EBEVEYN-ERGEN ÇATIŞMASINDA ŞEMA TERAPİ UYGULAMALARI

Ece Ataman Temizel

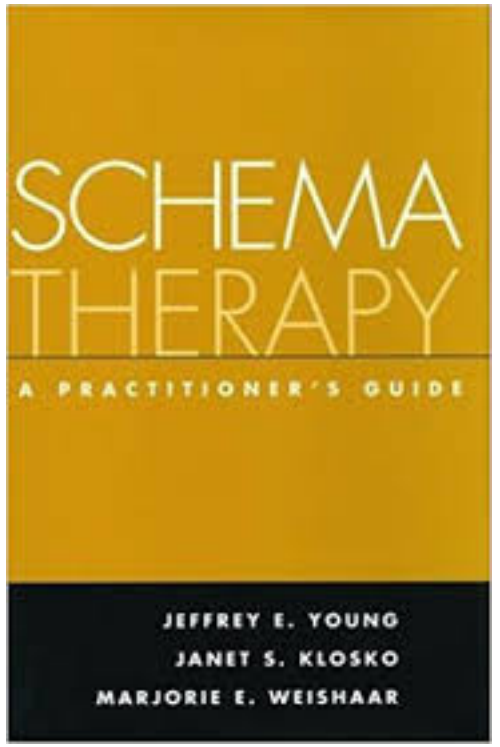
Klinik Psikolog

Hacettepe Üniversitesi

Ergen Sağlığı Bilim Dalı

- # ŞEMA TERAPİ NEDİR?

ISST
INTERNATIONAL SOCIETY OF
SCHEMA THERAPY



- Jeffrey Young (1990; Young ve ark., 2003) tarafından geliştirilmiştir.

- Bilişsel Davranışçı Terapiden doğmuş bir yaklaşımdır.

- BAŞLANGIÇTA,
- Kronik yaşam sorunları,
- Kişilik Bozuklukları,
- Özetle klasik BDT'den fayda göremeyen "zor hastalar" için kullanılmaya başlanmıştır.

- GÜNÜMÜZDE ise,
- Özellikle şema mod modelinin geliştirilmesi ile birlikte günlük yaşam sorunlarından kişilik bozuklarına kadar geniş bir uygulama alanı bulmuştur.

- BAMELIS, L.L., EVERS, S.M., SPINHOVEN, P. & ARNTZ, A. (2014). Results of a multicentre randomized controlled trial of the clinical effectiveness of schema therapy for personality disorders. *American Journal of Psychiatry, 171, pp. 305–322.*

- CARTER, J.D., MCINTOSH, V.V., JORDAN, J., PORTER, R.J., FRAMPTON, C.M. & JOYCE, P.R. (2013). Psychotherapy for Depression: A randomized clinical trial comparing schema therapy and cognitive behaviour therapy.

- GROSS, E.N., STELZER, N. & JACOB, G.A. (2012). Treating obsessive–compulsive disorder with the schema mode model. In: M. van Vreeswijk, J. Broersen & M. Nadort (Eds.), *Handbook of Schema Therapy: Theory, Research and Practice,* (pp. 173–184). Sussex: John Wiley & Sons. *Journal of Affective Disorders, 151 (2), pp. 500-505.*

- HAWKE, L.D. & PROVENCHER, M.D. (2011). Schema theory and schema therapy in mood and anxiety disorders: A review. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 24(4), pp. 257-276.*

- Bilişsel Terapi, Psikodinamik Psikoterapi, Nesne İlişkileri Kuramı, Geştalt Terapi ve Psikodrama gibi farklı yaklaşımlardan ögeler barındırır ancak hiçbiriyle tümden örtüşmemektedir.

