

Article Arrival Date
Date

18.04.2025

Article Published

20.06.2025

BAHAR DİZİSİNİN ÇİFTLERDE ŞEMA TERAPİSİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ
EXAMINING THE BAHAR SERIES IN THE CONTEXT OF SCHEMA THERAPY IN
COUPLES**Sude İrem Çiftçi¹, Doç. Dr. Meryem Karaaziz²**¹Kurum yok, <https://orcid.org/0009-0007-8910-2183>²Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
<https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Özet**

Bahar, MF Yapım imzalı, yapımcılığını Asena Bülbüloğlu'nun üstlendiği, yönetmenliğini Neslihan Yeşilyurt'un yaptığı, senaryosunu Ayça Üzüm ve Atasay Koç'un kaleme aldığı, başrollerini Demet Evgar, Buğra Gülsoy ve Mehmet Yılmaz Ak'ın paylaştığı, Türk yapımı medikal, komedi ve dram türündeki televizyon dizisidir. 2023 yapımı Güney Kore dizisi olan Doctor Cha'dan uyarlanmıştır. Dizi zorlu bir hayatla mücadele eden iki çocuk annesi genç bir kadın olan Bahar'ın hikayesi anlatmaktadır. Bahar ölüm ile burun buruna geldiği anda, dışardan herkesin imrenerek baktığı ailesinin özellikle de eşinin farklı bir yüzünü görmesiyle hayatını değiştirmeye karar vermektedir. Bu çalışmada Bahar dizisinin bilişsel-davranışçı gelenekten gelen ancak büyük ölçüde kişilerarası, psikodinamik ve deneyimsel tekniklerden yararlanan bütünleştirici bir terapi ekolü olan Şema Terapisi bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Bu terapi yöntemi temel duygusal ihtiyaçların belirlenmesi ve ihtiyaçların karşılanması için işlevsel yollar bulmayı amaçlamaktadır. Çiftlerle yapılan şema terapisinde, her çiftin şemalarıyla genişletilen çocuk ve ebeveyn modları ile bağlantılı olarak karşılanmamış bağlantılar tespit edilmektedir. Burada amaç, uyumsuz başa çıkma modları yerine işlevsel ve iletişim açık başa çıkma yolları geliştirmektir.

Anahtar Kelimeler: Şema Terapisi, Şemalar, Bahar Dizisi**Abstract**

Bahar is a Turkish medical, comedy and drama television series produced by MF Yapım, produced by Asena Bülbüloğlu, directed by Neslihan Yeşilyurt, written by Ayça Üzüm and Atasay Koç, and starring Demet Evgar, Buğra Gülsoy and Mehmet Yılmaz Ak. It is adapted from the 2023 South Korean series Doctor Cha. The series tells the story of Bahar, a young mother of two struggling with a difficult life. When Bahar comes face to face with death, she decides to change her life when she sees a different face from her family, especially her husband, whom everyone from the outside envies. This study aims to examine the Bahar series in the context of Schema Therapy, an integrative therapy school that comes from the cognitive-behavioral tradition but largely utilizes interpersonal, psychodynamic and experiential

techniques. In this study, document analysis technique, one of the qualitative research methods, was used. This therapy method aims to identify basic emotional needs and find functional ways to meet them. In schema therapy with couples, unmet connections are identified in relation to the child and parent modes expanded by each couple's schemas. The aim here is to develop functional and communicative coping methods instead of maladaptive coping modes.

Keywords: Schema Therapy, Schemas, Bahar Series.

1.GİRİŞ

Şema kavramının kökeni aslında Antik Yunan felsefesine dayanmaktadır. Zamanla felsefe ve psikolojinin birçok perspektifinden etkilenecek değişmiştir. Barlett ilk kez şema kavramını kullandığında hafızanın betimleyici işlevine yoğunlaşmıştır. “Remembering” adlı kitabında da kişinin unuttuğu bir olayı hatırlamak için şemalarını kullandığını belirtmektedir (Yaka, 2011). Şema Terapi yöntemi ise ilk kez 1980’lerde karmaşık kronik bozukluğa sahip olan bireylerin tedavisinde kullanmak için Young tarafından geliştirilmiştir (Masley vd.,2012). BDT’nin yeterli etki edemediği kronik bozukluklara sahip kişilerin tedavisinde kullanılması amaçlanmıştır (Uğurlu, 2023). Bilişsel-davranışçı, gestalt, bağlanma, nesne ilişkileri ve yapılandırıcı psikanalitik yöntemlerin birleştirilmesiyle ortaya çıkmıştır (Beton, 2021). Young Şema Terapisi’nin temelini oluşturacak deneyimlerini ilk kez 1984 yılında “kişilik bozukluğu olan ve zor hastalarla bilişsel terapi” isimli seminerinde dile getirmiş, 1990’da ilk makalesini yayınlamıştır (Van Vreeswijk vd., 2015). Şemalar bireyin çocukluk deneyimleri ve karakterinin birleşimi olarak ortaya çıkan içsel bir yapıdır. Bireyin içinde bulunduğu ortamı ve kendisini tanıması için önemli bir modeldir (Bach ve Bernstein, 2019). Young’a göre erken dönem uyumsuz şemalar hayat boyu geçerli olan bilişsel örüntülerdir. Ayrıca kişinin şemaya tepki olarak uyumsuz davranışlar geliştirdiğine dair bir teori ortaya koymuştur. Bu teoriye göre aslında davranışlar şemanın bir parçası değildir fakat şema ile güdülenmektedir (Young vd., 2003).

Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olan bilişsel terapi modeli zaman zaman yeteri kadar işlevsel olmamakta ve kimi danışanlar beklentilerinin karşılığını alamamaktadır. Bu sebeple danışanın duygu ve davranışlarını daha derinlemesine anlamak amacıyla şema terapi modeli ortaya çıkmıştır (Bricker ve Young, 2012). Jeffrey Young da kronik karakterolojik sıkıntıları bulanan danışanların tedavisinde kullanma amacıyla bu terapi yöntemini geliştirmiştir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Şemalar, bireyin kendisinde ve çevresinde sorgulamadan kabul ettiği düşünce ve duygulardır. Çok dirençli olmakla beraber bireyin hayatının sonuna kadar devam etmekte ve terapi yardımı almadan kaybolmamaktadır (Bricker ve Young, 2012). Şemalar içsel derinliklerde var olan ve bireyin erken dönem ebeveyn eylemleri ile şekillenen örüntü ya da imgelerdir (Körük, 2017 ; Young vd., 2013). Bu terapi modeline göre 5 şema alanı ve onun içerdiği 18 erken dönem uyum bozucu şema bulunmaktadır (Young ve Klosko, 2011).

Şema Alanları	Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar
Zedelenmiş Sınırlar	- Haklılık/ Büyüklenmecilik Şeması - Yetersiz Öz Denetim Şeması
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	- Bağımlılık Şeması - Zarar Görmeye Karşı Dayanıksızlık Şeması - İç İç Geçme/ Gelişmemiş Benlik Şeması - Başarısızlık Şeması
Aşırı Tetikte Olma	- Karamsarlık Şeması - Duyguları Bastırma Şeması - Yüksek Standartlar Şeması - Cezalandırıcılık Şeması
Ayrılma ve Reddedilme	- Terk Edilme Şeması - Kuşkululuk ve Kötüye Kullanılma Şeması - Duygusal Yoksunluk Şeması - Kusurluluk ve Utanç Şeması - Sosyal İzolasyon Şeması
Diğeri Yönelimlilik	- Boyun Eğme Şeması - Kendini Feda Şeması - Onay Arayıcılık Şeması

1.1. Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı

Bu şemaya sahip bireyler genellikle bencil ve şımarık kişilerdir. Bunların yanı sıra kendilerinde sorumsuzluk, başkalarının haklarına saygı duymama, narsistlik gibi davranışları da bulundurlar. Bu bireylerin ebeveynleri genellikle aşırı toleranslıdır. Bu sebeple çocuklarında başkalarının disiplinlerine uyum sağlama ve öz kontrol geliştirme gereği duymamışlardır (Young vd., 2013). Dizide Cem karakterinin hırsızlık yaptığını görüyoruz (23. Bölüm 42'10''-42'30''). Cem'in bu davranışını zedelenmiş sınırlar şema alanına örnek olarak gösterebiliriz.

1.1.1. Haklılık/Büyüklenmecilik Şeması

Bu şemanın temel konusu kuvvet ve hakimiyettir. Bu şeması önde gelen bireylerde kendilerini diğer bireylerden daha üstün bir yerde, daha iyi bir mertebede görme davranışı görülmektedir. Kendi isteklerinin olması konusunda ısrarcılardır (Castille vd., 2007; Rafaeli vd., 2013). Aynı zamanda yalnızca kendi istek ve ihtiyaçlarının karşılanmasını beklemektedirler. Oldukça rekabetçi bir yapıya sahip olup kimi zaman zorla başkalarının düşüncelerini değiştirmeye çalışırlar (Arntz ve Jacob, 2016). Dizide Efsun karakteri kızının düğünü için kimseden fikir almadan düğünün bütün detaylarını planladığını görüyoruz. Kendi tercih ve zevklerinin diğerlerinden daha iyi ve kaliteli olduğunu savunma davranışı gösteriyor (24. Bölüm 9'20''-13'45''). Efsun karakterinin bu davranışını büyüklenmecilik şemasına örnek olarak gösterebiliriz.

