



Bilinçli Uygulamanın Temelleri Serisi

ŞEMA TERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

WENDY T. BEHARY
JOAN M. FARRELL
ALEXANDRE VAZ
TONY ROUSMANIERE

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

ŞEMA TERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

Translated from the English Language edition of Deliberate Practice in Schema Therapy by Wendy T. Behary, Joan M. Farrell, Alexandre Vaz, Tony Rousmaniere, originally published by the American Psychological Association (APA) Original English language Copyright © 2023 by the American Psychological Association (APA). This edition arranged through Kayi Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2024 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali the American Psychological Association (APA) tarafından “Deliberate Practice in Schema Therapy” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Cumhuriyet Mah. İncirliodede Cad. No 6 Anthill Residence A Blok No:203

Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811454

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2024

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Umut Kısa

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Dicle Biçicisoy

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Deliberate Practice in Schema Therapy

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ŞEMA TERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

WENDY T. BEHARY

JOAN M. FARRELL

ALEXANDRE VAZ

TONY ROUSMANIERE

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu



İÇİNDEKİLER

Seri Önsözü 7

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Teşekkür 11

KISIM I

Genel Bakış ve Talimatlar 13

BÖLÜM 1. Bilinçli Uygulama ve Şema Terapisine Giriş ve Genel Bakış 15

BÖLÜM 2. Şema Terapi Bilinçli Uygulama Alıştırmaları için Talimatlar 37

KISIM II

Şema Terapi Becerileri için Bilinçli Uygulama Alıştırmaları 43

Başlangıç Seviyesi Şema Terapisi Becerileri için Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 1. Anlama ve Uyum 45

ALIŞTIRMA 2. Sağlıklı Yetişkin Modunu Destekleme ve Güçlendirme 56

ALIŞTIRMA 3. Şema Eğitimi: Şema Terapi Terimleriyle Güncel Sorunları Anlamaya Başlamak 69

ALIŞTIRMA 4. Karşılanmamış İhtiyaçları, Şemayı ve Sunulan Sorunu Birbirine Bağlamak 80

Orta Seviye Şema Terapi Becerileri için Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 5. Uyumsuz Şema Modları Hakkında Eğitim 92

ALIŞTIRMA 6. Uyumsuz Başa Çıkma Modlarının Mod Değişimlerini Tanıma 102

ALIŞTIRMA 7. Talepkâr/Cezalandırıcı İç Eleştirmen Modunun Varlığını Belirleme 112

ALIŞTIRMA 8. Öfkeli ve Savunmasız Çocuk Modlarının Varlığını Belirleme 122

İleri Seviye Şema Terapi Becerileri için Alıştırmalar

ALIşTIRMA 9. Öfkeli ve Savunmasız Çocuk Modları için Sınırlı Yeniden Ebeveynlik 132

ALIşTIRMA 10. Talepkâr/Cezalandırıcı İç Eleştirmen Modu için Sınırlı Yeniden Ebeveynlik 144

ALIşTIRMA 11. Uyumsuz Başa Çıkma Modları için Sınırlı Yeniden Ebeveynlik: Empatik Yüzleşme 157

ALIşTIRMA 12. Ödevler Aracılığıyla Davranışsal Örüntüyü Kırma Uygulaması 171

Kapsamlı Alıştırmalar

ALIşTIRMA 13. Açıklamalı Şema Terapisi Uygulama Seansı Transkripti 184

ALIşTIRMA 14. Şema Terapisi Deneme Seansları 191

Kısım III

Bilinçli Uygulama Alıştırmalarını Geliştirme Stratejileri 201

BÖLÜM 3. Bilinçli Uygulamadan En İyi Şekilde Nasıl Yararlanılır?: Eđitmenler ve Stajyerler için Ek Rehberlik 203