ÜÇ ÖNEMLİ ODAK NOKTA:

- **1. Duygular**
- **2. Çocukluk Çağı Meseleleri**
- **3. Terapötik İlişki: Sınırlı Yeniden Ebeveynlik**

ŞEMA TERAPİ

Bilişsel Yaşantısal Kişilerarası Davranışsal

Değişmesi zor görünen psikolojik problemlerin çocukluk ve ergenlik kökenlerine odaklanan bütünleştirici bir kuram ve tedavi yöntemi

ERGENLİK DÖNEMİNDE ŞEMA TERAPİ

Şemalar oluşmadan önce;

Kökler salınırken müdahale etme



ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR

- Bilişleri, duyguları, sosyal algıları, kişiler arası etkileşimi ve davranış örüntülerini etkileyen yaygın tema ya da örüntülerdir.

- Anı, duygu, biliş ve bedensel duyumlardan oluşur.

- Var olan bir şema tetiklendiğinde kaygı, üzüntü, öfke, utanç gibi yoğun olumsuz duygular ortaya çıkar.

**Çocukluk veya ergenlik döneminde oluşurlar, kişinin yaşamı boyunca gelişerek varlıklarını sürdürürler.*

Şemalar nasıl oluşur?

Bir çocuğun temel ihtiyaçları nelerdir?



ÇOCUKLUĞUN TEMEL İHTİYAÇLARI

- Güvenli Bağlanma, Kabul, Bakım
- Özerklik, Yeterlik ve Kimlik Kazanabilme
- İhtiyaç ve Duyguları İfade Özgürlüğü
- Gerçekçi Sınırlar ve Özdenetim
- Spontanlık ve Oyun

Bunlar aynı zamanda her çocuğun sahip olduğu haklardır.




Ayrılma ve
Dışlanma
Terkedilme
Kuşkuculuk
Duygusal
Yoksunluk
Kusurluluk
Sosyal İzolasyon
Başkaları
Yönelimlilik
Onay Arayıcılık
Boyun Eğicilik
Kendini Feda
Zedelenmiş
Özgürlük
Bağımlılık
Dayanıksızlık
İç içe geçme
Başarısızlık
Zedelenmiş
Sınırlar
Haklılık
Yetersiz
Özdenetim
Aşırı Duyarlılık
Yüksek
Standartlar
Karamsarlık
Duyguları
Bastırma
Cezalandırıcılık

BAŞ ETME BİÇİMLERİ

- Şema Teslimi
- Şema Kaçınması
- Şema Aşırı Telafisi

Kusurluluk	
1. Şema Teslimi	Eleştirel ve dışlayan arkadaşlar seçmek, kendini alçaltmak
2. Şema Aşırı Telafisi	Eleştirmek ve dışlamak
3. Şema Kaçınması	Gerçek duygu düşüncelerini ifade etmekten kaçınmak

