

Şema Terapide Metafor Kullanımı: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Sembolik Anlatımı

Use of Metaphors in Schema Therapy: Symbolic Expression of Early Maladaptive Schemas

 Cansu Selin Yurtseven¹

¹Mudanya Üniversitesi, Bursa

ÖZ

Şema terapi, bireyin çocukluk döneminde oluşan ve yaşam boyu bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeyde etkisini sürdüren erken dönem uyum bozucu şemaları hedef alan bütüncül bir psikoterapi yaklaşımıdır. Şemalar, genellikle bireyin temel ihtiyaçlarının zedeleyici biçimde engellenmesiyle gelişen derin ve soyut yapılar olmaları sebebiyle bireyler tarafından doğrudan fark edilmesi zor yapılardır. Bu bağlamda metaforlar, soyut olan şemaların karmaşık yapılarını somutlaştırmanın yanı sıra terapötik sürecin kolaylaşmasını sağlayan araçlardır. Bu çalışmanın amacı, şema terapinin önemli bir aşaması olan psikoeğitim evresinde danışanların erken dönem uyum bozucu şemaları daha kolay anlamalarını sağlamak amacıyla metaforları kullanmak ve terapötik anlatımı güçlendirmektir. Çalışmada, her bir şema için özgün birer metafor geliştirilmiştir. Bu metaforlar, danışanın tekrarlayan örüntülerini anlamalarına, yaşamlarına ve tercihlerine dair farkındalık kazanmalarına ve terapi sürecine aktif katılım sağlamalarına yardımcı olmayı hedeflemektedir. Yanı sıra makalede metaforların terapi sürecindeki içgörüyü kazanma, direnci fark etme ve dirençle başa çıkma, duygusal regülasyonu kolaylaştırma ve yeniden çerçevelemeyi sağlama gibi işlevleri de çok boyutlu biçimde ele alınmıştır. Bu derleme, terapistlere gelecekte yapılacak olan hem nitel hem de nicel çalışmalara kavramsal bir temel oluşturmayı hedeflerken aynı zamanda şema odaklı müdahaleler için özgün ve anlamlı bir dil sunmayı amaçlamaktadır.

Anahtar sözcükler: Şema terapi, erken dönem uyum bozucu şemalar, metafor, psikoterapi

ABSTRACT

Schema therapy is a holistic psychotherapy approach that targets early-stage maladaptive schemas, which develop in childhood and persist throughout an individual's life at cognitive, emotional, and behavioral levels. Because schemas are deep and abstract structures that often develop as a result of the damaging thwarting of an individual's basic needs, they are difficult for individuals to directly recognize. In this context, metaphors are tools that not only concretize the complex structures of abstract schemas but also facilitate the therapeutic process. The aim of this study is to use metaphors to facilitate clients' understanding of early-stage maladaptive schemas and to strengthen therapeutic narrative during the psychoeducation phase, a crucial phase of schema therapy. In this study, a unique metaphor was developed for each schema. These metaphors aim to help clients understand their recurring patterns, gain awareness of their lives and preferences, and actively participate in the therapy process. The article also explores the multifaceted functions of metaphors in therapeutic processes, including gaining insight, recognizing and overcoming resistance, facilitating emotional regulation, and reframing. This review aims to provide therapists with a conceptual foundation for future qualitative and quantitative studies, while also offering a unique and meaningful language for schema-focused interventions.

Keywords: Schema therapy, early maladaptive schemas, metaphor, psychotherapy

Giriş

Erken dönem uyum bozucu şemalar, bireyin çocukluk ve ergenlik döneminde yaşadığı temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucunda gelişen, işlev bozucu bilişsel-duygusal kalıplardır. Şema terapisi, bu kalıpları açıklamayı, yeniden yapılandırmayı ve dönüştürmeyi hedefleyen bütüncül ve yaşantısal bir psikoterapi modelidir. Aynı zamanda erken dönem uyum bozucu şemalar, soyut, güçlü, kalıplaşmış ve danışanlar tarafından fark edilmesi güç yapılar olması sebebiyle, terapi sürecinin anlaşılır hale gelmesine yardımcı olan özgün anlatım biçimlerine ihtiyaç duyulmaktadır (Young ve ark. 2003). Bu noktada metaforlar, kişilerin deneyimlerini yeniden yapılandırabilmelerine, içgörü geliştirebilmelerine yardımcı olmayı hedefleyen güçlü ve yaratıcı araçlar olarak önem kazanmaktadır.

Metaforların psikoterapi bağlamında kullanılması, yalnızca dili süsleme konusunda değil, aynı zamanda hem bilişsel hem de deneyimsel süreçleri organize edebilen araçlar olmaları nedeniyle önemlidir (Wirtztum ve ark. 1988). Bilişsel metafor kuramı, metaforların soyut anlamları somutlaştırarak bireyin içsel dünyasını daha anlaşılır kıldığını savunur (Piştof ve Şanlı 2013). Bu yaklaşım, şema terapide de olduğu gibi karmaşık ve derin kabul edilebilecek yapılar ile çalışırken danışanın deneyimi görünür hale getirmek açısından da oldukça önemlidir. Metaforlar, aynı zamanda danışanın içsel deneyimlerini dışsallaştırmalarına, bilişsel yeniden yapılandırma yapmalarına ve terapötik ittifakin güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Şema terapisi bağlamında metaforlar, şemaların var olan soyut yapılarını somut imgelerle temsil ederek danışanın erken dönem uyum bozucu şemalar konusunda farkındalığını güçlendirmeyi amaçlamaktadır (Young ve ark. 2003). Terapist, metaforlar aracılığıyla danışanların zorlayıcı deneyimlerini tehditkar olmayan bir dille yeniden yapılandırır ve böylece danışan hem kendini rahatlıkla ifade edebilirken hem de deneyimini yeniden anlamlandırabilir.

Bu derleme makalesi, Young ve arkadaşları (2003) tarafından tanımlanmış olan 18 erken dönem uyum bozucu şemayı özgün metaforlar ile ilişkilendirerek sunmakta ve terapötik anlatımı güçlendirmeyi ve literatüre yaratıcı bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Son olarak metaforların psikoterapideki rolü, duygu düzenleme ile de yakından ilişkilidir. Metaforlar, danışanların duygusal deneyimlerini güvenli bir mesafeden gözlemlemelerine yardımcı olarak travmatik deneyimlerle çalışmada oldukça etkilidir. Bu yönüyle metafor, erken dönem uyum bozucu şemaların tetiklediği yoğun duyguları regüle etmede önemli terapötik bir işleve sahiptir. Çalışmada yer verilen metafor örnekleri, belirli ölçütlere göre seçilmiştir. Metafor seçerken ilk aşamada şemaların temel bilişsel ve duygusal temalarıyla örtüşüyor olma, danışan açısından anlaşılır ve içselleştirilebilir olma, kültürel bağlamda anlam taşıma ve terapötik bağı ve iletişimi kolaylaştırma amaçları gözetenmiştir. Yanı sıra metaforlar, şemaların içerdiği boyutlara göre bilişsel, duygusal ve davranışsal metaforlar olarak kategorize edilmiştir. Bu yaklaşım, şemaların her biri ile ilgili metaforlara yalnızca sembolik bir benzetme olarak kullanımını değil, aynı zamanda şemaların işlevsel boyutlarını görünür hale getirmeyi amaçlayan araçlar olarak kullanılmasını sağlamaktadır.

Bu çalışma, şema terapide sıklıkla anlaşılması zor olan erken dönem uyum bozucu şemaları metaforik anlatımlarla sadeleştirip sembolik düzleme taşıyarak hem terapötik iletişimi zenginleştirmeyi hem de okuyucunun şemaları içselleştirmesini kolaylaştırmayı amaçlamaktadır.

Şema Terapisi

Şema terapisi, Jeffrey Young ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, bütüncül bir teori ve tedavi yaklaşımıdır. Geleneksel Bilişsel Davranışçı Terapisi'nin (BDT) tedavi yöntemlerinin ve kavramlarının yanı sıra, erken dönem uyum bozucu şemalar, başa çıkma biçimleri ve modlar çerçevesinde, büyük oranda genişletilmesi ile geliştirilmiş, bütüncül bir psikoterapi yaklaşımıdır. Geleneksel bilişsel davranışçı terapiden sonuç alınmadığı durumlar, kişilik bozuklukları ve daha kronik ruhsal sorunları tedavi edebilmek adına geliştirilmiş, sistematik bir yaklaşımdır. Sağlıklı koşulları geliştirmek adına sunduğu çerçeveden ötürü bireysel terapinin yanı sıra grup ve çift terapilerinde de kullanılmaktadır (Martin ve Young 2010). Bu yaklaşım, bilişsel davranışçı kuram, bağlanma kuramı, nesne ilişkileri, Gestalt, yapısal ve psikodinamik kuramların bileşenlerinden oluşmaktadır (Young ve ark. 2003). Bütüncül bir model olmasının yanı sıra,

psikoterapi sürecinde belirlenen hedefleri gerçekleştirebilmek için bilişsel, davranışçı ve yaşantısal teknikleri bir araya getirerek kendi özgü bileşenler de içermektedir (Farrell ve ark. 2018).