EK A Zorluk Deđerlendirmeleri ve Ayarlamaları 225

EK B Bilinçli Uygulama Günlüğü Formu 229

EK C Şema Terapi Kavramlarına Genel Bakış 231

EK D Bilinçli Uygulama Alıştırmaları İçeren Örnek Şema Terapi Ders Programı 235

Referanslar 244

Yazarlar Hakkında 254

Seri Önsözü

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Bilinçli Uygulamanın Temelleri eğitim kitapları serisini tanıtmaktan mutluluk duyuyoruz. Bu kitap serisini birçok psikoloji eğitim programında gördüğümüz özel bir ihtiyacı karşılamak için geliştiriyoruz. Bu konu, varsayımsal bir ikinci sınıf lisansüstü eğitim öğrencisi olan Mary'nin eğitim deneyimleriyle açıklanabilir. Mary ruh sağlığı teorisi, araştırması ve psikoterapi teknikleri hakkında çok şey öğrendi. Mary kendini işine adanmış bir öğrenci; düzinelerce ders kitabı okudu, psikoterapi hakkında mükemmel makaleler yazdı ve ders sınavlarından mükemmel yakın puanlar aldı. Ancak Mary, hastalarıyla birlikte stajdayken, yazabildiği ve hakkında net bir şekilde konuşabildiği terapi becerilerini uygulamada sıklıkla zorluk çekti. Üstelik Mary, hastaları çok duygusallaşmak, umutsuzluğa kapılmak veya terapiye şüpheyle yaklaşmak gibi güçlü tepkiler verdiklerinde kendisinin de kaygılandığını fark etti. Bazen, bu kaygı Mary'nin önemli anlarda donmasına neden olacak kadar güçlü oldu ve bu da onun hastalarına yardım etme yeteneğini sınırladı.

Mary'nin denetim konusunda eğitim almış süpervizörü, denetlenenlerin çalışmalarını incelemek için video kullanımı da dahil olmak üzere en iyi uygulamaları kullanıyordu. Mary'nin genel yeterlilik düzeyini, Mary'nin zihinsel gelişim düzeyindeki bir stajyerden beklenenlerle tutarlı olarak değerlendirebiliyordu. Ancak Mary'nin genel gelişimi olumlu olsa da işinde tekrar eden bazı sorunlarla karşılaşmaya devam ediyordu. Süpervizör, Mary'nin işinde yapması gereken değişiklikleri belirlemiş olmasına rağmen bu sorun giderilemiyordu.

Mary ve süpervizörünün boğuştuğu sorun, yani psikoterapi hakkındaki bilgisi ile psikoterapiyi güvenilir bir şekilde uygulama becerisi arasındaki kopukluk, bu kitap serisinin odak noktasıdır. Bu seriye başlamanızın nedeni, çoğu terapistin, ister yeni

başlayan bir stajyer ister oldukça deneyimli bir klinisyen olsun, bu kopukluğu bir dereceye kadar deneyimlemesidir. Gerçekte, hepimiz Mary'yiz.

Bu sorunu çözmek için, bu seriyi, zorlu çalışma ortamlarında karmaşık becerilerin güvenilir performansını artırmak adına özel olarak tasarlanmış bir eğitim yöntemi olan bilinçli uygulamanın kullanımına odaklıyoruz (Rousmaniere, 2016, 2019; Rousmaniere ve diğerleri, 2017). Bilinçli uygulama, belirli bir becerinin otomatik hâle gelinceye kadar deneysel ve tekrarlanan eğitimini gerektirir. Psikoterapi bağlamında bu, iki stajyerin bir hasta ve bir terapist olarak rol oynamasını, bir süpervizörün rehberliği altında sık sık rol değiştirmesini içerir. Terapisti oynayan stajyer, başlangıçtan orta seviyeye ve ileri seviyeye kadar değişen zorluk derecelerindeki hastanın ifadelerine, temel terapötik becerileri yansıtan doğaçlama yanıtlarla tepki verir.

