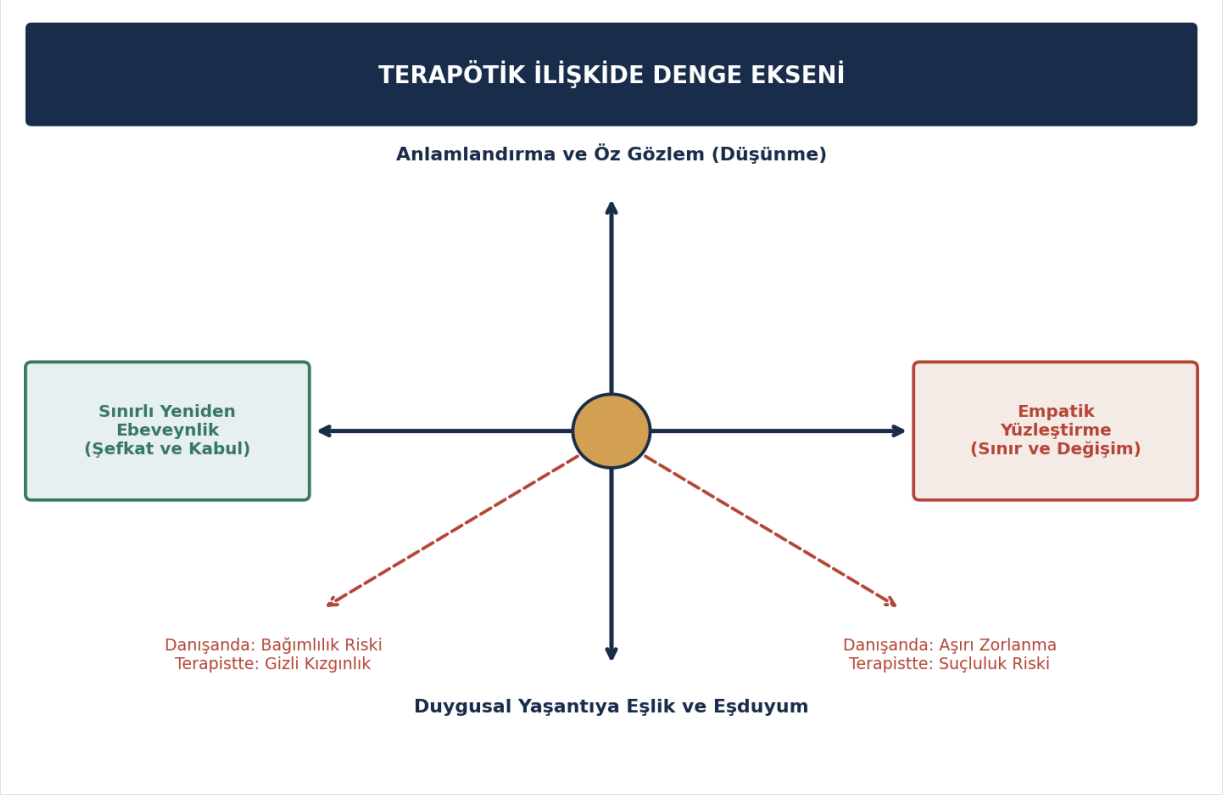
6.2. Destekleyici Yakınlık ve Gerçekçi Sınırlar

Şema Terapide terapistin tutumu, danışanın duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmakla birlikte değişimi engelleyen davranışları açıkça ele alabilmeyi de gerektirir. Bu yaklaşım iki temel klinik ilkeyle açıklanabilir:

1. **Sınırlı Yeniden Ebeveynlik:** Terapistin, mesleki çerçeveyi ve etik sınırları koruyarak danışanın geçmişte yeterince karşılanmamış güven, kabul, ilgi ve rehberlik ihtiyaçlarına terapötik ilişki içinde duyarlı yanıtlar vermesidir.
2. **Empatik Yüzleştirme:** Danışanın davranışının ardındaki duyguyu ve ihtiyacı anlamaya çalışırken, bu davranışın kendisine ve ilişkilerine

verdiği zararı birlikte değerlendirmek; değişim gerektiren noktaları açık, saygılı ve kararlı biçimde ele almaktır.

Örneğin seans dışında tekrar tekrar güvence arayan bir danışanla, önce bu arayışın hangi duygusal ihtiyaca yanıt verdiği araştırılabilir. Terapist, *"Yanıt alamadığınızda yalnız kalmış veya önemsenmemiş hissettiğinizi anlıyorum. Bu ihtiyacı birlikte ele almak istiyorum. Bununla birlikte seans dışı iletişimimizin kapsamını önceden belirlediğimiz çerçevede tutmamız gerekiyor. Zorlandığınız anlarda kullanabileceğiniz başka destek yollarını da birlikte planlayalım."* diyebilir. Böylece danışanın duygusu göz ardı edilmeden terapötik çerçeve korunur.



Şekil 6.1: Terapötik destek ile mesleki sınırların korunması arasındaki denge.

