



Esra ÇETİN ÖZDEN

Uzman Psikolog
Grup Başkanı
İçişleri Bakanlığı-GAMER

Şema Terapi Kavramlarından SAĞLIKLI YETİŞKİN MODU

Problematik duygular ve bunlarla ilgili durumlar; bir bireyin çeşitli içsel yanlara sahip olabileceği öngörüldüğünde daha iyi anlaşılabilir. Bu içsel yanlar Şema Terapide “Modlar” olarak isimlendirilmektedir. Modlar temel olarak; Çocuk Modları, Yetişkin Modları, Başa Çıkma Modları, Sağlıklı Yetişkin

Modları ve Mutlu Çocuk Modları şeklinde sınıflandırılmaktadır (Jacob ve ark., 2022).

Şema Terapide iki tip Sağlıklı mod tanımlanır: Sağlıklı yetişkin modu ve mutlu çocuk modu. Bu makede “Sağlıklı Yetişkin Modu” hakkında bazı bilgilere yer verilecektir.

Sağlıklı yetişkin modlarını geliştirmek şema terapinin önemli hedefleri arasındadır. Young ve ark. (2003) sağlıklı yetişkin modlarını, diğer modlarla karşılaştırıldığında “yönetici” işlevleri yerine getiren, sağlıklı, yetişkin benzeri benliğin parçaları olarak tanımlamıştır.

Bu mod insanların duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olan; olgunluğu ve zihinsel sağlığı temsil eden bir zihin hali olarak tanımlanır (Giriş, 2020).

Yaşamı doğru organize etmekte, sorunları çözmekte, ilişkileri yürütmekte başarılı olan içsel yan olarak ifade edilen sağlıklı yetişkin modunda birey yalnızca olgunlaşmamış olan ve uygun olmayan öğelerden değil aynı zamanda bunlarla birlikte sağlıklı ve doğru işleyen bileşenlerden oluşmaktadır (Jacob ve ark., 2022).

Mutlu çocuk modu ile beraber benliğin sağlıklı ve işlevsel olan parçası olarak tanımlanan sağlıklı yetişkin modunda birey kendisini ve yaşamını rasyonel bir şekilde değerlendirebilir, yetişkin sorumluluklarını başarıyla yerine getirebilir, kendi ihtiyaçlarına ve ruhsal iyiliğine dikkat edebilir. Bu modda kişi yaşamındaki çatışmaları başarı ile yönetir, kendi ihtiyaçları ile başkalarının talepleri arasında denge kurar, kendini olgun hisseder ve olumsuz duygulara kolay kolay yenik düşmez. Estetik, kültürel ilgiler, sorumluluklar, çocuk yetiştirme, cinsellik, entelektüel faaliyetler gibi yetişkin yaşamına ait faaliyetler gözlenir. Tüm duyguların samimi deneyimiyle ilişkilidir. Sağlıklı yetişkin modları diğer modları dengeler, incinmiş çocuk modlarının bakım ve dikkat ihtiyaçlarını karşılar, dürtüsel çocuk modlarına sınırlar koyar ve işlevsiz başa çıkma ve ebeveynlik modlarıyla mücadele eder. Güçlü sağlıklı yetişkin moduna sahip bireyler nispeten sağlıklı ve üretkendir (Akdağ, 2022).

Dahası, karar vermede iyi muhake-me yapmak, ilişkilerdeki sorumluluk ve uygun öz bakımla eş anlamlıdır. Sağlıklı insanlar daha bağımsızdır ve daha az tepkiseldir. Bu uyarlanabilir zihinsel alanda kişi kişisel ihtiyaçlarını başkalarının ihtiyaçlarıyla dengeleyebilir (Giriş, 2020).

Bu moddayken kişi;

- Uyum bozucu modlarla savaşır,
- Kırılgan çocuk modunun ihtiyaçlarını destekler, onaylar ve karşılar,
- Cinsellik ve entelektüel, estetik ve kültürel etkinlikler gibi yetişkin etkinliklerini takip eder.
- Kızgın ve dürtüsel çocuk modunun ihtiyaçlarını anlayarak bu modlara sınır koyar,
- Mutlu çocuk modunu bulmaya ve geliştirmeye çalışır,
- Uyumsuz başa çıkma modlarını sağlıklı başa çıkma stratejileriyle değiştirir,
- İçsel eleştirel modları tanımlar ve serbest bırakır,
- Çalışma, ebeveynlik, sorumluluk alma ve taahhüt etme gibi uygun sağlıklı yetişkin işlevlerini yerine getirir (Giriş, 2020).

Literatür incelendiğinde sağlıklı yetişkin modunun; psikolojik esneklik, öz şefkat ve değer odaklı yaşamla ilişkili olduğunu bulan bir dizi kesitsel çalışma ile desteklendiği görülmektedir (Giriş, 2020).

Sonuç olarak sağlıklı yetişkin modunun görevi; hayatımızda ve tercihlerimizde hangi öncelikleri koymak istediğimizi, en çok hangi değişiklikleri yapmak istediğimizi, bu değişiklikler için ne kadar enerji ayırabileceğimizi ve bu yolda başarılı adımlar için kendimizi nasıl ödüllendireceğimizi düşünmektir (Jacob ve ark., 2022).

Sağlıklı yetişkin modlarını geliştirmek şema terapinin önemli hedefleri arasındadır.

Her insan kendini koruyabilme duygusuna ve güçlüklerle karşılaştığında “güvenli bir yere” ihtiyaç duyar. Bu sebeple büyük planlar yapmakta acele etmeyin, burada konu duyguların, davranışların mükemmel şekilde değiştirilmesi değil, kişinin kendi üzerinde ısrarlı ve düzenli bir şekilde çalışmaya devam edebilmesidir (Jacob ve ark., 2022).

KAYNAKÇA

1. Ak, N. (2022). Yetişkinlerde Şema Modları, Kişiler Arası Bağımlılık Eğilimi Ve Kendini Sabotaj Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
2. Akdağ, F.E. (2022). Major Depresif Bozuklukta, İntihar Düşüncesi ve Davranışı Olan ve Olmayan Grupların Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Şema Modları Açısından Karşılaştırılması. Tıpta Uzmanlık Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara.
3. Giriş, D. B. (2020). Şema Terapi Modelinde Yürütülen Psikoterapi Süreçleri: Terapistlerin Sağlıklı Yetişkin Modlarını Güçlendirme Deneyimlerine İlişkin Bir İnceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
4. Jacob, G., Genderen, H., Seebauer, L. (2022). Mod Terapisi. (Çev. Azizlerli, N. Ve soykut, M.) Psikonet Yayınları, İstanbul, 16. Basım.
5. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). (Çev. Tuğrul Veli Soylu). Şema Terapi. Litera Yayıncılık.