Bu kitapları oluşturmak için, başlıca terapi modellerinin önde gelen eğitmenlerine ve araştırmacılarına şu basit talimatlarla yaklaştık: Katılımcıların bilişsel bilgi ile performans yeteneği arasında sıklıkla kopukluk yaşadığı terapi modeliniz için 12 temel beceriyi, başka bir deyişle, katılımcıların iyi bir makale yazabilecekleri ancak özellikle zorlu danışanlarla çalışırken sıklıkla zorluk çektikleri becerileri belirleyin. Daha sonra, bu becerilerin güvenilir performansını ve genel olarak duyarlı tedaviyi iyileştirmek için özel olarak tasarlanmış bilinçli uygulama alıştırmaları oluşturmak üzere yazarlarla işbirliği yaptık (Hatcher, 2015; Stiles vd., 1998; Stiles ve Horvath, 2017). Son olarak, bu alıştırmaları dünyanın dört bir yanındaki birçok merkezde katılımcılar ve eğitmenlerle titizlikle test ettik ve kapsamlı geribildirimlere dayanarak geliştirdik.

Bu serideki her kitap belirli bir terapi modeline odaklanır ancak okuyucular, bu kitaplardaki alıştırmaların çoğunun ortak faktör değişkenlerine ve araştırmacıların empati, sözel akıcılık, duygusal ifade, ikna edicilik ve soruna odaklanma (örneğin, Anderson ve diğerleri, 2009; Norcross ve diğerleri, 2019) gibi

hasta sonuçları üzerinde en fazla etkiye sahip olduğunu tanımladığı kolaylaştırıcı kişilerarası becerilere değindiğini fark edeceklerdir. Bu nedenle, her kitaptaki alıştırmalar geniş bir hasta kitlesine yardımcı olmalıdır. Terapistlerin çalıştığı spesifik teorik modele/modellere rağmen, çoğu terapist, terapötik ilişkinin tüm teorileri kapsayan unsurlarına güçlü bir vurgu yapar ve bunların birçoğu hastanın gelişiminin bağıntıları veya mekanizmaları olarak güçlü ampirik desteğe sahiptir (örn. Norcross ve ark., 2019). Ayrıca terapi modellerinin zengin geçmişe sahip yerleşik eğitim programları içerdiğinin de farkındayız, bu nedenle bilinçli uygulamayı bunun yerine geçecek bir yöntem olarak değil, becerilerin kalıcılığını artırmak ve temel yeterliliğin sağlanmasına yardımcı olmak için bu mevcut programlara entegre edilebilecek uyarlanabilir, trans teorik bir eğitim yöntemi olarak sunuyoruz.

Kitap Hakkında

Bu kitap, kişilik bozuklukları olan ve geleneksel bilişsel davranışçı terapiye yanıt vermeyen veya sonrasında tekrarlayan kronik semptom profillerine sahip danışanları daha etkili bir şekilde tedavi etmeye odaklanan Jeffrey Young ve diğerlerinin çalışmalarından gelişen bir yaklaşım olan şema terapisine odaklanmaktadır (Arntz, 1994; Behary, 2008, 2021; Farrell vd., 2014; Farrell ve Shaw, 1994, 2012; Young, 1990; Young vd., 2003). Young'ın teorik-kavramsal çerçevesi başlangıçta bireysel terapiye odaklanmıştı (Young, 1990; Young vd., 2003) ve daha sonra çiftler, gruplar, çocuklar ve ergenlerle de çalışmak üzere uyarlandı. Şema terapisini kapsamlı, açık ve sağlam bir teorik modeldir; göz hareketi duyarsızlaştırma ve yeniden işleme, farkındalık, kişilerarası nörobiyoloji ve somatosensori müdahaleler gibi bilişsel davranışçı, gestalt ve duygu odaklı terapiler gibi diğer psikoterapi düşünce okullarından stratejileri seçer ve bütünleştirir.