1.1.2. Yetersiz Öz Denetim Şeması

Bu şema bireylerin oldukça dürtüsel olması ve bunu engellemek için bir çaba göstermek

istememesini içermektedir (Rafaeli vd., 2012). Çocuklarına yeterli öz denetim sağlayamayan ebeveynler bu şemanın ortaya çıkmasında etkilidir (Bricker ve Young, 2012). Bu şeması baskın olan bireyler kısa süreli mutluluk için uzun süreli mutluluklarını göz ardı ederler. Tahammül seviyeleri düşük olduğu için sorumluluk alma ve sorunlarla mücadele etmekten kaçınırlar (Behary, 2017). Dizide Cem karakteri yanlış olduğunu bilmesine rağmen başkasının malını izinsiz kullanıyor (26. Bölüm 1:55'-1:55'33''). Bu davranışı sergilerken de bir rahatsızlık duymadığını gözlemliyoruz. Bölümün devamında (2:06') kaza yaptığını görüyoruz. Bir anlık heyecan ve isteği için kendinin ve başkalarının hayatını riske atmadan çekinmeyen bir davranış gösterdiğini söyleyebiliriz. Bu davranışı yetersiz öz denetim şemasına örnek olarak gösterebiliriz.

1.2. Zedelenmiş Özerklik ve Performans Şema Alanı

Bu şeması baskın olan bireyler genelde kendilerine ait bir yaşam kuramamaktadır. Aynı zamanda kendi kimliklerini oluşturamazlar. Çünkü başkalarından bağımsız hareket etme konusunda yeterli değildir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şemanın oluşmasındaki başlıca neden ebeveynin çocuğun kontrol alanına müdahale etmesi ve çocuğun sınır alanlarını aşmasıdır. Genelde bu tür aileler aşırı korumacı davranışlar göstermektedir (Roediger, 2015). İncelediğimiz dizide Seren karakterinin annesiyle yaptığı konuşmaya baktığımızda annesinin Seren'in hayatının neredeyse bütün noktalarında söz sahibi olmak istediğini anlayabiliriz. Seren bu durumdan artık rahatsız olmuş ve annesine rahatsızlığını belirtmiştir (26. Bölüm 46'10''-48'). Efsun karakterinin kızına göstermekte olduğu bu davranış Seren'de zedelenmiş özerklik ve performans şema alanını oluşturabilir.

1.2.1. Bağımlılık Şeması

Bu şemaya sahip bireylerde gündelik hayatlarında dahi başkalarının fikirlerine ve yönlendirmelerine ihtiyaç duyma davranışı görülmektedir. Bunun sebebi kendilerine güvenmeyip yetersiz hissetmeleridir (Farell vd., 2015). Aşırı korumacı ebeveynler çocuklarının özerkliğini engeller ve bu sebeple bireyde bağımsızlık şeması oluşur. Aynı zamanda çocuklarına karşı yeterli koruma sağlamayan ebeveynler ise çocuklarını çok yalnız bıraktığı için çocuk yine bağımsızlık şeması oluşturabilir (Young ve Klosko, 2011). Bu şemada temel duygu çaresizlik ve yetersizliktir (Harris ve Curtin, 2002). Dizide Bahar karakterinin sürekli olarak ailesinden talimat alarak hareket ettiğini görüyoruz (1. Bölüm 21'18''-22'20''). Bahar'ın bu davranışını bağımlılık şemasına örnek olarak gösterebiliriz.

1.2.2. Zarar Görmeye Karşı Dayanıksızlık Şeması

Bu şemaya sahip bireyler her zaman başlarına kötü bir olay geleceğinden korkmaktadırlar. Örneğin sağlıksal, finansal, adli ve doğal felaketlerle karşılaşacaklarını düşünürler. Bireyin sahip olduğu bu korkular hastalık ve duygusal korkular olarak sınıflandırılabilir (Karaosmanoğlu, 2016). Bu kişiler sürekli tetiktirler. Bu şemanın gelişmesinde evhamlı ebeveynler oldukça önemli bir yere sahiptir (Roediger, 2015). Bu şemaya sahip bireyler ebeveynleri tarafından sürekli şekilde dikkatli olması yönünde uyarılmış ve etrafındaki tehlikelere karşı aşırı şekilde uyarılmıştır (Arntz ve Jacob, 2016). Dizide de Bahar karakterinin Timur'un yapabileceklerinden korktuğunu görüyoruz. Timur'un yaşanan olayla ilgili kesinlikle onların aleyhinde bir şey yapacağını düşünmektedir (23. Bölüm 1:20'-1:20'50''). Bahar'ın bu korkusunu zarar görmeye karşı dayanıksızlık şemasıyla ilişkilendirebiliriz.