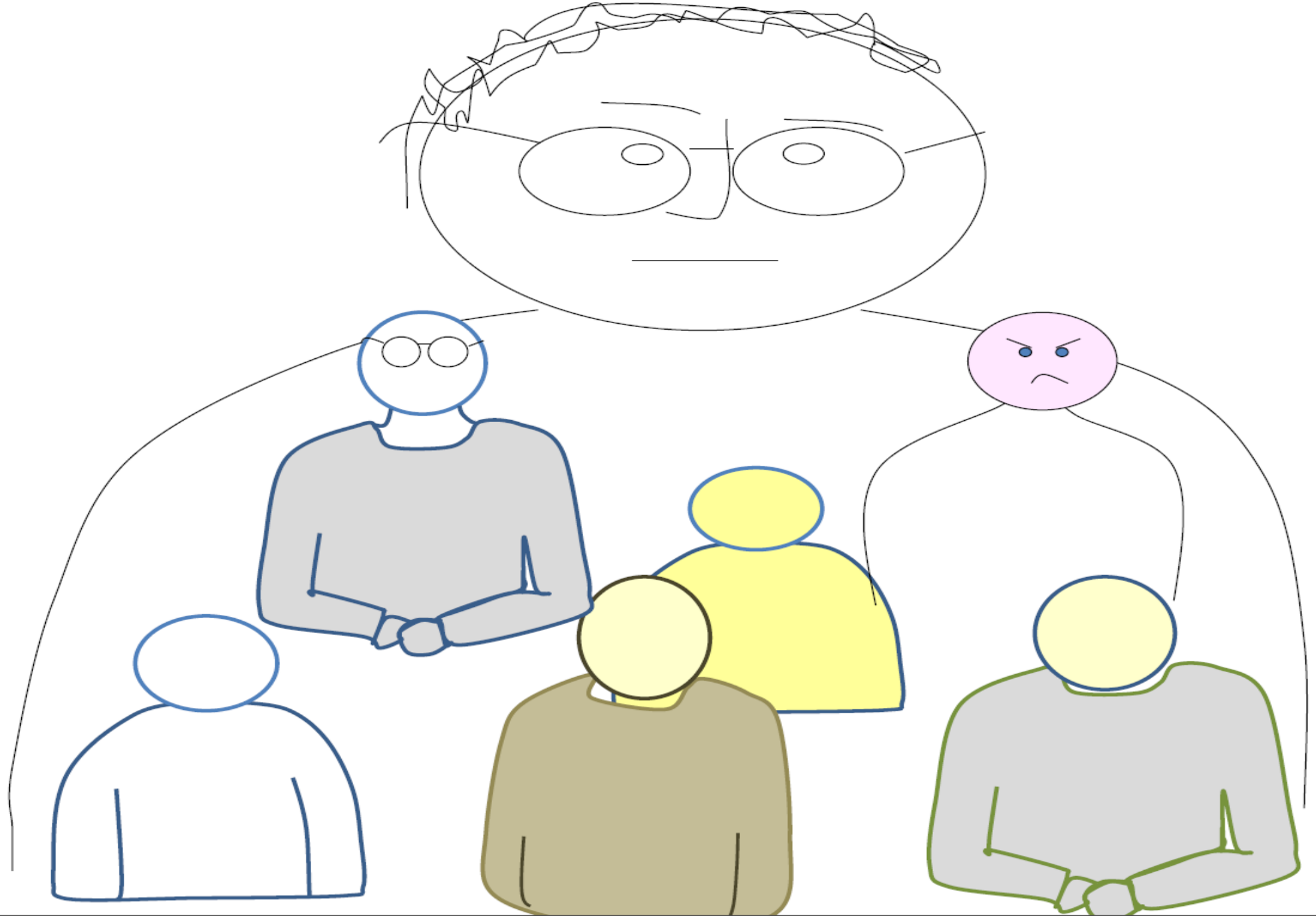
Kuşkuculuk/Kötüye kullanılma	
1. Şema Teslimi	Kullanıcı arkadaşlar seçme, kötüye kullanıma izin verme
2. Şema Aşırı Telafisi	Başkalarını kullanma, akran zorbalığı
3. Şema Kaçınması	Kimseye güvenmemek, sır paylaşmamak

- “Hastalık yoktur, hasta vardır” yaklaşımı
- Şemalar, herkesin hayatında farklı görünümlere sahiptir.
- Benzer yaşam deneyimleri, farklı şemalar oluşturabilir.