Şema terapinin büyük önem verdiği alanlar arasında bireylerin erken dönem uyum bozucu şemaları ve başa çıkma biçimleri, güncel yaşamlarında deneyimledikleri ruhsal ve duygusal zorlanmaların ve bireyler problemlerin çocukluk ve ergenlik dönemi kökenlerini keşfetme, yaşantısal stratejiler ve terapi ilişkisi vardır. Özellikle danışanın kişilerarası ilişkileri sebebiyle oluşabilen şemalara odaklanan bu yaklaşım, danışanın kişilik problemlerini benliğinden ayırarak ele alır ve bu durum, danışanın problemleri fark edebilmesi ve değiştirebilmesini kolaylaştırır. Bu modelde erken dönem uyum bozucu şemalar merkezi konumdadır ve bu şemalar özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde temel ihtiyaçlarının karşılanmaması, travmatik deneyimleri, iyi şeylerin aşırı verilmesi, mizaç ve erken dönem çevre etkileşiminden de etkilenebilir. Erken dönem uyum bozucu şemalar yanlış ve işlev bozucu bir niteliğe sahip olup aktifleştiklerinde "şema modu" olarak tanımlanan ve bireyin o esnada yoğun bilişsel, duygusal ve davranışsal sonuçlar yaşamasına neden olan durumlardır (Arntz ve Jacob 2016, Farrel ve ark. 2018).

18 uyum bozucu şemayı ele alan Şema Terapi yaklaşımına göre şemalar beş temel alanda sınıflandırılır:

1. Kopukluk ve Reddedilme (Diğerlerine güvenli bağlanma ihtiyacıyla ilişkili olarak)
2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans (Özerklik, yeterlik ve kimlik algısı ihtiyacıyla ilişkili)
3. Zedelenmiş Sınırlar (Gerçekçi sınırlar ve özdenetim ihtiyacıyla ilgili)
4. Başkası Yönelimlilik (İhtiyaç ve duyguları ifade özgürlüğü ihtiyacıyla ilişkili)
5. Aşırı Uyarılma ve Baskılama (Kendiliğindenlik ve oyun ihtiyacıyla ilişkili)

Şema Terapisinin temel müdahale yöntemleri arasında bilişsel, yaşantısal, davranışsal ve ilişkisel teknikler bulunmaktadır. Terapi sürecinde, bireyin erken çocukluk ve ergenlik döneminde gelişen uyumsuz şemalarını fark edebilmesi, bunların hayatındaki etkileriyle yüzleşebilmesi, zedeleyici yaşam deneyimlerinin onarılması ve kişinin işlevsel ve sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmesi hedeflenir (Young ve ark. 2003).

Metafor Tanımı

Metafor kavramını ile ilgili pek çok tanım mevcuttur. Lakoff ve Johnson'a göre (1980) konuşan daima dildir ve dilin dili, metafordur. Dilin dilinin metafor olduğunu "metafor" kelimesine bakarak anlayabiliriz. Grekçe "metaphora"dan gelen "metafor" kavramı, öte anlamına gelen meta ve taşımak anlamına gelen phrein kelimelerinden türetilmiştir ve "bir yerden başka bir yere götürmek" anlamına gelmektedir (Huang ve ark. 2024).

Metafor, en yalın anlamıyla bir şeyin başka bir şeye benzetilerek ifade edilmesidir. Bu anlamda, metafor, bir anlamın ve fikrin başka bir şeye benzetilerek aktarılmasını sağlarken aynı zamanda anlamı güçlendirir, kavramı ya da temayı daha etkili bir biçimde anlatmayı amaçlar. Yanı sıra bir şeyin kendisi olmayan bir başka şey ile özdeşleştirilerek yeni anlam ve bakış açıları ortaya çıkarır (Aydın 2006).

Metafor, bir diğer anlamı ile bir forma en az iki içeriğin sığdırılmasıdır. Bu, gerçek anlam ile mecaz anlam arasında çözülmesi zor bir bakış açısı yaratır. Özetle metafor, metaforik ifadedeki bu iki anlamın sonucudur. Metaforik anlatım, gerçek ifadedeki iki anlam arasında değil, daha ziyade ifadenin iki zıt yorumu arasında gerçekleşendir. Metaforun oluşumuna katkı sağlayan bu iki yorum arasındaki çatışmadır. Metaforik anlatım, gerçek yorumun çelişkide kendini yok etmesiyle anlam bulmaktadır (Demir 2017).

Lakoff ve Johnson'a (1980) göre metafor, "kavramsal bir alanın başka bir kavramsal alan açısından anlaşılması" olarak tanımlanır ve yaşamı anlamının farklı ve özgün bir yoludur. Psikoterapötik anlamda ise metaforlar hem danışanın hem de terapistin bilişsel yapılarını birbiriyle uyumlu hale getirebilmeye yardımcı olur. Terapist ve danışan arasında ortak bir sembolik alan oluşturarak iletişimi kolaylaştırır (Piştof ve Şanlı 2013). Örneğin, danışan içinde bulunduğu zorlayıcı duyguyu tanımlamak için "boğuluyormuş gibi" tanımını kullandığında bu ifade biçimi yalnızca anksiyete düzeyi ile ilgili değil, aynı zamanda bireyin duygusal

deneyimi ile başa çıkma kapasitesi ile ilgili de bilgi verir. Terapist bu metafor üzerinden empatik anlayış geliştirebilir ve müdahalelerini bu yönde yapabilir.

Terapötik açıdan bakıldığında metaforların bir diğer önemli işlevi ise bilişsel yeniden yapılandırmaya yardımcı olmak, yeniden çerçevelemektir. Danışanın kendisi ya da sorunlarıyla ilgili katı inançlarını esnetebilmesi için metaforik ifadeler farklı bir bakış açısı kazandırır (Kararırmak ve Güloğlu 2012). Örneğin, "tüm yükü sen taşımak zorunda değilsin" şeklindeki bir metafor, kişinin fazla sorumluluk alarak kendini feda ettiği ya da boyun eğdiği şemaları fark etmesine ve suçluluk hissini sorgulamasına alan açar. Bu bağlamda metaforlar yalnızca içeriği değil aynı zamanda kişinin içeriğe nasıl yaklaştığını da göstermektedir.

Şema Terapide Metafor Kullanımı

Terk Edilme/İstikrarsızlık Şeması

Terk edilme/İstikrarsızlık şemasına sahip bireyler, hayatlarında önemli olan diğer kişilerin kalıcılığına güvenmekte zorluk yaşamakta ve onları istikrarsız bulmaktadırlar. Dengesiz ve güvensiz bakım veren tutumları bu şemanın kökenini oluşturmaktadır. Bireyler bu dengesiz ve güvensiz tutumdan kaynaklı duygusal destek, yakınlık ve korumanın süreklilik arz edemeyeceğine dair bir algı geliştirirler. Bu şemada öne çıkan tema istikrarsızlık. Bu nedenle içinde bulunduğu tüm ilişkilerin sürmeyeceğini, sevdikleri tarafından terk edileceğini ve onları kaybedeceğini düşünürler. Bu inançları onlarda yoğun bir strese neden olur (Güler 2020). Bu şemaya, bakım verenlerin tutarsız tavırları, öfke patlamalarının sıklığı, bakım veren tarafından terk edilme deneyiminin yaşanması, bakım vereni kaybetme ya da duygusal veya fiziksel kopukluğun yaşanması neden olmaktadır (Rafaeli ve ark. 2019). Terk edilme/istikrarsızlık şemasına sahip bireyler, ayrılık işaretlerine karşı fazla tetikte olup bu işaretlere abartılı tepkiler gösterebilirler. Bunun temel sebebi ise sevdikleri kişilerin kendilerini terk edeceğine ya da yalnız kalacaklarına yönelik düşünceleridir (Young ve Klosko 2015).

Metafor 1: Yırtık Uçurtma

İpi her an kopacak kadar zayıf, rüzgara bırakılmış bir uçurtma düşünün. Uçurtma gökyüzüne her yükselişinde düşecek olmanın kaygısıyla onu tutan elin sadakatine bir türlü güvenemiyor. Şimdi tutuyor ama ya bir gün bırakırsa?

Açıklama

Bu metafor, bireyin ilişkilerdeki kırılganlık hissini ve sürekli "gökyüzünden düşecekmiş gibi yaşama" halini sembolize eder. Böyle bakıldığında uçurtma ipi, bağlanılan kişiyi, rüzgar ise ilişki içinde belirsizlikleri temsil etmektedir. Uçurtmanın bir türlü güvende hissedememesi, terk edilme şemasının ilişkilere kattığı yoğun korku duygusunu yansıtmaktadır.

Metafor 2: Gel-Git Dalgaları

Bir deniz kenarında olduğunuzu hayal edin. Bazen çekilen, bazen aniden kıyıya vuran dalgalar, bazen suyun altındaki kumun güvenli olmasına bazen de ayaklarımızın altından kaymasına neden oluyor. Kişi, ilişki içindeyken de böyle hissediyor. Bazen huzurlu ve güvende, bazen kaygılı ve terk edilecek gibi...

Bu metafor, şemanın yarattığı duygusal iniş çıkışları ve ilişkilerde hissedilen tutarsızlığı görünür hale getirir.

Açıklama

Uçurtma metaforu, bireyin ilişkilerdeki kırılganlık ve güvensizlik algısını öne çıkarırken; gel-git metaforu, terk edilme şemasına eşlik eden duygusal dalgalanmaları somutlaştırır. Bu sayede şemanın kaybetme korkusu, yapışma ve iniş çıkışlı duygular gibi farklı boyutlarını pek çok şembole temsil ederek daha bütüncül bir ifade sağlar.