Bu kitapla hedefimiz, bilinçli uygulamanın şema terapisi eğitimini geliştirmek için tasarlanmış ek bir parça olmasıdır. İdeal olarak, bilinçli uygulama, stajyerlerin ve terapistlerin temel şema terapisi becerilerini repertuvarlarına entegre etmelerine yardımcı olabilir ve bunlara, danışan bağlamına yanıt olarak otomatik bir şekilde erişim sağlayabilir. Bu kitapta belirtilen beceriler, temel becerilerdir ve kapsamlı olmaları amaçlanmamıştır. Bilinçli uygulamanın, şema terapisi yeterliliğinin edinildiği tek eğitim biçimi olması amaçlanmamıştır. Diğer eğitim ve süpervizyon yöntemlerine önemli bir yeni tamamlayıcı olarak görülmesi en doğru yaklaşım olur.

Psikoterapi uzmanlığına doğru yolculuğunuza bizi de dahil ettiğiniz için teşekkür ederiz. Şimdi uygulamaya geçelim!

Teşekkür

Bu kitap serisinin başlatılması ve düzenlenmesinde Rodney Goodyear’a önemli katkılarından dolayı teşekkür etmek istiyoruz. American Psychological Association (APA) Books’tan Susan Reynolds, David Becker, Emily Ekle ve Joe Albrecht’e ve bu kitabın kalitesini ve erişilebilirliğini önemli ölçüde iyileştiren uzman rehberliği ve içgörülü düzenlemeleri için Elizabeth Budd’a minnettarız. Ayrıca, çalışmalarımıza sağladıkları birçok katkı ve destek için International Deliberate Practice Society ve üyelerine teşekkür etmek istiyoruz. Son olarak, Inês Amaro, Amy DeSmidt ve Jamie Manser’ın paha biçilmez editoryal notları ve geribildirimleri için minnettarız.

Jeff Young ve Ida Shaw’a sarsılmaz destekleri ve katkıları için minnettarız. Ayrıca, Uluslararası Şema Terapisi Derneği’ndeki meslektaşlarımıza ve stajyerlerimize ilham ve coşkuları için minnettarız. Son olarak, danışmanlarımızı onları tanıma ve cesaretlerine tanık olma ayrıcalığı sağladıkları için takdir etmek istiyoruz. Bu kitaptaki alıştırmalar, dünya çapındaki eğitim programlarında kapsamlı testlerden geçti. Bu çalışmayı “test etmek” için gönüllü olan, yöntem geliştirme ve yazma süreci boyunca kritik öneme sahip geribildirimler sağlayan tüm pilot saha liderleri ve stajyerlere ne kadar teşekkür etsek azdır. Özellikle, alıştırmaları test eden ve paha biçilmez geribildirimler sağlayan aşağıdaki süpervizörlere ve stajyerlere derinden minnettarız:

- Diana Bandeira, MR Terapias, Lizbon, Portekiz
- Myriam Bechtoldt, özel muayenehane, Frankfurt, Almanya
- Marsha Blank, özel muayenehane, Brooklyn, NY, Amerika Birleşik Devletleri
- Shana Dastur, özel muayenehane, Caldwell, NJ, Amerika Birleşik Devletleri
- Joana David, Clínica ISPA, Lizbon, Portekiz

- Aleksandra Defranc, Varşova Üniversitesi, Varşova, Polonya
- Tara Cutland Green, özel muayenehane, East Riding of Yorkshire, İngiltere, Birleşik Krallık
- Max Groth, özel muayenehane, New York, NY, Amerika Birleşik Devletleri
- Johanna Knorr, özel muayenehane, Kassel, Almanya
- Anna-Maija Kokko, Bilişsel Psikoterapi Merkezi Luote Ltd, Mikkeli, Finlandiya
- Nicolette Kulp, SAGA Toplum Merkezi, Ambler, PA, Amerika Birleşik Devletleri
- Zhi Li, özel muayenehane, Rotterdam, Hollanda
- Christopher Lin ve Danni Hang, Ferkauf Lisansüstü Psikoloji Okulu, Bronx, NY, Amerika Birleşik Devletleri • Offer Maurer, özel muayenehane, Cascais, Portekiz
- Pam Pilkington, özel muayenehane, Melbourne, Avustralya
- Nicholas Scheidt, özel muayenehane, Miami Beach, FL, Amerika Birleşik Devletleri
- Robin Spiro, özel muayenehane, Livingston, NJ, Amerika Birleşik Devletleri
- Marieke ten Napel-Schutz, Radboud Üniversitesi, Rozendal, Hollanda
- Mingxin Wei, özel muayenehane, Baltimore, MD, Amerika Birleşik Devletleri
- Yuanchen Zhu, özel muayenehane, Şanghay, Çin