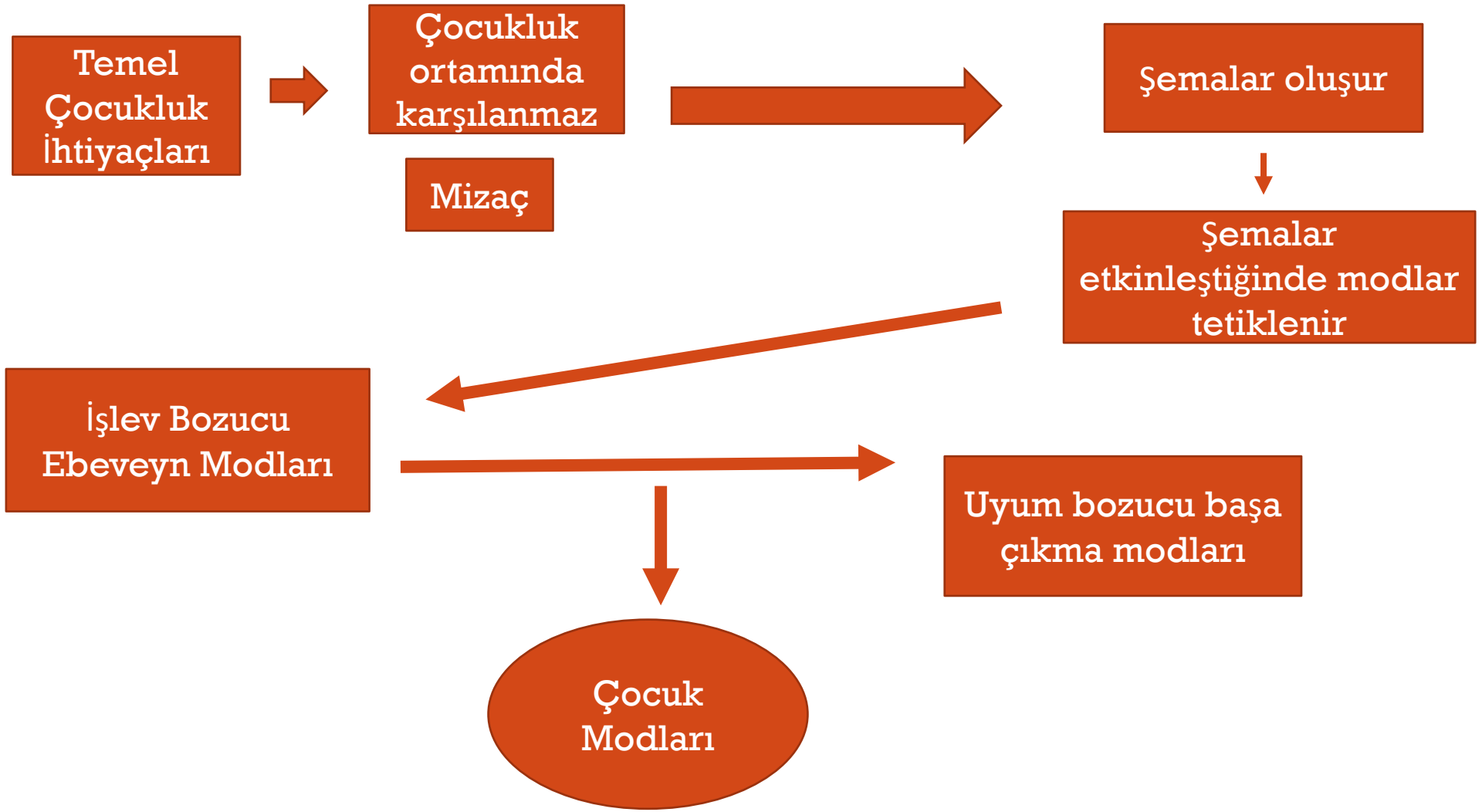
ŞEMALARIN KÜMELEŞMESİ:MODLAR

- **Çocuk Modları:** Yalnız, terkedilmiş, kötüye kullanılmış, küçümsenmiş, bağımlı, öfkeli, inatçı çocuk modları
- **Ebeveyn Modları:** Cezalandırıcı ebeveyn modu, Talepkar Ebeveyn Modu
- **Başa Çıkma Modları:** Söz dinleyen teslimci mod, kopuk korungan mod, büyüklenmeci mod, zorba ve saldırgan mod

- **İşlevsel Sağlıklı Modlar:**
- Mutlu Çocuk Modu
- ***Sağlıklı Yetişkin Modu***