Terapötik ilişkinin niteliği, destek ile sınır koyma arasındaki ayarın korunmasına bağlıdır. Katı, açıklanmayan veya danışanın yaşantısını dikkate almayan sınırlar reddedilme ve değersizlik duygularını harekete geçirebilir. Öte yandan terapistin mesleki çerçeveyi belirsizleştirmesi, danışanın kendi kaynaklarını geliştirmesini zorlaştırabilir ve ilişkide bağımlılığı artırabilir. Terapist bu iki uçtan kaçınarak kararlarının gerekçesini açıklar, danışanın tepkisini dinler ve uygulanabilir bir ortak yol arar. Böylece ilişki, hem güven veren hem de özerkliği destekleyen bir nitelik kazanır.

6.3. İlişki İçinde ve İlişki Üzerinde Çalışmak

Seans sırasında yaşanan bir anlaşmazlık, danışanın geçmiş ilişkilerinde geliştirdiği beklentileri harekete geçirebilir. Örneğin terapistin bir sınır koyması, danışan tarafından önemsenmeme veya terk edilme işareti olarak yorumlanabilir. Böyle anlarda konuşmayı aynı hızla sürdürmek yerine kısa bir duraklama yararlı olabilir. Terapist, *"Şu anda söylediğim sınırın sizde nasıl bir etki yarattığını fark etmek istiyorum. İsterseniz önce bunu birlikte anlamaya çalışalım"* diyerek hem kendi müdahalesini hem de danışanın tepkisini incelemeye davet eder.

Bu duraklama sırasında taraflar, etkileşimin hangi noktada zorlaştığını ve kendi tepkilerinin nasıl şekillendiğini araştırabilir. Terapist, uygun olduğunda ve danışanın yararına hizmet edeceği ölçüde, kendi yaşantısını da sınırlı biçimde paylaşabilir. Örneğin *"Ses tonunuz yükseldiğinde konuşmayı sürdürmekte zorlandığımı fark ettim. Bununla birlikte burada*

sizi anlamaya devam etmek istiyorum. Bu tepkinin sizin için ne ifade ettiğini birlikte inceleyebilir miyiz?" diyebilir. Böyle bir açıklama, danışanı suçlamadan ilişkinin o andaki etkisini görünür kılar. Terapistin kendi şemalarını, hassasiyetlerini ve karşıaktarım tepkilerini fark etmesi de bu çalışmanın güvenli ve danışan odaklı yürütülmesine yardımcı olur.

6.4. Değerlendirme ve Terapötik Değişimin Planlanması

Şema Terapi sürecinde müdahalelerin yönü, danışanın bireysel ihtiyaçları ve klinik değerlendirme sonucunda oluşturulan formülasyon doğrultusunda belirlenir. Başlangıçta danışanın yaşadığı güçlüklerin geçmiş yaşantılarla, erken dönem uyum bozucu şemalarla ve güncel başa çıkma tepkileriyle nasıl bağlantılandığı araştırılır. Bu değerlendirme, terapi boyunca hangi alanlarda çalışılacağına ilişkin ortak bir yol haritası oluşturmayı sağlar.

İlk Aşama: Klinik Değerlendirme ve Ortak Formülasyon

Değerlendirme sırasında danışanın yaşam öyküsü, güncel ilişkileri, duygusal tepkileri ve sorun yaşadığı durumlar birlikte ele alınır. Seans içindeki etkileşimler ve imgeleme çalışmaları, danışanın şemalarının ve mod geçişlerinin anlaşılmasına katkıda bulunabilir. İhtiyaç duyulduğunda standart ölçme araçları da klinik görüşmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir. Bu araçların seçimi, değerlendirilmek istenen özelliklere göre yapılır.

Elde edilen bilgiler doğrultusunda danışanın güçlükleri önceliklendirilir. Hangi durumların hangi şemaları harekete geçirdiği, danışanın bu durumlarla nasıl başa çıktığı ve mevcut tepkilerin yaşamını nasıl etkilediği birlikte incelenir. Danışanın duygusal yaşantılarını tolere edebileceği bir çalışma temposu gözetilerek terapi hedefleri belirlenir.

Ayrıca danışanın mevcut klinik durumu, ihtiyaçları ve terapiye katılımını etkileyebilecek koşullar değerlendirilir. Şema Terapi çalışmasının tek başına yeterli olmayabileceği akut psikotik tablolar, tedavi edilmemiş ağır madde bağımlılığı veya acil kriz durumlarında öncelik, gerekli psikiyatrik ve kriz odaklı desteğin sağlanmasıdır. Gerektiğinde ilgili uzmanlara ve kurumlara yönlendirme yapılır.

İkinci Aşama: Şema Örüntülerinin Değiştirilmesi

Klinik formülasyon netleştikçe müdahaleler, danışanın belirlenen hedeflerine göre şekillendirilir. Şema Terapi'de değişim yalnızca düşüncelerin yeniden değerlendirilmesiyle sınırlı değildir. Duygusal yaşantıların işlenmesi, terapötik ilişkide yeni deneyimlerin kurulması ve günlük yaşamda farklı davranışların denenmesi de sürecin parçalarıdır.