Güvensizlik / Kötüye Kullanılma Şeması

Güvensizlik/Kötüye kullanılma şemasına sahip bireyler, diğer insanların kendisine zarar vereceği, onu

inciteceği, yalan söyleyeceği, kendisini kötüye kullanacağı, manipüle edeceği ya da yarı yolda bırakacağına dair katı bir inanç ve beklentiye sahiptir (Martin ve Young 2009). Bu inançları yüzünden ise kendilerini koruma ihtiyacı duyar ve tüm insanlara şüpheyle yaklaşabilirler. İnsanların her an kötü bir şey yapabileceklerine yönelik güçlü inançları bazen ilişki kurmaktan kaçınmalarına, bazen de ilişkilerini yüzeysel düzeyde tutmalarına neden olabilir (Young ve Klosko 2015).

Güvensizlik/Kötüye kullanılma şemasına sahip bireylerin erken dönem yaşam deneyimlerinde aile ya da bakım verenleri tarafından cinsel, duygusal ya da fiziksel istismar öykülerinin bulunması, acımasız bir tutum deneyimlemiş olmaları, sözel veya fiziksel açıdan kötüye kullanılmış olmaları olasıdır (Roediger 2015, Arnt ve Jacob 2016). Yanı sıra bu kişilerin bakım verenleri eleştirel ya da aşağılayıcı olabilir. Bu sebeple bu kişiler diğerlerinin samimi, içten, iyi niyetli, çıkarsız ve beklentisiz olabileceğine yönelik inançları zarar görmüştür ve devamlı hayatlarındaki insanların güvenilirliklerini test etmeye çalışırlar (Young ve ark. 2003).

Metafor: Kilitli Kapı ve Yanıltıcı Ziller

İçinde yalnız, kırılğan ama sevgiye açık birinin yaşadığı bir ev düşünün. Her gün bu kapının önüne yardım teklif eden, dostluk, sevgi sunan insanlar geliyor. Ama her bir zil, ev sahibinde yoğun bir korku yaratıyor. Geçmişte zili çalan biri tarafından evin alt üst edilmiş olması sebebiyle ev sahibi her zili yanlış bir alarm olarak algılıyor. Aslına bakılırsa ev sahibi o günden beri hem kapının kilidini değiştirdi, hem de üzerine birkaç kilit daha koydu. Ama buna rağmen kapı çaldığında yaşadığı endişeden kurtulamıyor. Ziller, hem umut hem de korku yaratıyor ve kapı her çaldığında içindeki ses fısıldıyor: "Açarsan ve yine canın yanarsa?"

Açıklama

Bu metafor, güvensizlik şemasına sahip bireyin hem ilişki kurma ihtiyacını hem de korunma arzusu yüzünden kendini nasıl yakınlıktan uzak tuttuğunu simgeler. Geçmişte kişinin deneyimlediği istismar, ihanet ya da duygusal yaralanmalar, kişinin bugünkü ilişkilerinde herkesi potansiyel tehdit olarak görmesine neden olur. Terapideki amaç, kapının varlığına saygı duyarak, yavaş yavaş hangi zilin gerçekten tehlike hangisinin sevgi getirdiğini ayırt etmeye çalışmaktır.

Duygusal Yoksunluk Şeması

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler, duygusal ihtiyaçlarının diğerleri tarafından yeterli şekilde karşılanmayacağına inanmaktadırlar. Bu ihtiyaçlar, ilgi, empati ve korunma ihtiyacı olarak üç ana başlıkta toplanmaktadır. İlgi ihtiyacı, sevgi, yakınlık ve önemsenme konularını kapsarken; empati ihtiyacı, dinlenilme, anlaşılma ve duyguların paylaşılmasını; korunma ihtiyacı ise, yönlendirme ve rehberlik alanlarını kapsamaktadır (Rafaeli ve ark. 2019).

Duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin erken çocukluk döneminde soğuk, mesafeli, ilgisiz, sevgi ve güven vermeyen bakım verenler olabilir (Roediger 2015, Arntz ve Jacob 2016). Bu şemaya sahip kişiler diğerlerinin ilgi ve sevgisini anlama ve kabul etme konularında zorlanır ve kimsenin kendileriyle gerçekten ilgilenmediği ve ilgilenmeyeceğine inanırlar. Bu sebeple ise yaşadıkları ilişkiler onları bir türlü memnun etmez (Young ve Klosko 2015). Buna ek olarak bu katı inançların da etkisiyle, ilişkilerinde aşırı fedakar bir tutum sergileyebilirler (Young ve Klosko 2011).

Metafor: Delik Su Torbası

Kendinizi altı delinmiş bir su torbası gibi hayal edin; ne kadar su doldurulursa doldurulsun, bir süre sonra hep boş kalır. Başkaları size ilgi, sevgi, şefkat verse de bu duygular bir türlü yetmez çünkü içeride birikir, hızla sızar gider. Torbaya her bakışınızda onu boş görür, kimse tarafından doldurulmadığına inanırsınız. Oysa sorun sevginin verilmemesi değil, onu tutacak yerin zamanla hasar görmüş olmasıdır.

Açıklama

Bu metafor, duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin, geçmişte yeterince ilgi, şefkat ya da duygusal destek alamadıkları için bugün gelen sevgiyi de hissedememelerini simgeler. İlgi ve sevgi aldıklarında bireyler bunu içselleştiremez çünkü iç dünyasında bu duyguları muhafaza edebilecek sağlıklı bir yapı geliştirememişlerdir. Tıpkı delik bir torba gibi, içeri giren her olumlu deneyim hızla boşalır. Bu durum kişinin

dış dünyadan gelen sevgi sinyallerini alamamasına, yalnızlık ve değersizlik hissini devamlı var etmesine neden olmaktadır. Terapötik süreçte amaç, yalnızca yeni sevgi kaynakları sunmak değil, aynı zamanda bu torbayı onarmak yani bireyin duyguyu alabilme ve muhafaza edebikme kapasitesini onarmaktır.

Kusurluluk / Utanç Şeması

Kusurluluk/Utanc şeması bireyin kendisine dair kusurlu, değersiz veya sevilmeye layık biri olmadığı düşünceleriyle karakterizedir. Genelde kişi, kendine yönelik eksik ya da yetersiz hissettiği bir ya da birkaç duruma dair utanç duygusu geliştirir. Bu bireylerde şemanın tetiklenmesiyle eleştiriyeye, reddedilmeye ve suçlanmaya dair aşırı hassasiyet geliştirme ve ilişkilerinde kendini geriye çekme veya diğer uca giderek tamamen mükemmel görünme stratejileri görülür (Young ve ark. 2003).

Kusurluluk/Utanc şemasına şemasına sahip bireylerin erken dönem yaşam deneyimlerinde aşırı eleştirel ya da değersizleştirici bakım verenlere ve kişinin sevilmeyi hak etmediğine yönelik inanç geliştirmesine neden olabilecek aile dinamiklerine rastlanır (Roediger 2015, Arntz ve Jacob 2016).

Metafor: Çatlak Aynadaki Yüz

Her sabah kalkıp odasındaki aynaya bakan bir çocuk düşünün. Ancak baktığı aynanın çatlak olması sebebiyle bu çocuk aynada kendini yamuk, bozuk ve çirkin görmektedir. Zamanla bu çocuk aynanın değil, yüzünün bozuk olduğuna inanmaya başlıyor. İnsanların kendisini görmesinden, kusurlarını fark etmelerinden endişe edip yoğun bir utanç duygusu geliştiriyor. İnsanların da kendine her baktığında gördüğü o çarpık, yamuk, bozuk ve çirkin yüzü gördüklerini sanıyor.

Açıklama

Bu metafor, kusurluluk şemasının özüne dair güçlü bir temsil sunar. Ayna, kişinin içsel kendilik algısını, gördüğü çarpık görüntü ise geçmişte deneyimlediği eleştiri, aşağılanma veya ihmalin yarattığı zedelenmiş öz değer algısını temsil etmektedir. Çocuk, çevresinden gelen yansımalarla göre kendini tanımlamakta ve zamanla bozuk yansımasına inanmaktadır. Terapideki temel amaç ise kişiye yüzünün değil, aynanın çatlak olduğu ve gerçeği yansıtmadığı doğrusunu fark ettirme ve dönüşüme yardımcı olmaktır.

Sosyal İzolasyon Şeması

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma şemasına sahip bireyler, kendilerinin diğer insanlardan farklı olduğuna inanır ve bu sebeple herhangi bir gruba ait hissedemezler (Arntz ve Jacob 2019). Diğer şemaların aksine bu şemadaki var olan temel problem aile değil, aile dışındaki sosyal ortamlarda deneyimlediği dışlanma öyküsüdür. Kişinin kendisini ya da ailesini diğer herkesten farklı gördüğü durumlar bu şemanın oluşumuna neden olabilmektedir (Rafaeli ve ark. 2019). Bu şemaya sahip kişiler bireysel olarak kurdukları ilişkilerde rahat hissedebilirken kalabalık gruplar içerisinde kaygılı, soğuk, mesafeli ve uzak bir tutum sergileyebilirler (Young ve Klosko 2015). Sosyal izolasyon şemasına sahip bireylerin erken dönem yaşam deneyimlerinde, sosyal ortamlardan uzak bir yaşam sürme veya dışlanma gibi öyküler bulunabilmektedir. Ayrıca bu bireylerin erken dönem yaşam deneyimlerinde aile içerisinde benzer bir örüntüye ya da aynı şemaya sahip bireyler gözlemlenebilmektedir (Young ve ark. 2003).