1.2.3 İç İç Geçme/Gelişmemiş Benlik Şeması

Bu şema türüne sahip bireylerde ebeveyne veya duygusal ilişki yaşadığı partnerine aşırı derecede bağlılık gösterme davranışı görülmektedir. Bireyselliklerini yitirip iç içe geçmiş bağlar geliştirirler ve çok bağımlıdırlar. Kendilerinin onlardan farklı bir birey olduğu düşünmez ve onlarla aynı kişiymiş gibi hissederler (Farell vd., 2015). Bu davranışları karşı taraftan da

beklerler. Onlarla arasına bir sınır koysa bile bundan çabucak pişman olurlar (Young vd., 2013). Dizide Rengin karakterinin Timur'a olan evlilik ısrarını görüyoruz. Timur'un evli olduğunu ve bunun yanlış olduğunu bilen Rengin buna rağmen Timur'la evlenme konusunda ısrarcı bir davranış sergilemektedir (1. Bölüm 58'40''-59'40''58). Rengin'in Timur' a karşı sağlıklı bir biçimde bağlanmasını bu şemaya örnek olarak gösterebiliriz.

1.2.4 Başarısızlık Şeması

Bu şema türünde kişi başkalarından daha az başarılı olduğunu ve daha yeteneksiz olduğunu düşünür (Rafaeli vd., 2016). Bu şema türünün temelinde çok eleştiren, kıyaslayıcı ve mükemmelliyetçi ebeveynler bulunmaktadır (Young ve Klosko, 2011). Dizide Aziz Uras karakterinin annesine her şeyi onların mutlu olması için yaptığını fakat onu da beceremediğini söylediğini görüyoruz. Kendisinin ailesinin mutluluğu için bir şey başaramadığını düşünüyor ve onlar için yaptıklarından beklediği tatmini alamıyor (27. Bölüm 15'40''-16'). Aziz Uras'ın bu davranış ve düşüncesini babası Timur'un mükemmelliyetçi ve eleştirel yapısına bağlı olarak ortaya çıktığını söyleyebiliriz.

1.3. Aşırı Tetikte Olma Şema Alanı

Bu şemaya sahip kişiler plansız duygu ve dürtülerini baskırlar. Yaşamlarıyla ilgili katı ve benimsedikleri kuralları takip ederler. Bu kurallara uymadıkları zaman hayatlarının mahvolacağını düşünürler ve korkarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şema çocuğun bireysellik ve oyun ihtiyaçlarının karşılanmamasından kaynaklı ortaya çıkmaktadır (Rafaeli vd., 2016). Dizide Bahar karakterinin duygularını önemseyip isteklerinin peşinden gitmeye korktuğunu görüyoruz. Kendinde o gücü bulmadığını ve korktuğunu belirtmektedir (15. Bölüm 1:28'19''-1:29'). Bu davranışı aşırı tetikte olma şemasıyla bağdaştırabiliriz.

1.3.1. Karamsarlık Şeması

Bu şemaya sahip bireyler hayatlarındaki olayların olumlu yönünü göz ardı ederek olumsuz tarafına odaklanırlar (Behary, 2017). Sürekli tedirgin, kararsız ve tetikte olurlar çünkü işlerin hep kötüye gideceğini düşünürler (Simeone vd., 2017). Olayların hep kötü yönüne odaklı oldukları için muhtemel olan iyi sonuçları da kötüleştirirler (Rafaeli vd., 2012). Bu şema genellikle kaygı düzeyi yüksek ebeveynlerden kaynaklı ortaya çıkar (Bricker ve Young, 2012). Dizide Çağla karakterinin aşka ve evliliğe artık inancı kalmadığını gözlemliyoruz. Hiçbir zaman güzel ve mantıklı bir evlilik yapamayacağını, evlenirse bile berbat bir evlilikten çıkmış biriyle evleneceğini düşünmektedir. Bu konuda olumlu değil ve kötü ihtimalleri düşünmektedir (25. Bölüm 33'30''-35'). Çağla karakterinin bu davranışını karamsarlık şemasına örnek olarak gösterebiliriz.