Bu doğrultuda terapötik çalışmalar dört birbiriyle bağlantılı düzeyde yürütülebilir:

Müdahale Alanı	Klinik Amaç ve Uygulamalar
1. Bilişsel Çalışmalar	Danışanın şemalarıyla bağlantılı varsayımlarını, katı kurallarını ve kendisi hakkındaki değerlendirmelerini incelemek. Kanıtların birlikte değerlendirilmesi, alternatif düşüncelerin geliştirilmesi, şema günlükleri ve başa çıkma kartları bu amaçla kullanılabilir.
2. Yaşantısal Çalışmalar	Geçmiş deneyimlerle bağlantılı duyguların güvenli bir ortamda ele alınmasını sağlamak. İmgeleme yoluyla yeniden senaryolaştırma, sandalye çalışmaları ve mektup yazma gibi teknikler, danışanın karşılanmamış ihtiyaçlarını ve duygusal tepkilerini anlamasına yardımcı olabilir.
3. Terapötik İlişki Çalışmaları	Danışanın ilişki beklentilerinin seans içinde nasıl ortaya çıktığını incelemek ve bu etkileşimleri yeni öğrenmeler için kullanmak. Sınırlı yeniden ebeveynlik, empatik yüzleştirme ve sağlıklı tepkilerin desteklenmesi bu alandaki temel uygulamalardandır.
4. Davranışsal Değişim Çalışmaları	Şemaları sürdüren alışılmış tepkilerin yerine, danışanın ihtiyaçlarıyla daha uyumlu davranışlar geliştirmesine yardımcı olmak. Sınır koyma, kaçınılan durumlarla aşamalı biçimde karşılaşma, ilişkilerde farklı seçimler yapma ve ertelenen görevleri küçük adımlarla tamamlama bu çalışmalara örnektir.

Bu alanlar birbirinden kopuk biçimde ele alınmaz. Örneğin danışan, bilişsel çalışmayla bir inancının gerçekçi olmadığını fark edebilir; yaşantısal çalışmalarla bu inancın geçmişteki duygusal kökenini inceleyebilir; terapötik ilişkide farklı bir karşılık deneyimleyebilir ve son olarak yeni davranışları günlük yaşamında uygulayabilir. Terapist, müdahalelerin sırasını danışanın ihtiyaçlarına ve değişime hazır oluşuna göre düzenler. Böylece terapi sürecinde kazanılan farkındalığın gündelik yaşama aktarılması hedeflenir.

KAPANIŞ

Geçmişin İzlerinden Bugünün Seçimlerine

Bu kitap boyunca çocukluk çağının karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlarından başlayarak erken dönem uyum bozucu şemaların nasıl filizlendiğine, başa çıkma biçimleriyle nasıl ayakta kaldığına ve şema modları aracılığıyla bugünkü ilişkilerimizde nasıl sahne aldığına yakından baktık. Amacımız karmaşık klinik kavramları zihinsel bir bilgi yığınına dönüştürmek değil; kişinin kendi iç dünyasına daha berrak, yargısız ve şefkatli bir pencereden bakabilmesine eşlik etmekti.

Kendi şemalarını fark etmek, çoğu zaman ilk anda ağır ya da şaşırtıcı gelebilir. İnsanın yıllardır "benim karakterim bu" dediği tepkilerin, aslında çok erken dönemlerde hayatta kalmak ve bağ kurabilmek için geliştirilmiş birer uyum çabası olduğunu görmek bakış açısını kökten değiştirir. Şemalar birer kusur ya da değişmez kader değildir; onlar, geçmişin koşullarında anlamlı olan ama bugünün yetişkin yaşamında artık işlevini yitirmiş eski haritalardır.

Değişim, şemaların bir gecede yok olmasıyla değil, onların tetiklendiği anları fark edebilmekle başlar. Zihninizdeki eleştirel ses yükseldiğinde, geri çekilme ya da aşırı telafi refleksi devreye girdiğinde durup *"Şu an hangi ihtiyacım tetiklendi?"* diye sorabilmek bile Sağlıklı Yetişkin tarafınızı güçlendiren önemli bir adımdır. Küçük ama tutarlı farkındalıklar, zamanla

hem kendinizle hem de çevrenizle kurduğunuz ilişkinin dokusunu dönüştürür.

> **OKUMA SONRASI NOT VE KAYNAKLAR**
>
> Şema Kuramı, psikodinamik perspektif ve ruhsal yaşantıyı anlamaya yönelik psikoeğitim içeriklerine, öz değerlendirme formlarına ve güncel yazılara www.gokhanakbag.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz. Bu kitapta yer alan bilgiler yalnızca psikoeğitim ve farkındalık amacı taşır; profesyonel bir psikolojik değerlendirme ya da terapi sürecinin yerini tutmaz.

Kendi iç dünyanızı anlama cesareti gösterdiğiniz ve bu yolculuğa eşlik ettiğiniz için teşekkür ederim.

Gökhan Akbağ

Klinik Psikolog