Loose, 2014


Temel Çocukluk İhtiyaçları
Çocukluk ortamında karşılanmaz
Mizaç
Şemalar oluşur
Şemalar etkinleştiğinde modlar tetiklenir
İşlev Bozucu Ebeveyn Modları
Uyum bozucu başa çıkma modları
Çocuk Modları

SAĞLIKLI YETİŞKİN MODU

- İncinmiş çocuğa bakım verir, korur ve onaylar.
- Öfkeli ve dürtüsel çocuk modlarına sınır koyar.
- Cezalandırıcı&Talepkar ebeveyn modları ve işlevsel olmayan başa çıkma modları ile mücadele eder.
- Doğal mutlu çocuk moduna izin verir, onun için uygun zemin yaratır.

Terapi Hedefi,

Sağlıklı Yetişkin& Sağlıklı Ergen

Moduna Yaklaşmak

ERGENLERDE ŞEMA TERAPİ;

Ergen ve ailesi arasındaki bağlanma ve erken dönem uyum bozucu şemalar odaklı bir terapi süreci.



*Yetişkin psikoterapilerinden farklı olarak ergenler bağlı oldukları sisteme geri dönerler.

*Ergeni içinde bulunduğu sistem bağlamında ele almak gerekir.

Halen gelişim sürecinde olan ergenler, sağlıklı bir gelişim sürecinde;

- *Kimlik oluşturma*
- *Özerklik kazanma*
- *Duygu düzenleme*
- *Sosyal ilişkileri sürdürebilmeyi* sağlayabilmelidirler.

- ***Peki bunları yaparken Ebeveynleri ile olan ilişkileri nasıl olmalı?***

- Ergenler, büyük ve karmaşık bir dünyayı keşfederken ebeveynler önemli bağlanma figürleri, kaynakları ve destek sistemleri olarak rol oynamaktadırlar (Santrock, 2014).

- Günlük müzakereler ve küçük anlaşmazlıklar, bağımsızlığı ve kimliği geliştirmede olumlu gelişimsel bir işleve sahip.

- Öte yandan uzamış yoğun çatışmalar, yüksek düzeyde içselleştirilmiş (depresyon gibi) ve dışsallaştırılmış(suça yönelme gibi) sorunlar ile ilişkili görünmekte.