1.3.2. Duyguları Bastırma Şeması

Bu şemada birey duygularını aşırı seviyede bastırır çünkü utanç, ayıplanmaktan korkma ve kontrolünü kaybetme korkusu gibi düşüncelere sahiptir. Obsesif kompulsif bozukluğu olan kişilerde yaygın olan bir şemadır (Young vd., 2013). Temelinde duyguların ifade ediminin hoş karşılanmayacağı düşüncesiyle hareket eden ebeveynler bulunmaktadır (Young ve Klosko, 2011). Bu bireyler genelde soğukkanlı ve robotlaşmış bireylerdir (Simeone, 2017). Dizide Süreyya karakterinin Evren tarafından terk edildiğini gözlemliyoruz. Süreyya aslında çok üzülmemektedir fakat o an bu duygusunu bastırmakta ve konuyu konuşmak yerine oradan kaçma davranışı sergilemektedir (17. Bölüm 1:12'12''-1:14'). Dizinin ilerleyen bölümlerinde zaten Süreyya'nın Evren'i takıntı halin getirdiğini ve Bahar ile Evren'i ayırmak için elinden geleni yaptığını görüyoruz. Bunları yaparken hiçbir zaman Evren'e aşık olduğunu itiraf edemiyor. Bu davranışı duyguları bastırma şemasına örnek olarak gösterebiliriz.

1.3.3. Yüksek Standartlar Şeması

Bu şeması baskın olan bir kişi sürekli olarak eleştiri ve ayıplanmadan kaçtığı için yeterince iyi olmadığını ve yaptığı her şeyin daha iyisini yapması gerektiğini düşünür (Behary, 2017). Bu kişiler kendilerini çoğu zaman huzursuz ve öfkeli hissederler çünkü mükemmeliyetçiliğe inanırlar (Young ve Klosko, 2011). Ayrıca kendilerinde amaçladıkları hedefleri gerçekleşmediği zaman hem kendilerine hem de etrafındaki kişilere eleştirel yaklaşabilirler (Rafaeli vd., 2016). Dizide Timur'un babasının meslek anlamında ne kadar mükemmeliyetçi olduğuna rastlıyoruz. Aslında uzmanlığını cerrahlık üzerine yapmak istemeyen Timur'a çok keskin bir dille cerrahi üzerine uzmanlık yapmak zorunda olduğunu vurgulamaktadır (6. Bölüm 2:07'). Bundan kaynaklı şemalar geliştirdiği için de kendi oğlu Aziz Uras'a tıpkı babasının ona davrandığı gibi sert ve mükemmeliyetçi şekilde davrandığını gözlemlemekteyiz (1. Bölüm 22'23'').

1.3.4. Cezalandırıcılık Şeması

Bu şemaya sahip bireylerde affetme veya bir şeyleri tolere etme limiti çok düşüktür. Çünkü her hatanın bir bedeli olması gerektiğine inanırlar. Onlar için yapılan bir hatanın mutlaka bir cezası olmalıdır (Arntz ve Genderen, 2013). Davranış sonucu cezalandırma yapan aileler bu şemanın oluşmasında etkilidir (Bricker ve Young, 2012). Dizide Timur sevgilisi Rengin'in mahkemede Bahar'ın yanında olduğu için kızmakta ve sevgilisi Rengin'i cezalandırmak için onu aldatmaya gittiğini görmekteyiz (27. Bölüm 2:07'08''-2:08'12''). Timur için Rengin'in yaptığı bu hareketin bir cezası olmalıdır. Sırf ona ceza verebilmek için başka bir kadını öptüğünü gözlemlemekteyiz (27. Bölüm 2:10'20'').

1.4. Ayrılma ve Reddedilme Şema Alanı

Bu şema alanı baskın bireyler genellikle güvenli bağlanmakta sıkıntı yaşarlar. Güven, etraftan saygı görme, bakım ve empati gibi temel duygularını gidermekte güçlük yaşarlar (Young, 2003). Bu tür kişilerin ebeveynleri şiddete meyilli, istismarcı, baskıcı ve kısıtlayıcı olduğu gözlemlenmektedir (Rafaeli vd., 2016). Dizide Bahar karakterinin aslında Evren'i sevmesine rağmen ilişkiden korktuğunu ve hazır hissetmediğini görmekteyiz (24. Bölüm 1:48'14''-1:49'30''). Bu durumun Bahar'ın güvenli bağlanma geliştiremediğine ve eski evliliğinde yaşadığı kötü olaylardan dolayı korkusunu engelleyemediğine bağlayabiliriz.

1.4.1. Terk Edilme Şeması

Bu şema alanına sahip bireylerde genel bir güvensizlik görülmektedir. Hiçbir zaman karşı taraftan beklediği duygusal tatmini alamayacaklarına dair bir inanışları vardır (Rafaeli vd., 2013). Hayatındaki önemli bireylerle tutarlı ve sürekli bir ilişki kuramayacağı endişesi taşımaktadırlar. Bu tür bireylerin çocukluk yaşamlarına bakıldığında terk edilme, ölüm, bakım verenin değişmesi gibi olaylar gözlemlenmektedir. Bu sebeple de terk edilmeye karşı bir korku geliştirirler. Yalnız kalmaktan korkarlar (Young ve Klosko, 2011). Dizide Parla karakterinin hiçbir zaman bir ailesinin, ona kızan bir babası bile olmayacağı düşüncesini geliştirdiğini görmekteyiz (4. Bölüm 1:23'47''-1:24'10''). Bu davranışı terk edilme şemasıyla ilişkilendirebiliriz.