Metafor: Cam Fanusta Yaşayan Çocuk

Kalabalık bir şehirde, şeffaf camdan yapılmış küçük bir fanusun içinde bir çocuk oturur. Renkli, hareketli, neşeli dış dünyaya bakan çocuk, dışarıya sesini ulaştıramaz. Herkes yanında geçer ama kimse içeri bakmaz. Aslına bakılırsa cam ne görünmezdir ne de geçirgen. Çocuk herkesi görür ama kimse onun orada olduğunu fark etmez. Aslında oradadır ama oraya ait değildir. Oradadır ama onlardan değildir. Ne kadar yakınlaşsa da insanlarla arasındaki o cam bariyer onlara katılabilesine izin vermez. Zamanla sessizliğine gömülür ve ne olursa olsun onlardan biri olmadığına/olmadığına inanmaya başlar.

Açıklama

Bu metafor, bireyin toplumsal hayatla görünmez bir bariyerle ayrılmış gibi hissetmesini temsil eder. Cam fanus, danışanın var olan sosyal yaşama ulaşma arzusunu ama aynı zamanda farkında olmadığı görünmez

bariyerini yansıtır. İçerde olmanın güveni ile dışarıda olma arzusunun iç içe geçtiği bu durum sosyal izolasyon şemasının en belirgin özeti. Terapideki temel amaç, fanusun varlığını fark etme ve bu camı çatlatıp kişiye diğerlerine dahil olabileceği fırsatı sunmaktır.

Bağımlılık Şeması

Bağımlılık şemasına sahip bireyler, başkalarının desteği olmadan sorunlarının ve sorumluluklarının altından kalkamayacaklarına dair bir inanca sahiptirler. Bu inançtan kaynaklı kendilerini çaresiz hissedebilir ve inançları güçlendikçe de ihtiyaçlarının karşılanmayacağına, karar veremeyeceklerine ve sorumluluklarının üstesinden gelemeyeceklerine inanmaya başlarlar. Karar verme ve değerlendirme yapma gibi birçok konuda yetersizlik hissine kapılırlar (Rafaeli ve ark. 2019). Bu sebeple de bu kişiler hayatlarına kendilerine yardımcı olabilecek, onlar adına kararlar alabilecek ve kontrolü ele alabilecek kişileri arırlar (Bricker ve Young 2012). Bazıları yalnızca hayatlarında önemli olan konularda bahsedilen bağımlılığı yaşarken (Rafaeli ve ark. 2019) bazıları ise hayatlarında güçlü bir figürün varlığını ve tüm kontrolü ona vermeyi arzulurlar (Young ve Klosko 2015).

Bu şemanın kökeninde bireylerin erken yaşam döneminde maruz kaldıkları aşırı kontrolcü ve koruyucu aile yapısı vardır (Roediger 2015). Bu tip aşırı koruyucu ailelerde ebeveynler çocuğun kendi kararlarını ve sorumluluklarını almalarına izin vermek yerine onun kararlarını ve hayatlarını kontrol etmeye eğilimlidirler. Yani sıra bu ailelerde ebeveynler çocuklarının sorumluluklarını onların yerine üstlenme eğilimi gösterirler. Bu yaklaşım da bu şemanın gelişmesine neden olur (Young ve ark. 2003).

Metafor: Destek Tekerlekleriyle Büyüyen Çocuk

İlk bisikleti geldiğinde arkasında iki destek tekeri olan bir çocuk düşünün. Bu tekerler bisiklete binmeyi yeni öğrenen çocuğun düşmemesi için konmuştur. Ancak yıllar geçse de bu tekerlekler hiç çıkmamıştır. Çocuk büyümüş, boyu uzamış ama dengeyi öğrenme şansı olmadan, halen o küçük, destek tekerleri olan bisikleti kullanmaktadır. Çocuk, artık pedal çevirmeyi biliyor olsa da desteği olmadan gidebileceğine dair inancı yoktur. Destek tekerlerini çıkarma durumu söz konusu olduğunda paniklemeye ve yeniden desteğe ihtiyaç duyduğunu düşünmeye başlıyordur. Aslında bakılırsa düşmekten değil, yalnız sürmekten korkuyordur.

Açıklama

Bu metafor, bağımlılık şemasına sahip bireyin "güvensiz özgürlük" korkusunu temsil eder. Metaforda yer verilen destek tekerli ebeveyn, partner ya da güven figürlerini, bisiklet ise bireysel yaşamını sembolize eder. Birey, hayatının sorumluluklarını yerine getirebilecek seviyeye gelmiş olsa da kendi başına ilerleyebileceğine dair inancı zayıftır. Terapideki temel amaç, kişinin ihtiyaç duyduğu destek tekerlerini aşamalı olarak kaldırıp kişinin düşebileceğine ancak buna rağmen kalkabileceğine yönelik inancı geliştirmesini sağlamaktır.

Zarar Görme veya Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık Şeması

Zarar Görme/ Hastalanmaya Karşı Dayanıksızlık şemasına sahip bireyler, her an bir felaketin gerçekleşebileceğine dair yoğun ve aşırı bir korkuya sahiptirler ve kendilerinin bu felaketi atlatacak güce sahip olmadıklarına inanırlar (Arntz ve Jacob 2016). Başa çıkabilecek güçleri olmadığına yönelik düşünceleri nedeniyle olumsuzlukları da olduğundan daha abartılı ve felaket şeklinde görme eğilimindedirler. Kısacası, kaygılandıkları durumları olduğundan büyük, bireysel başa çıkma potansiyellerini ise olduğun küçük görürler (Young ve ark. 2003). Bu kişilerin endişeleri tıbbi, dışsal (doğal afetler vb.), duygusal (delirme korkusu vb.) finansal, kaza gibi geniş bir yelpazede bulunur (Karaosmanoğlu ve ark. 2016). Bu şemaya sahip bireyler her an bir şey olabileceğine yönelik endişeleri sebebiyle aşırı önlem alma eğilimindedirler (Young ve Klosko 2015).

Bu şemanın kökeninde aşırı korumacı ve kaygılı ebeveynler bulunmaktadır (Roediger 2015). Bakım verenlerin korumacı ve kaygılı davranışları çocuğun dünyayı korkulacak, tehlikeli bir yer olarak algılamasına neden olabilir. Sadece aşırı korumacı ya da kaygılı ebeveynlere sahip kişilerde değil, kendilerinin ya da başkalarının

deneyimlediği hastalık, doğal afet gibi durumlarda da bu şemanın oluşumuna rastlanabilir (Arntz ve Jacob 2016).

Metafor: Camdan Evde Yaşayan ve Fırtınadan Korkan Adam

Ormanın ortasında, duvarları tamamen camdan yapılmış bir evde yaşayan bir adam düşünün. Gökyüzü ne zaman kararsa, adam paniklemeğe başlıyor: "Ya ağaç devrilirse?", "Ya camlar kırılırsa?", "Ya evim yıkılırsa?"... Her sabah ilk işi, hava durumunu kontrol etmek olan bu adam hafif bir rüzgar karşısında bile alarma geçiyor. Gerçekte hiçbir şey olmamasına rağmen zihninde binlerce felaket senaryosunu çoktan yaşamaya başlamıştır. Aslına bakılırsa adamı, cam evde yaşamak değil, sürekli fırtına beklemek yıpratmıştır.

Açıklama

Bu metafor, bireyin çevresel ya da bedensel tehditlere karşı zihinsel savunmasızlık ve aşırı tetikte olma halini temsil eder. Cam ev, bireyin kendini tehlikelerden koruyamayacak kadar kırılgan hissetmesini, gökyüzü ve fırtına ise algılanan dışsak tehlikeleri temsil etmektedir. Gerçek bir tehlike deneyimlenmemiş bile olsa birey zihninde süreklilik arz eden bir tehlike algısıyla yaşar. Terapideki temel amaç, bu şemayla çalışmak, risk algısını gerçekçi bir şekilde yeniden yapılandırmak, bedensel belirtilerle baş etme becerilerini geliştirmek ve kırılgan kalabilme pratiği ile dönüştürmektir.

İç İçe Geçmişlik / Gelişmemiş Benlik Şeması

İç İçe Geçmişlik/Gelişmemiş Benlik şemasına sahip bireyler, genellikle ebeveynleri veya partnerleriyle (bir veya birden fazla insanla) normalden yoğun bir yakınlık ve duygusal bağ kurma eğilimindedirler (Bricker ve Young 2012). Bağlı oldukları kişilerin fikirlerini fazlasıyla dikkate alır ve karar vermeden önce mutlaka onların fikirlerine danışmak isterler. Hatta bu kişiler iç içe geçtikleri diğerleri olmadan mutlu olamayacaklarına da inanırlar. Kişiler bu ilişkiden besleyici yönünün olması sebebiyle genel olarak sıkıntı hissetmezler (Arntz ve Jacob 2016). Ancak bu kişilerde görülen aşırı bağıllık nedeniyle bireyselleşme ve olağan sosyal gelişim süreci zarar görebilmektedir (Roediger 2015). Yanı sıra kişi üzerinde kaybolmuş gibi hissetme ve varlığını sorgulama gibi sonuçları olabilir (Rafaeli ve ark. 2019).