ERGENLERDE ŞEMA TERAPİ

1- Kabul ve Güvenin Sağlanması → Terapötik İlişki

2- Değişim için Motivasyonun Oluşturulması → Empatik Yüzleştirme

3- Şema-Mod Eğitimi → Psikoeğitim, Mod Kartlarıve Çizimler

4- Şema ve Modların Keşfesilmesi → Bilişsel Teknikler

5- Şema&Mod Terapi → Yaşantısal Teknikler, Davranışsal Müdahaleler

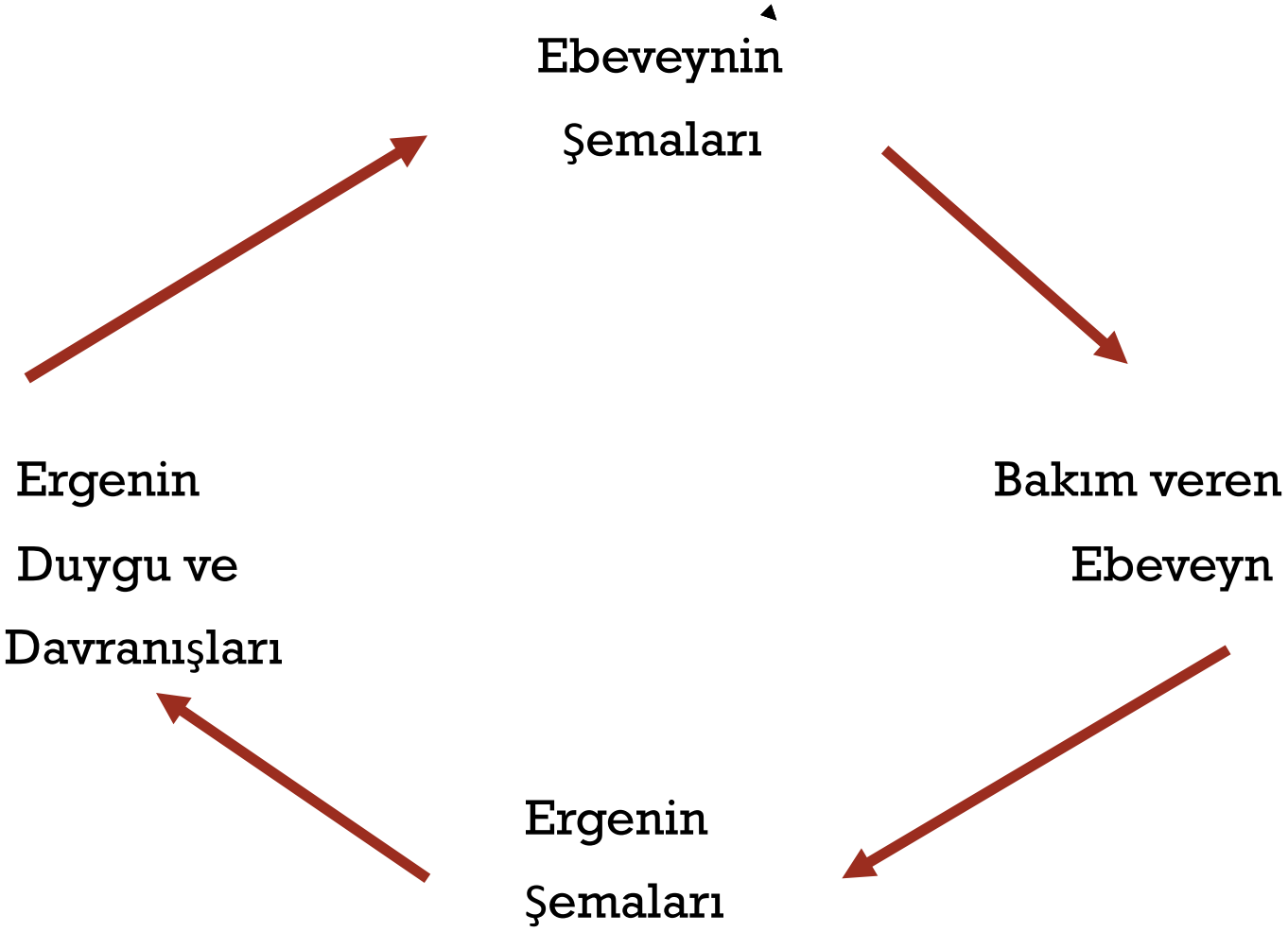
6- Başarının Sürekliliğinin Sağlanması

ŞEMALARIN KEŞFİNDE EBEVEYNİN ROLÜ

1-Ebeveynin şemalarının araştırılması

2- Çocuğun/ergenin davranışları karşısında onların hangi modlarının aktive olduğunun araştırılması

3- Ebeveynin kendi çocukluklarına dönerek hangi çocukluk ihtiyaçlarının karşılanmadığını görmeleri


Ebeveynin
Şemaları
Bakım veren
Ebeveyn
Ergenin
Şemaları
Ergenin
Duygu ve
Davranışları