1.4.2. Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma Şeması

Bu şema kişiye daima başkalarından daha az şanslı olduğunu düşündürür. Kişiler haksızlığa uğrayacağı ve zarar göreceğine dair düşüncelere sahiptirler (Young, Klosko & Weishaar, 2009). Bu şemanın da temelinde fiziksel veya cinsel taciz ve psikolojik veya fiziksel şiddet bulunmaktadır (Young ve Klosko, 2011). Dizide Rengin karakterinin Timur'un onu aldatacağını düşündüğünü görmekteyiz ve bu yüzden Timur'a bir oyun oynamaya çalışmaktadır. Bir kere aldatıldığı için tekrar aldatıldığını düşünmektedir (27. Bölüm 1:47'34''-

1:48'50''). Rengin'in daha önce aldatılması onda kuşkuculuk ve kötüye kullanılma şemasını geliştirdiğini söyleyebiliriz.

1.4.3. Duygusal Yoksunluk Şeması

Bu şemaya sahip bir birey için kendi kendine yetebilme konusu çok önemlidir. Çünkü kişi başkalarının kendi duygusal ihtiyacını karşılayamayacağı düşüncesine sahiptir. Başkalarından herhangi bir konuda talepte bulunmakta zorluk yaşarlar. Evlilik hayatlarında seçtikleri partnerleri ise genelde soğuk, yakın olmayan ve otomatize kişilerdir (Behary, 2017). Dizide Rengin karakteri Timur'un yeteri kadar kendisinin yanında olmadığını alaycı bir dille ifade etmektedir. Timur'un onun duygusal ihtiyaçlarını karşılayamadığı için kendinden uzak durmasını söylemekte (7. Bölüm 39'15''-40'). Rengin karakterinin bu davranışını duygusal yoksunluk şemasıyla ilişkilendirebiliriz.

1.4.4. Kusurluluk ve Utanç Şeması

Bu kişiler kendilerinden utanç duymaktadırlar. Eleştirilmekten hoşlanmasalar da eleştirel ve sert kişilerle duygusal bağ kurma eğilimindedirler. Ayrıca ulaşılması zor ve popüler kişileri elde etmek isterler ve bunun için ciddi bir çaba sarf ederler. Bunun sebebi ise kendilerinde gördükleri eksikleri bu şekilde gizlemek veya kapatmak istemeleridir. Bu sebeple kurdukları yakın ilişkilerdeki asıl amaç duygusal yakınlık değil onay ve kabul görmektir (Roediger, 2015). Dizide Süreyya karakterinin Evren'i eleştirdiğini görmekteyiz. Fakat Evren odadan çıktıktan sonra kendisine kızması ve kendisinden utanmasını kusurluluk ve utanç şemasıyla ilişkilendirebiliriz (17. Bölüm 1:14'10''-1:18'24'').

1.4.5 Sosyal İzolasyon Şeması

Bu şemaya sahip bireyler ailesi dışındaki ortamlarda kendilerini dışlanmış hissederler. Bu sebeple kendilerini izole etme ihtiyacı duyarlar çünkü rahat değillerdir. Bu şemanın ayrılma ve reddedilme şema alanının içindeki diğer şemalardan farkı ise bu izolasyon aile içinde değil genellikle aile dışında yaşadığı dışlanmalardan kaynaklanmaktadır (Rafaeli, Bernstein & Young, 2011; Thimm, 2010). Dizide Parla karakterinin okulda arkadaşları tarafından zorbalığa uğradığını gözlemlemekteyiz (26. Bölüm 52'01''-53'07''). Uğradığı bu zorbalık ve dışlanma onda sosyal izolasyon şeması oluşturabilir.

1.5 Diğer Yönelimlilik Şema Alanı

Bu şemaya alanına sahip bireylerde görülen en önemli davranış biçimi başkalarının istek ve ihtiyaçlarını kendininkilerden önde tutmalarıdır. Kişi duygusal bağlarına yönelik yaşadığı korkulardan kaynaklı kendi ihtiyaçlarını fark etmekte güçlük çeker. Karşılıklı çıkar odaklı sevgi alış-verişi yapan ailelerde bu şema alanına rastlamak olasıdır (Young vd., 2003). Dizide Bahar karakterinin ailesi için çalışmayı bıraktığını ve onların ihtiyaç ve isteklerini kendininkilerin önüne koyduğunu ifade ettiğini görmekteyiz (2. Bölüm 1:29'10''-1:29'36''). Baharın bu davranışı diğeri yönelimlilik şema alanına örnek olarak gösterilebilir.