İç içe geçmişlik/gelişmemiş benlik şeması genellikle kişinin diğerlerinden bağımsız bir benlik geliştirmesine engel olacak düzeyde kontrolcü ve korumacı aile tutumlarının sonucunda ortaya çıkar (Young ve Klosko 2015).

Metafor: Bir Başkasının Düğmesine Dikili Yaşamak

Düğmeleri kendi iliklerine değil, bir başkasının gömleğine dikilmiş bir gömlek düşünün. bu gömlekte her hareket de sınırlıdır. Kişi ne zaman kendi yönüne gitmek istese, düğmeler gerilmekte, çekişip durmaktadır. Bir süre sonra kişi gömleğinin kendi ilikleri olduğunu bile unutmuştur. Çünkü kendini bildi bileli başkasına dikili haliyle yaşamıştır. Ayrılmak, ona yırtılmak, parçalanmak gibi hissettirir.

Açıklama

Bu metafor, iç içe geçmiş ilişkilerde bireyin sınırlarını yitirmesi ve kimlik duygusunun silikleşmesini temsil eder. Metaforda bahsedilen düğmeler, başkalarına bağlanmayı, iliklerin olmayışı ise bireysel kararların yoksunluğunu simgeler. Bu şemaya sahip bireyler ilişkilerde aşırı bağımlı olabildikleri için yalnız kaldıklarında bir kimlik karmaşası yaşar ve kim olduklarını bilmediklerini hissederler. Terapide amaç, danışanın kendilik sınırlarını tanıması, duygusal ayrışmayı suçluluk duymadan deneyimlemeleridir (Rafaeli ve ark. 2019, Arntz ve Jacob 2016).

Başarısızlık Şeması

Başarısızlık şemasına sahip bireyler, yaşlarına göre yetersiz ve beceriksiz olduklarına ve ne yaparlarsa yapsınlar hiçbir zaman diğerleri kadar başarılı olamayacaklarına inanırlar. Bu bireyler başarısız oldukları ve kaçınılmaz şekilde başarısız olacakları inancıyla hareket eder ve bu yüzden bir şey yapmak için efor sarf etmeyebilirler (Young ve Klosko 2015). Bu inançların oluşumunda başarılı olma konusunda destek ve cesaretlendirme yerine eleştirel ve başarı odaklı yaklaşım sergileyen, sık sık diğer kişilerle kıyaslama yapan

aileler veya kişinin sık sık rekabet içeren aktivitelerde bulunması gibi faktörler etkili olabilir (Roediger 2015, Arntz ve Jacob 2016).

Metafor: Kırık Pusula

Başarısızlık şemasına sahip birey, elinde bir pusulayla yola çıkan ama o pusulanın hep yanlış yönü gösterdiğine inanan bir yolcu gibidir. Hangi yöne giderse gitsin her adımın sonunda başarısız olacağına dair bir inanç taşır. Zamanla pusulayı kullanmayı bırakır. Yer yer karşısına bir rehber çıkar, ancak buna rağmen hedefine ulaşabileceğine yönelik inancı yoktur.

Açıklama

Bu metafor, başarısızlık şemasına sahip bireylerin kendi yeterliliklerine, performanslarına ve potansiyellerine olan güven eksikliğini simgeler. Erken çocukluk döneminde deneyimlediği eleştirel, kıyaslayıcı, aşağılayıcı ya da desteklenmemiş deneyimler sonucu birey, iç pusulasının çalışmadığına inanmaya başlar. Ne kadar çabalasa da sonucun yetersiz olacağına inanmaktadır. Bu inanç günden güne öğrenilmiş çaresizliğe dönüşür, günün sonunda birey denemekten bile vazgeçer. Terapideki temel amaç, kırık olduğuna inanılan pusulanın işlevselliğini kişiye göstermek, yani danışanın olmadığını sandığı becerilerini fark etmesini sağlayıp başarı tanımını ve hedeflerini yeniden yapılandırarak ilerlemesini sağlamaktır.

Haklılık Şeması / Büyüklenmecilik

Haklılık/Büyüklenmecilik şemasına sahip bireyler, yaşamlarındaki sınırları kabul etmekte ve bu sınırlara göre yaşamakta zorluk çekerler. Bu bireyler empati yapmada zorluk yaşamakta ve kendilerini diğerlerinden daha özel ve ayrıcalıklı görmektedirler. Diğerlerinden daha ayrıcalıklı ve üstün olduklarını düşünmeleri sebebiyle diğerleri için geçerli olan kuralların kendileri için geçerli olmadığını düşünebilirler (Arntz ve Jacob 2016). Ayrıca bu kişiler hedefleri için çaba harcamadan o şeyi hızlıca elde etmeyi isterler. Bu sıra kişi ya da kurumlar için koyulmuş sınır ve kuralları kabullenmekte zorlanırlar. Bu kişilerin sosyal ilişkilerinde karşılıklık, söz konusu değildir. Sosyal ilişkilerini, kendi çıkarlarını önceliklendirme ve üstünlük kurmaya eğilimli olmaları durumu etkileyebilmektedir (Martin ve Young 2010). Haklılık/Büyüklenmecilik şeması genellikle erken çocukluk döneminde önemli ötekiler tarafından sınır koyulmamış ya da tutarsız tutumlar deneyimlemiş kişilerde gelişmektedir (Young ve Klosko 2015). Bu şemanın oluşumunda ebeveynlerin çocuklarına aşırı ilgi göstermesi ve gerekli sınırları koymaması önemli bir etkidir (Young ve Klosko 2015).

Metafor: Kırılğan Tahttaki Kral

Sarayı gösterişli, tahtı yüksek, herkes önünde eğildiği bir kral düşünün. Ne kadar gösterişli ve güçlü görünse de tahtı içten içe çatlak olan bu kral bunu bilse de kimseye belli etmemeye çalışıyor. Ne zaman biri kendisiyle eşitmiş gibi konuşsa tehdit hissedip öfkeleniyor. Çünkü durum ona tahtının sarsılabileceğini hissettiriyor. Bu yüzden hep daha üstten konuşması gerektiğine inanıyor. Ancak içten içe korktuğu şey, o tahtın altındaki boşluğun bir gün onu yerle bir etmesidir.

Açıklama

Bu metafor, büyüklenmecilik şemasının görünüşteki güç algısının ardındaki kırılğanlık hissini yansıtır. Metaforda yer verilen taht, bireyin üstünlük algısını, içten çürüyen yapısı ise öz değersizlik hissini temsil etmektedir. Bu şemaya sahip bireylerin temel sorunu, kendilik değerlerinin zarar görmüş olmasıdır. Terapideki temel amaç ise, kişinin kendi değeriyle temas etmesi ve diğerlerinin sınırlarına saygı duyarak öz yeterliliğini güçlendirmesidir (Rafaeli ve ark. 2019, Arntz ve Jacob 2016).

Yetersiz Özdenetim Şeması

Yetersiz özdenetim şeması, bireyin anlık dürtülerini, isteklerini, duygularını veya öfkelerini kontrol etmede zorlanması; uzun vadeli hedeflerine bağlı kalamaması ve disiplinli bir yaşam sürmekte güçlük yaşaması ile karakterizedir (Young ve ark. 2003).

Bu şema, bireyin duygusal dayanıklılığını zayıflatabildiği gibi erteleme davranışını artırır ve sorumlulukların yerine getirilmesini zorlaştırır. Yanı sıra dayanıklılıkların zayıf olması nedeniyle kısıtlandıklarında ya da engellendiklerinde mücadele edemez veya etmekte zorlanabilirler (Yöndem 2021). Bu şemanın kökeninde, çocuklarına öz kontrolü, sınırları ve özerkliği öğretmekte yetersiz kalan bakım verenler bulunur. Bu şema genellikle, gerekli disiplini sağlamayı başaramamış aile yapılarında gözlemlenebilmektedir (Rafaeli ve ark. 2019).

Metafor: Her Pastaya Çatal Uzatan Çocuk

Önünde rengarenk pastaların dizili olduğu bir masa olan bir çocuk düşünün. Her dilim farklı bir duyguyu, isteği ve arzuyu perçinlerken hangisine uzanacağına karar veremeyen çocuk, bir ısırık ondan, bir lokma bundan alıyor. Doymasa da yoruluyor. Her isteği bir anda gerçekleştirmek zorundaymış gibi hissediyor. Ancak ne midesine, ne hedeflerine, ne de masadaki düzene sahip çıkabiliyor. Denetimi neredeyse tamamen yitiriyor.

Açıklama

Bu metafor, bireyin anlık haz peşinde koşarken uzun vadeli düzen ve dengeyi kaybetmesini simgeler. Bu metaforunda pastalar denetlenmesi zor dürtüleri, çocuk ise öz denetim becerisi gelişmemiş bir bireyi temsil ediyor. Terapideki temel amaç, danışanın kısa vadeli tatminlerinin uzun vadeli hedefleri nasıl engellediğini fark etmesini sağlamak ve gecikmeleri tolere edebilmek, planlı eylemlerde bulunabilmek gibi davranışsal öz düzenleme stratejilerini öğretmektir (Bernstein ve ark. 2005, Arntz ve Jacob 2016).