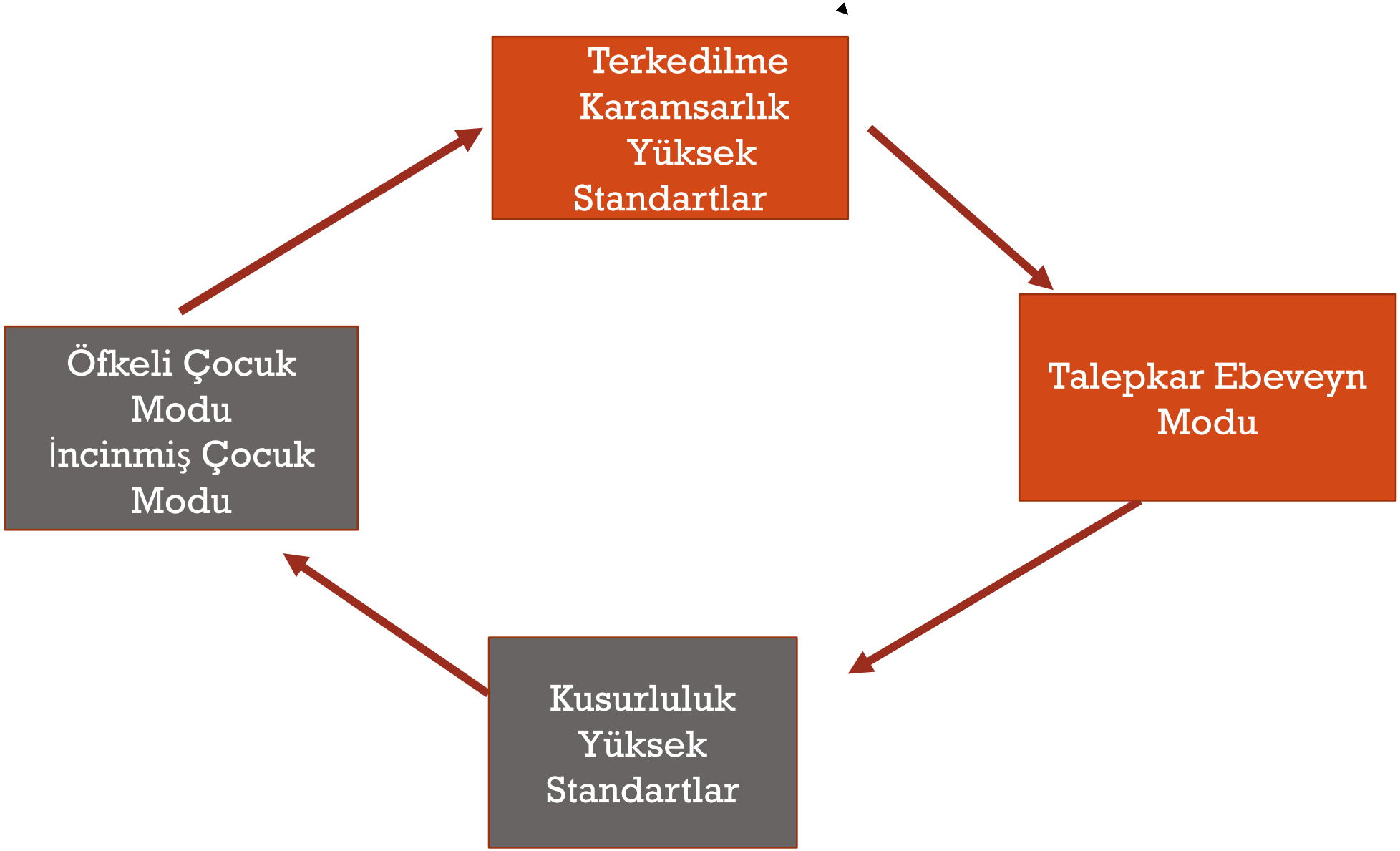
Polikliniğe depresif semptomlar nedeniyle başvuran 16 yaşındaki Erva, liseye başladığından beri annesiyle yoğun çatışmalı bir ilişkilerinin olduğunu aktarmaktadır. Erva ortalama notlarla dönemi bitirmekte, ancak annesi için bu ortalama başarı yeterli görünmemektedir. Bu nedenle son zamanlarda haftada en az birkaç kez evde tartışma yaşanmakta, Erva bu tartışmalar sırasında eşyalarını fırlatmakta ve hakaret içerikli sözler söylemektedir.