1.5.1. Boyun Eğme Şeması

Bu şemaya sahip kişiler kendi duygu, istek ve düşüncelerini baskılama eğilimindedirler. Çünkü bunların başkaları tarafından değersiz olup önemsenmeyeceğini düşünürler. Bunun sebebi de ailesinin kişinin duygu ve hislerini önemsememesidir (Young ve Klosko, 2017). Bu kişiler genelde öfkelerini bastırıp pasif-agresif davranışlar sergilerler. Çünkü öfkesini yansıttığı zaman daha büyük bir tepki almaktan çekinirler. Bu duygu ve öfke baskılanması da zaman içerisinde madde kullanımı ve öfke nöbetleri gibi sorunlara yol açabilir (Roediger, 2015). Dizide Bahar karakteri birinin onun için bir şeyler yapma hissini unuttuğunu ifade etmektedir. Kimse tarafından önemsenmediğini ve değer görmediğini hissetmektedir (25. Bölüm 41'01''-42'40''). Bahar'ın bu hissini oluşumunda boyun eğme şemasının etkili olduğunu söyleyebiliriz.

1.5.2. Kendini Feda Şeması

Bu şemada kişi kendinden çok başkalarını mutlu etme çabasındadır. Başkalarının mutluluğunu ve isteklerini kendininkilerin önüne koyarlar. Başkalarının isteklerini yerine getiremedikleri zaman fazlasıyla vicdan azabı çekerler. Genelde çocuklarına kendilerinin bakması gerektiği halde bunu çocuktan bekleyen ebeveynler bu şemayı oluşturur (Roediger, 2015). Dizide Bahar karakterinin oğluna yıllarca mutsuz olmasına rağmen onların mutluluğu için her şeye katlandığını ifade ettiğini gözlemlemekteyiz (27. Bölüm 16'25''-17'10''). Bu davranış kendini feda şemasına bir örnek olarak gösterilebilir.

1.5.3. Onay Arayıcılık Şeması

Bu şeması baskın kişiler başkaları tarafından onay görebilmek için yoğun bir gayret davranışı gözlemlenir. Bu kişilerin genelde özgüveni azdır ve reddedilmeye karşı hassastırlar (Rafaeli vd., 2012). Bahar karakterinin dizide kayınvalidesinin detoks suyuna kadar hazırlamasını buna örnek olarak gösterebiliriz (1. Bölüm 15'40'').

2.YÖNTEM

Bahar dizisinin Şema Terapisi bağlamında analiz edildiği bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi belli bir amaç doğrultusunda bulunan kaynakları okuyup onlardan not çıkarılması ve değerlendirilmesi işlemidir (Karasar, 2005). Bu yöntemde sadece yazılı değil, grafik, şema, fotoğraf gibi kaynaklardan da yararlanılmaktadır (Freebody, 2003; Glesne, 2011; Merriam, 2009). Analiz sürecinde Bahar dizisi, araştırmacı tarafından en az 3 kere izlenmiş ve ortaya çıkan olgular Şema Terapisi bağlamında sınıflandırılmıştır.

2.1. Bahar Dizisinin Demografik Özellikleri

Yönetmen	Neslihan Yeşilyurt
Yapımcı	Asena Bülbüloğlu
Oyuncular	Demet Evgar, Mehmet Yılmaz Ak, Buğra Gülsoy
Orijinal Dil	Türkçe
İzlenebileceği Diller	Türkçe

Bahar dizisinin Şema Terapi yöntemiyle analiz edildiği bu çalışmada etik izne gerek olmadığını belirtmek istiyorum. Bu çalışma, analiz edilen dizinin karakterlerini, onların geçmiş ve şu anki yaşantılarını ele alarak dizinin diğer boyutlarını görmeyi amaçlamaktadır.

Sonuç olarak, Bahar dizisi ile yazılan bu makalede ortaya çıkan bu analizler için etik açıdan izne gerek yoktur.

3.BULGU

3.1.Terapide Amaç

Şema terapi modeli bireyin çocukluk ve ergenlik dönemine dayanmaktadır. Kişinin aslında içinde var olan sağlıklı yetişkini güçlendirip ortaya çıkarmaya odaklanan bütüncül bir kuram ve terapidir. Amacı işlevsiz olan şemaları değiştirmektedir (Gök, 2022). Kişinin geçmişinde

oluşan olumsuz örüntülerin yerine olumlu örüntüler koyarak hayatını olumlu yönde ilerlemesine katkı sağlamaktadır (Young ve Brown, 1990). Bu modelin etki gücü diğer terapi modellerine oranla daha yüksektir. Çünkü şema terapi modeli kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarının farkına varıp bunları kendilerinin karşılmasına yönelik bir çalışmadır (Şaşmaz, 2014).