Boyun Eğicilik Şeması

Boyun Eğicilik şemasına sahip bireyler, olumsuz deneyimlerden kaçınmak için kontrolü diğerlerine vermeyi kabul ederler. Bu bireyler genellikle ihtiyaçlarının, istek ve duygularının diğerleri tarafından önemsenmediğini inanırlar (Velibaşoğlu 2014). Boyun eğicilik şeması birincisi kişinin kendi ihtiyaç ve isteklerini bastırması ve ikincisi kişinin olumsuz duygularını bastırması şeklinde olmak üzere iki türde görülebilmektedir (Rafaeli ve ark. 2019). Bu şemaya sahip bireyler kendi ihtiyaçlarını diğerlerinin memnuniyeti için göz ardı edebilir. Başkalarını mutlu etmek için kendi istek ve arzularından vazgeçer ve diğerlerinin isteklerine sanki kendileri de istiyormuş gibi davranabilirler. Aksi durumda karşı tarafın üzüleceği, kızacağı, kendisini cezalandıracağı ya da yaşananlardan ötürü suçluluk duygusuyla karşı karşıya kalacakları inancıyla hareket ederler. Ayrıca bu kişiler yoğun terk edilme korkuları sebebiyle başkalarının isteklerini yerine getirmek zorunda hissederek de boyun eğici davranışlar sergileyebilirler (Behary 2017). Özetle bu şemaya sahip kişiler diğerlerine aşırı uyum sağlama eğiliminin dedir ve istemedikleri pek çok duruma boyun eğmek zorunda kalan bu kişilerde öfke, agresif tutumlar ya da madde kullanımı gibi istenmeyen durumlara rastlanabilir (Velibaşoğlu 2014).

Boyun eğicilik şemasının oluşumunda aşırı kontrolcü ebeveynlere rastlamak mümkündür (Young ve Klosko 2015). Ailenin aşırı kontrolcü olmasının yanı sıra, çocukların ihtiyaçlarını ya da hislerini yansıttıklarında görmezden geldiği ya da cezalandırıldığı ilgisiz aile ve çevre yapısı da sıklıkla görülmektedir (Arntz ve Jacob 2016).

Metafor: Kırılmasın diye Eğilen Ağaç

Bir ormanda küçük bir ağaç vardı. Bu ağaç her rüzgar esişinde hemen eğilirdi. Çünkü geçmişte bir zamanlar çok güçlü bir fırtına, dik duran ağaçları kökünden söküp atmış, her yere zarar vermişti. O günün ardından o küçük ağaç, rüzgara karşı durmamayı/duramamayı öğrendi. Rüzgar ne yönden eserse o da o yöne bükülürdü. Güçlü köklerinin ve gövdesinin farkında değildi. Kırılacağı korkusuyla kendi hayatına yön veremezdi. Yıllar geçti, rüzgarlar geçici, fırtınalar seyrek bir hal aldı. Ancak onun eğilme alışkanlığı kalıcıydı. Artık hiçbir şey onu zorlamasa da o kendi gölgesinden bile çekinir durumdaydı.

Açıklama

Bu metaforun özünde, boyun eğicilik şeması kişinin çocuklukta cezalandırılmamak, seilmeyi kaybetmemek ya da çatışmadan kaçmak için kendi ihtiyaç ve duygularını bastırmayı öğrenmesiyle ilgilidir.

Zamanla bu öğrenilmiş eğilme, içsel bir otomatik tepkiye dönüşür: kişi artık kimse zorlamasa bile, rüzgarın yönünü beklemeden eğilmeye başlar.

Kendini Feda Şeması

Kendini feda şeması, bireyin kendi ihtiyaçlarını, arzularını ya da önceliklerini sistematik biçimde geri plana iterek başkalarının iyilik halini öncelemeyle karakterizedir. Bu bireyler, çevrelerindeki insanların hayatlarını kolaylaştırmak, onları rahat ettirmek, yüklerini ve acılarını hafifletmek konularında aşırı hassasiyet hissederler. Genelde, bu fedakarlık davranışları duygusal yakınlık kurma aracı olarak değerlendirilse de uzun vadede tükenmişlik ve bastırılmış öfke gibi duygulara neden olabilir (Young ve ark. 2003).

Bu şemaya sahip bireyler genellikle başkalarını hayal kırıklığına uğrattırlarsa suçluluk hissedeceklerine, sınır çizerlerse sevilmeyeceklerine veya bencil olarak değerlendirileceklerine inanırlar. Bu bakış açısı, bireyin başkalarını öncelemesine neden olup kendini ikinci plana aldığı bir düzen geliştirmesine neden olmaktadır (Rafaeli ve ark. 2019).

Kendini feda şemasının oluşumunda, çocuklarına ahlaki değerler aşılama aşırı özen gösteren ve sorumluluk hissettiren aile yapısı görülebilir (Young ve Klosko 2015). Yanı sıra aşırı fedakar ya da yardımsever bakım veren tutumlarına da rastlanabilir. Çünkü bu tip bakım verenler, çocukları ve çevrelerinin ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının ve isteklerinin önüne alma eğilimine sahiptirler. Bu fedakar aile yapısının yanı sıra, ebeveynlerin yetersiz, depresif veya çocuksu olması durumunda çocuk, ebeveyninin sorumluluklarını onun yerine üstlenmek zorunda kalabilir ve bu da kendini feda şemasının oluşumuna sebep olarak gösterilebilir (Günaydın 2016).

Metafor: Boş Sürahiden Su Dökemezsin

Bir sürahi düşünün; içinde hiç su yok ama çevresinde sürekli ona uzanan bardaklar var. Kendini ne kadar zorlasa da, hatta son damlalarını akıtmak için kendini sıkıp çatlatırsa da bir damla daha vermek ister. Vermediği/veremediği her anda eksik, suçlu ya da işe yaramaz hisseder. Tüm bu döngü devam ederken, kendine hiç su doldurmazsa bir süre sonra verecek hiçbir şey kalmayacağını farkında bile değildir.

Açıklama

Bu metafor, sürekli başkalarına yönelmiş bireyin, kendine dönmeyi ihmal edişini ve bunun uzun vadede tükenmişliğe yol açışını anlatır. Terapideki temel amaç, kişinin önce kendi duygusal sürahisini doldurmayı öğrenmesi ve ardından verici olmanın değeri ile kendini ihmal etmeden var olabilmenin dengesini kurmasını sağlamaktır.

Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık Şeması

Onay Arayıcılık/Kabul Arayıcılık şemasına sahip bireyler, diğerlerinin onayını alabilmek için fazlaca uğraş verirler. Öncelikli amaçları uyum sağlayarak kabul edilme, ilgi ve onay ihtiyaçlarını gidermektir. Bu şemaya sahip bireyler için özgüven, kişinin kendine değil, diğerlerinden aldığı tepkilere bağlıdır (Rafaeli ve ark. 2019, Martin ve Young 2010). Özgüvenleri bile dış faktörlere bağlı olan bu kişiler, diğerleri tarafından reddedilmeye yönelik aşırı bir hassasiyet geliştirmişlerdir. Bu kişiler diğerlerinden istedikleri onayı alabilmek için başarı, para, statü ve dış görünüş gibi araçları kullanabilirler (Arntz ve Jacob 2016).

Onay arayıcılık/kabul arayıcılık şemasının kökeninde koşullu ilgi veren bakım verenler görülebilir (Behary 2017). Çocuk, erken dönem yaşam deneyimlerinde yalnızca başarılı olduğunda ya da ailenin istediği gibi davrandığında ilgi, sevgi ve kabul görmüşse, başarılı olmadığında sevgi ve kabul göremeyeceğine inanır (Arntz ve van Genderen 2009). Özetle çocuk, yalnızca belli koşullarda sevgi, ilgi ve onaya ulaşabildiyse bunları bir koşula bağlı olarak meydana geldiği için ilgi ve onay alabilmenin yalnızca bir koşula bağlı olduğu fikrine inanabilir.

Metafor: Alkışla Çiçek Açan Ağaç

Kökleri sağlam ama bunun farkında olmayan bir ağaç vardı. Bu ağaç, her sabah dallarını göğe uzatır,

çevresindekilerin alkışlarını beklerdi. Alkışlar geldiğinde ise çiçek açmaya başlar, renklenirdi. Kimse bakmadığında ise solar ve yapraklarını dökerdi.

Açıklama

Bu metaforunda ağaç, kendi değerini dış dünyanın tepkilerine göre tanımlayan kişiyi temsil eder. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde genellikle sevgi ve kabul görmek için iyi, başarılı, uyumlu olması gereken bir ortamda büyüyen birey, zamanla kendi içsel değerini hissedemez. Tıpkı alkış duyunca çiçek açan bir ağaç gibi başkalarının beğenisi, ilgisi ve takdiri onun için bir yaşam kaynağı haline gelir. Fakat kimse alkışlamadığında, kişi kendini değersiz, görünmez ya da eksik hisseder. Bu durum ise sürekli başkalarının beklenti ve taleplerine uygun şekilde davranmasına ve kendini oyalatmak için yorucu bir çabaya girmesine neden olur.