KISIM I

Genel Bakış ve Talimatlar

Kısım I'de, şema terapisi (ST) için klinik eğitim programlarına nasıl entegre edilebileceği de dahil olmak üzere, bilinçli uygulamaya genel bir bakış ve Kısım II'deki bilinçli uygulama alıştırmalarını gerçekleştirme talimatları sunuyoruz. **Hem eğitimcilerin hem de stajyerlerin, bilinçli uygulama alıştırmalarını ilk kez gerçekleştirmeden önce Bölüm 1 ve Bölüm 2'yi okumaları önemlidir.**

Bölüm 1, bilinçli uygulama ve psikoterapi eğitimindeki rolüyle ilgili önemli kavramları daha geniş bir şekilde ve ST eğitimini daha özel olarak tanıtarak kitabın geri kalanı için bir temel sağlar. Ayrıca, bilinçli uygulama alıştırmalarında yer alan 12 beceriyi de gözden geçiriyoruz.

Bölüm 2, Kısım II'deki ST bilinçli uygulama alıştırmalarını gerçekleştirmek için en temel talimatları ortaya koyar. Bunlar hızlı ve basit olacak şekilde tasarlanmıştır ve çok fazla bilgiyle boğulmadan başlamanız için yeterlidir. Kısım III'teki Bölüm 3, Bölüm 2'deki temel talimatlara alıştığınızda okumanızı önerdiğimiz daha derinlemesine bir rehberlik sağlar.

Bilinçli Uygulama Egzersizleri, şema terapisine ilgi duyan öğrencilerin ve uzmanların temel becerileri geliştirmelerine ve kendi özgün terapötik stillerini oluşturabilmelerine olanak tanımaktadır.

Bu kitapta, iki terapi öğrencisinin bir terapist ve bir danışan rolünü dönüşümlü olarak üstlendiği, gözetmen rehberliğinde yapılandırılmış rol yapma egzersizleri bulunmaktadır. Terapist rolündeki stajyer, şema terapisi uygulamalarında sıkça karşılaşılan durumları yansıtan üç zorluk seviyesinde (başlangıç, orta, ileri) düzenlenmiş danışan ifadelerine, doğaçlama ve otantik yanıtlar verir.

İlk 12 egzersiz, şema terapisinin üç temel aşamasına dayanan becerilere odaklanır: Bağ kurma ve duygusal düzenleme, mod değişimi ve özerklik kazandırma. Bu aşamalarda sınırlı yeniden ebeveynlik, şema modlarına dair psiko-eğitim ve empatik yüzleştirme gibi teknikler ele alınır. Ayrıca, temel becerilerin tek bir terapi seansına nasıl entegre edileceğini gösteren iki kapsamlı egzersiz de yer alıyor: Açıklamalı bir oturum dökümü ve serbest biçimli bir terapi simülasyonu.

Adım adım talimatlar, katılımcıları egzersizler boyunca yönlendiriyor, her beceriyi ustalıkla uygulamak için kriterleri belirliyor ve zorluk seviyelerini nasıl izleyeceğinizi açıklıyor. Eğitimciler ve öğrencilerin bu eğitimden en yüksek verimi alabilmesi için öneriler ve yönergeler de kitabın içerisinde sunulmaktadır.