Yapılan görüşmelerde, Erva'nın ders çalışma konusundaki isteksizliğinin ve yapabileceğinin altında bir performans sergilemesinin başka alanlarda da olduğu anlaşılmıştır. Erva yüzme alanında madalyalarının olmasına rağmen artık yüzmemektedir, resimleri çok beğenilmesine rağmen hiçbir yarışmaya katılmamakta kararlıdır.

Erva ile yapılan görüşmelerde bu isteksizliğin ardında ”Ben hiçbir şey beceremem, benden bir şey olmaz” temasıyla “kusurluluk” şemasının var olduğu ve “eğer en iyi değilsem başarılı olmanın bir anlamı yok, o yüzden uğraşmama gerek de yok” düşüncesiyle “yüksek standartlar” şemasının kaçınma örüntüsü olduğu değerlendirilmiştir.

Annesiyle yapılan görüşmede de, annenin şemalarının keşfine odaklanmış, annenin kendi yaşam öyküsünde erken yaşta babasının evi terk etmesiyle gelişen "terkedilme" ve "karamsarlık" şemaları olduğu anlaşılmıştır. Bu şemalar
anneyi zor ve kötü olasılıklarla dolu hayatta yalnızca "en başarılı" olunca korunaklı bir bölgede olacağına inandırmıştır.

Tüm bunlar, annenin "Talepkar ebeveyn modu"nu harekete geçirmekte, Erva için beklentilerini en yüksek seviyede tutmasına yol açmaktadır.


Terkedilme
Karamsarlık
Yüksek
Standartlar
Talepkar Ebeveyn
Modu
Kusurluluk
Yüksek
Standartlar
Öfkeli Çocuk
Modu
İncinmiş Çocuk
Modu

PSİKOTERAPİDE;

- Erva ile bilişsel tekniklerle içinde bulunduğu bu örüntü ele alınmıştır. Kendisini kusurlu ve yetersiz hissedişi yaşantısal tekniklerle çalışılmış, imgeleme çalışmalarıyla incinmiş çocuk moduna bakım vermesi hedeflenmiştir.
- Akademik başarısını geri plana attığı, başarılı olacabileceği alanlardan uzaklaştığı Şema kaçınması örüntüsüne davranışçı müdahalelerle yaklaşılmış; mükemmeliyetçiliğinin azaltılarak kendi ihtiyaçları doğrultusunda, kendisine iyi gelecek bir biçimde yeni bir çalışma düzeni oturtması için adımlar atılmıştır.
- Annesi ile ilişkisinde öfkeli çocuk moduna geçmeden önce sağlıklı yetişkin modu ile nasıl iletişime geçebileceği, duygu ve ihtiyaçlarını nasıl daha işlevsel bir biçimde ifade edebileceğine yönelik görüşmeler yapılmıştır.

- Anne ile yapılan görüşmelerde de, kendi şemalarının farkına varması sağlanmış, Erva ile olan ilişkisi üzerine empatik yüzleştirme yapılmıştır.

- Sağlıklı yetişkin modu hakkında bilgi verilmiş, hem kendi yaşamında hem de Erva'ya yönelik ebeveynlik tutumlarında sağlıklı yetişkin bakış açısı ile talepkar ebeveyn modunu nasıl durdurabileceğine odaklanılmıştır.

- Bu müdahalelerin ardından Erva'nın depresif semptomlarında azalma olmuş, okul başarısı belirgin biçimde artmıştır. Erva, yüzme ve resim alanlarına birinci olma kaygısından bağımsız geri dönebilmiş ve bunlardan keyif alabilmiştir. Anne-kız arasındaki çatışmalar azalmış, ihtiyaç duyduğu noktada annenin de bireysel psikoterapiden faydalanabileceği bilgisi verilerek süreç sonlandırılmıştır.

YETİŞKİN HASTALARA VE EBEVEYNLERE ÖNERDİĞİMİZ KİTAPLAR





KLİNİSYENLER İÇİN TÜRKÇEYE ÇEVRİLEN KİTAPLAR





Teşekkürler…