Karamsarlık / Kötümserlik Şeması

Karamsarlık/Kötümserlik şemasına sahip bireylerin dikkati hayatlarının olumsuz yönlerindedir. Bu kişiler hem hayatlarındaki olumlu deneyimleri azımsamaya hem de olumsuz yaşam deneyimlerini genellemeye eğilimlidirler (Behary 2017). Dolayısıyla bu kişiler bir hata yaparlarsa bu hatanın sonuçlarının felakete yol açacağına inanırlar. Bunun sonucu olarak ise hata yapma fikri onlarda yoğun bir korku yaratır (Rafaeli ve ark. 2019). Yanı sıra iyi şeyleri bile daima kötü şeylerin takip edeceğine yönelik inançları onları sürekli olumsuzlukla karşı karşıya kalacakları fikrine yakınlaştırarak devamlı endişeli ve uyarılmış bir halde olmalarına neden olmaktadır (Martin ve Young 2010). Diğer tüm şemalarda olduğu gibi karamsarlık/kötümserlik şemasının oluşumunda da aile tutumları önemli bir yere sahiptir. Çocuğun dikkatinin ailesi tarafından hayattaki olumsuzluklara aşırı çekildiği aile yapılarında bu şemaya rastlanır (Arntz ve Jacob 2016).

Metafor: Kırık Mercekli Dürbün

Bir kişi, dünyaya sürekli bir dürbünle bakar. Fakat dürbünün merceği çatlamıştır. Bu durumsa görüntünün daima gölgeli, bozuk ve tehditkar görünmesine neden olmaktadır. İnsanlar gülümserken bile, o dürbünle yüzlerinde bir bozukluk olduğu görünür. Oysa sorun dışarıda değil, bakılan mercektedir. Görüntüye değil, bakma şekline müdahale etmek gerekmektedir.

Açıklama

Bu metafor, karamsarlık şemasının kişinin algısını nasıl çarpıttığını ve yaşamın olumlu yanlarının nasıl görünmez hale getirdiğini açıklıyor. Terapideki temel amaç, kişinin dış dünyayı iyileştirme arzusundan çıkıp, dış dünyayı bozuk görmesine neden olan bakışı değiştirmeyi sağlamaktır.

Duyguları Bastırma Şeması

Duyguları bastırılma şemasına sahip bireyler, eleştirilme korkusu ve dürtüleri üzerindeki kontrollerini kaybetme endişesiyle iletişimlerini ve doğal duygu/davranışlarını sürekli bir şekilde kontrol altında tutma ihtiyacı hissettikleri bir durumdadırlar (Behary 2017). Rafaeli ve arkadaşlarına (2019) göre bu şemaya sahip bireyler duygularını açıkça ifade etme konusunda kaygı yaşarlar. Çünkü bunun yapmanın onları terk edilme, öz saygılarını yitirme veya başkalarına zarar verme gibi olumsuz sonuçlara sürükleyeceğine inanırlar. Bu nedenle, duygularını mantıklı biçimde baskılamayı tercih ederler. Rafaeli ve arkadaşları (2019) tarafından da belirtildiği gibi, özellikle eğlence, oyun ve cinsellik gibi kendiliğindenlik içeren olumlu dürtü, gereksinim ve hassasiyetler genellikle baskılanan duygusal tepkiler arasında yer alır. Duyguları bastırma şemasının kökeninde, bireylerin erken dönem yaşam deneyimlerinde kendini ifade etme çabalarının görülüyor olabileceği öne sürülmektedir.

Metafor: Sessiz Oda

Duygularını ifade etmek için ağladığında sessiz olması söylenen, güldüğünde "abartma" denen, kızdığında ise cezalandırılan bir çocuk düşünün. Bu çocuk günden güne sessizliği öğrenmiştir. Yaşadığı koca evde duvarlar

ses geçirmezdir. İçeride fırtınalar kopar ama dışarıdan duyulmaz, kimse bilmez. Bu sessizliğin içinde zamanla bir kimlik kaybolmuştur.

Açıklama

Bu metafor, kişinin bastırılmış duygularla dolu bir iç dünyaya sahip olmasına rağmen, dışarıya kendini ifade edemeyişini temsil eder. Terapideki temel amaç, bu odanın açılması ve seslerin yeniden dışarıdan duyulmasıdır. Yanı sıra duyguların tehdit değil, yönlendirici ve insanı birer rehber olarak kabul edilmesini sağlamaktır.

Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştirelilik Şeması

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştirelilik şemasına sahip bireyler, kendilerine koydukları yüksek beklentileri karşılamak için fazlaca emek harcarlar. Bu şema acımasızlık ve aşırı eleştirelilik durumları ile karakterizedir. Behary'e göre (2017), bu şemaya sahip bireyler kendileri tarafından belirlenen mükemmellik çitasına ulaşabilmek ve eleştiriden kaçınabilmek adına sürekli daha fazla çaba sarf etmeleri gerektiğine inanırlar. Sürekli biçimdeki çaba, baskı ve zorlanma hissine neden olurken aynı zamanda bireyin kendine ve çevresine yönelik aşırı eleştirel bir tutum geliştirmesine, yaşam kalitesinin, sağlığının ve öz saygısının düşmesine neden olur (Rafaeli ve ark. 2019).

Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştirelilik şemasının oluşumunda, bireyin ailesi tarafından koşullu sevgi görmesi ve sürekli tatminsiz bir aile yapısında büyümesi gibi faktörler önemli bir rol oynar (Young ve Klosko 2015). Bu durum, özellikle sorumluluk ve görevler konusunda mükemmelliği arzulayan bireylerde eleştiriden kaçınabilme eğilimiyle birleşerek aşırı mükemmeliyetçiliğe neden olur. çocukluk ve ergenlik döneminde yüksek başarı beklentilerinin mevcut olduğu ortamlar, bu şemanın gelişmesine ya da pekişmesine neden olur (Young ve ark. 2003). Şema terapide karşımıza çıkan talepkâr ebeveyn modu da bu şemayla ilişkilidir. Bu mod, kişinin içselleştirdiği, hayal kırıklığı ve utanca neden olmuş ebeveyn tutumlarını yansıtan bir iç ses biçimindedir. Bu iç sesin beklentilerini karşılamak neredeyse imkansızdır (Karaca ve Gürsoy 2019) ve bireyi hem kendini hem de diğerlerini sıkı bir biçimde eleştiren ve kısıtlayan bir tutuma itmektedir (Young ve ark. 2003).

Metafor: Asla Yetmeyen Ölçü Çubuğu

Birey, elinde görünmez bir ölçü çubuğu taşır ve her yaptığı işin yüksekliğini bu çubukla ölçer. Fakat çubuk her zaman yapılan işten biraz daha uzundur. Ne yaparsa yapsın içindeki ses hep "biraz daha iyi olmalıydı" der ve kendini bir türlü takdir edemez. Çünkü çita, daima bir türlü erişilemez boyuttadır. Ancak çitanın uzunluğunu daima kendisi belirlemektedir. Her seferinde biraz daha uzun ve biraz daha uzun biçimde belirlenen bu çita günden güne erişilemez bir hal almıştır.

Açıklama

Bu metafor, kişinin içsel eleştiri mekanizmasının katılığını ve öz değerlendirme sürecindeki yıpratıcılığını sembolize eder. Terapide temel amaç, kişinin bu içsel çubuğun ölçüsünü fark ederek daha makul ve esnek standartlar geliştirmesini sağlamaktır.

Cezalandırıcılık Şeması

Cezalandırıcılık şemasına sahip bireyler, yaptıkları tüm hatalar için çok sert bir şekilde cezalandırılmaları gerektiğini düşünürler. Bu şemada affetmeye ya da hatalara yönelik anlayış oldukça zayıftır ya da yoktur. Hata yapan kendileriyse bile buna tolerans gösteremez ve cezalandırılmaları gerektiğine inanırlar. Cezalar hem kendileri hem de diğerleri içindir ve hiçbir hatanın karşılıksız kalmaması gerektiğine inanırlar. Bu şemaya sahip kişilerde, yanlış davranışlar karşısında genellikle yoğun bir öfke duygusu belirir (Karaosmanoğlu ve ark. 2010). Hataları affetme konusunda zorluk yaşarlar çünkü empati kurma konusunda da başarısızdırlar (Rafaeli ve ark. 2019).

Beklentilerini karşılamayan insan, olay ya da durumlarla karşı karşıya kaldıklarında cezalandırıcı, anlayışsız ve katı davranışlar sergileme eğilimindedirler. Başkalarının hatalarını hoş görmek onlar için zordur ve

genelde diğerlerinin niyetini önemsemeden öfke hissedebilirler (Young ve ark. 2003). Cezalandırıcılık şemasının oluşumunda, kişilerin erken dönem yaşam deneyimlerinde yer alan bakım verenlerinden, aile ve çevrelerinden gördükleri cezalandırıcı tutumlar etkindir (Güler 2020).

Metafor: İçindeki Sert Yargıç

Bir mahkeme salonu düşünün. Sanık hep bireyin kendisidir. Katı, sert ve anlayışsız özelliklere sahip olan hakim de asla değişmez. En küçük bir hatada bile "yanlışsın", "suçlusun", "hatalısın" diye tokmağını indirir. Bu esnada bireyin kendini savunma hakkı da elinden alınmıştır. Bu mahkemede empati de yasaktır. Dışarıda merhametle değerlendiren, öğrenmeye alan tanıyan başka mahkemeler olsa da kişi daima kendi salonunda hüküm giymektedir.

Açıklama

Bu metafor, cezalandırıcılık şemasının içsel yargılama süreçlerini nasıl katılaştırdığını ve bireyin kendisine affedicî bir alan tanıyamamasını simgeler. Terapide temel amaç, merhametli savunma hakkı tanımayı mümkün kılmaktır.

Tartışma

Bu çalışmada erken dönem uyum bozucu şemaların metaforik anlatımlarla nasıl görünür kılınabileceği ve terapötik iletişimde nasıl işlevsel hale gelebileceği ele alınmıştır. Bulgular, metaforların soyut şema yapılarını somutlaştırarak danışanların hem bilişsel hem de duygusal anlamda farkındalık geliştirmesine kolaylık sağladığını göstermektedir. Literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin, Angus ve Greenberg (2011) metaforların duygusal işlemeyi kolaylaştırdığını, Wirtztum ve arkadaşları (1988) ise metaforların terapötik süreçte kritik bir işleve sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, bu çalışmanın ortaya koyduğu örnekler literatür ile tutarlılık göstermektedir.

Metafor kullanımının en önemli avantajlarından bir diğeri ise danışanın direnç geliştirmeden içsel yaşantısını ifade edebilmesine yardımcı olmasıdır. Soyut ve ifade edilmesi zor deneyimler, metafor aracılığıyla hem terapist hem de danışanlar için daha ulaşılır hale gelmektedir. Bunun yanı sıra, metaforlar terapötik ittifakı güçlendirir ve ortam bir sembolik dil oluşmasına yardımcı olur. Fakat metafor kullanımının sınırlılıklarından söz edilecek olursa metaforların kültürel bağlamdan etkilendiği göz ardı edilmemelidir. Bir kültür için anlamlı olan bir metafor başka bir kültürde karşılık bulmayabilir. Ayrıca, danışanın metafor algısının farklılaşması ya da metaforun danışan tarafından yanlış yorumlanması terapötik sürecin seyrini olumsuz etkileyebilmektedir. Bazı danışanların soyut düşünme eğilimlerinin düşük olması metaforların anlaşılmasını engelleyebilir bu sebeple de metaforların işlevinin sınırlandırıldığından söz edilebilir (Kararımak ve Güloğlu 2012).

Klinik uygulamalar açısından, metaforların sistematik biçimde kullanımı, terapistler için oldukça güçlü bir araç niteliğindedir. Metaforların, özellikle şema terapinin önemli aşamalarından biri olan psikoeğitim, bilişsel yeniden yapılandırma, imgelem çalışmaları ve davranışsal adımlarla bütünleştirilmesi, şemaların anlaşılmasını kolaylaştırır (Young ve ark. 2003). Yanı sıra metaforların terapötik süreçte tanımlama, derinleştirme, yeniden çerçeveleme ve dönüştürme gibi aşamalı şekilde ele alınmasını ve uygulamanın etkinliğini artıracaktır. Eğitim alanında ise metafor kullanımı, hem psikoterapi eğitimi alan öğrencilerin soyut kuramsal bilgileri daha kolay anlamalarına hem de klinik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Sonuç olarak, metaforlar hem klinik uygulama hem de eğitim alanlarında terapötik süreci zenginleştiren önemli bir araçtır. Bununla beraber kültürel farklılıklar, danışanların metaforları anlamlandırma şekli ve yanlış yorumlama riskleri göz önünde bulundurulmalı, metaforlar özellikle danışanların ihtiyaçlarını uygun ve esnek biçimde kullanılmalıdır. Gelecek araştırmalarda, metafor kullanımının farklı klinik gruplar, kültürler ve eğitim ortamlarındaki etkinliğini sınavan ampirik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, şema terapide metafor kullanımına ilişkin derleme niteliğinde olması sebebiyle, elde edilen bulgular doğrudan neden sonuçlar çıkarmaya elverişli değildir. Ayrıca metaforların kültürel bağlamdan etkilendiğini göz önünde bulunduracak olursak, burada sunulan örneklerin farklı kültürler ya da klinik ortamlarda aynı biçimde geçerli olmayabileceği göz önünde

bulundurulmalıdır. Yanı sıra, metaforların terapötik süreçteki etkileri konusunda daha çok nitel ve vaka odaklı örneklere yer verilmiş, deneysel ve nicel araştırmaların sınırlı olması, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır.

Sonuç

Bu derleme çalışmasında, şema terapinin temelini oluşturan erken dönem uyum bozucu şemaların, metaforik anlatımlarla temsil edilmesinin terapötik sürece olası katkıları ele alınmıştır. Şemaların doğası gereği, soyut, karmaşık ve iç içe geçmiş olan yapıları çoğunlukla danışanlar tarafından doğrudan kavranmasını zorlaştırır. Bu da terapötik müdahalenin etkinliğini sınırlayabilmektedir. Bu bağlamda metaforların hem terapötik ilişkiyi güçlendirme hem de bilişsel ve duygusal içgörü kazandırma açısından önemli bir araç sunduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada her bir şema için özgün olarak geliştirilmiş metaforlar, şemaların altında yatan temel inançları ve duygusal içerikleri sembolik biçimde görünür kılarak hem terapist hem de danışan için ortak bir dil geliştirmesine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Bu açıdan metafor kullanımı, yalnızca terapötik iletişimi kolaylaştırmakla kalmayıp aynı zamanda danışanın içsel dünyasını yeniden yapılandırabilmesine katkı sağlayabilecek güçlü bir araç olarak değerlendirilebilir. Bundan sonraki çalışmalarda, şema terapide metafor kullanımının etkinliğini inceleyen nitel ve nicel çalışmalara yer verilmesi, yanı sıra kültüre özgü metaforların geliştirilmesi, alana önemli katkılar sunacaktır.

Kaynaklar

- Angus L, Greenberg L (2011) *Working With Narrative in Emotion-Focused Therapy: Changing Stories, Healing Lives*. Washington DC, American Psychological Association.
- Arntz A, van Genderen H (2009) *Schema Therapy for Borderline Personality Disorder*. Hoboken, NJ, Wiley.
- Arntz A, Jacob G (2016) *Schema Therapy in Practice: An Introductory Guide to the Schema Mode Approach*, Chichester, Wiley-Blackwell.
- Aydın İH (2006) Bir felsefi metafor "yolda olmak". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6:9-22.
- Behary WT (2017) *Narsistle Ateşkes* (Çeviri Ed. M Caner, N Azizlerli). Ankara, Psikonet Yayınları.
- Bernstein DP (2005) Schema therapy for personality disorders. In *Handbook of Personology and Psychopathology* (Eds S Strack):462-477. Hoboken, NJ, Wiley.
- Bricker DC, Young JE (2012) A client's guide to schema therapy. <http://davidbricker.com> (Accessed 21.10.2025).
- Demir GY (2017) *Metaforlar Hayat, Anlam ve Dil*. İstanbul, İthaki Yayıncılık.
- Farrell JM, Reiss N, Shaw IA (2018) *Şema Terapi Klinisyenin Rehberi*. İstanbul, Psikonet Yayınları.
- Güler K (2020) *Kadınlarda toplumsal cinsiyet rolleri ile erken dönem uyum bozucu şemalar, şema başa çıkma biçimleri ve beden imgesi baş etme stratejilerinin ilişkisi* (Doktora tezi). İstanbul, Doğu Üniversitesi.
- Günaydın HD (2016) *Psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Doktora lisans tezi). Konya, Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Huang X, Wei M, Cao X (2024) Visual metaphors and white space: How the visual rhetorical language in advertising influences consumer responses to paradox brands. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 81:103971.
- Karaca BK, Gürsoy M (2019) Mükemmeliyetçiliği şema terapisiyle ele almak: Bir vaka üzerinden anlatım. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 6:312-333.
- Kararımkar Ö, Güloğlu B (2012) Metafor: Danışan ve psikolojik danışman arasındaki köprü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4:122-135.
- Karaosmanoğlu A, Şaşıoğlu M, Azizlerli N (2016) *İlişkiler Başlatmak, Sürdürmek Bitirmek*. Ankara, Psikonet Yayınları.
- Lakoff G, Johnson M (1980) *Metaphors We Live By*. Chicago, University of Chicago Press.
- Martin R, Young J (2010) Schema therapy. In *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (Ed KS Dobson):317-346. New York, Guilford Press.
- Piştöf S, Şanlı E (2013) Bilişsel davranışçı terapide metafor kullanımı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2:182-189.
- Rafaeli E, Bernstein D, Young J (2019) *Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler* (Çev M. Şaşıoğlu), Ankara, Psikonet Yayınları.
- Roediger E (2015) *Şema Terapi Nedir. Şema Terapinin Temellerine, Modellerine ve Uygulamasına Giriş* (Çeviri Ed. S Ataman). Ankara, Nobel Yayınları.
- Velibaşoğlu B (2014) *Obsesif kompulsif bozukluk hastalarında obsesyon, kompulsiyon ve endişe ile erken dönem uyum bozucu şemalar, üst-biliş ve düşünce eylem kaynaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.

- Wirtztum E, van der Hart O, Friedman MA (1988) The use of metaphors in psychotherapy. *J Contemp Psychother*, 18:270-290.
- Young JE, Klosko JS (2011) *Hayatı Yeniden Keşfedin* (Çev. S Kohen, D Güler. İstanbul, Psikonet Yayınları.
- Young JE, Klosko JS (2015) *Reinventing Your Life: The Breakthrough Program to end Negative Behavior... and Feel Great Again*. New York, Penguin Random House.
- Young JE, Klosko JS, Weishaar ME (2003) *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York, Guilford Press.
- Yöndem K (2021) *Erken dönem uyum bozucu şemalar ile obsesif inanışlar* (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Aydın Üniversitesi.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Bu çalışma bir derleme yazısı olduğu için etik onaya gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This review study does not require ethical clearance.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.