3.2.Terapistin Rolü

Şema terapi modeli, terapistin sergilediği tutumların iyileştirmeye yönelik olduğunu savunmaktadır (Young vd., 2013). Terapist oluşmuş olan yanlış ebeveynlik tutumlarının etkilerini, sınırlı yeniden ebeveynlik yaparak düzeltmeye çalışır. Yani kişiye aslında ailesinin yapması gerektiği doğru ebeveynlik gibi terapist kişiye sınırlı yeniden ebeveynlik yapar (Arnt ve Jacob, 2016). Aynı zamanda terapatik süreçte terapist, kişiyi empatik bir tavırla kendi olumsuzlukları, çelişkileri, uyumsuzlukları ve işlevsel olmayan davranışlarıyla yüzleştirme gibi stratejiler kullanır (Rafaeli vd., 2016 ; Young vd., 2013).

3.3.Şema Terapi ile Dizi Analizi: Bahar

Bu terapi yöntemi ile çiftin oluşturmuş olduğu işlevsiz şemalar düzeltilebilir. Birey kurduğu bütün ilişkilerde şemalarına göre hareket eder. Edindiği şemalar deneyim ve ilişkiler ile pekiştirilir (Türkçapar ve Işık, 2000). Dizi Şema Terapi Modeli ile ele alındığında, karakterlerin davranışlarının kökenlerine dair yorumlamalar yapılabiliriz.

Ana karakterimiz olan Bahar kırklarında iki çocuk annesi bir kadındır. Üniversitede Tıp Fakültesinde okurken o anki sevgilisi Timur'dan hamile kalır ve aslında dizinin hikayesi tam da bu noktada başlar. Bahar ve Timur bir bebek sahibi olacakları için evlenmek zorunda kalırlar. Bahar genç yaşında evlilik yapıp çocuk sahibi olup aynı zamanda hasta olan kayınbabasına baktığı için Tıp Fakültesini bitirdikten sonra asıl mesleği olan doktorluğu yapamaz. Bu süreçte eşi Timur Tıp Fakültesini bitirip doktorluğa başlar. Bir çocuk daha dünyaya getirirler. Bahar bir gün rahatsızlanır ve kaldırıldığı hastanede karaciğer nakli olması gerektiğini öğrenir. Nakil sürecinde eşi Timur'dan beklediği desteği göremeyen Bahar ameliyatından sonra bambaşka biri olmaya karar verir. Çok istediği mesleği doktorluğa dönmeye karar verip TUS sınavına hazırlanır. Sınavı kazanıp eşi Timur'un profesör olduğu hastanede asistan olarak işe başlar. Fakat bunun etik olmayacağını düşündüğü için kızkılık soyadını kullanıp kimseye bu gerçeği söylemeden çalışmaya karar verir. Eşi Timur'un kendisini yine aynı hastanede çalışan kadın doğum uzmanı Rengin ile aldattığını düşünür. Rengin ve Timur üniversite zamanlarında sevgilidir fakat Bahar'ın Timur'dan hamile kalması üzerine Timur Rengin'i terk eder. Zamanla Bahar gerçekleri görmeye başlar ve artık etrafındakiler kadar kendini de düşünmeye karar verir. Bu noktada daha önce şans eseri tanışmış olduğu Evren'in Bahar'ın çalıştığı hastanede profesör olarak çalışmaya başlaması ve Bahar'a aşık olmasıyla Bahar'ın asıl hikayesi başlar.

Bahar kendini ailesine karşı sürekli yetersiz ve kusurlu hisseden bir karakterdir. Çocukluğunda ailesinden aldığı eleştiriler ve duygusal ihmaller onun kusurluluk şeması geliştirmesine yol açar. Bu sebeple sürekli kocası, çocukları ve kayıinvalidesine kendini beğendirmeye ve onaylatmaya çalışır. Aynı zamanda ailesinin Bahar'ın yaptığı hiçbir şeyi beğenmemesinin onun geliştirdiği kusurluluk şemasına gönderme yaptığını da görebiliriz. Dizide ailesinin bu yaklaşımlarının Bahar'ı ciddi şekilde kötü yönde etkilediğini görüyoruz (1. Bölüm 23'30"). Terapide Bahar yaşadığı kırılma anlarıyla bu şemayı değiştirip ailesine onların hizmetçisi değil de bir birey olarak kendisini gösterdiğini görebiliriz.

Bahar karakterinin eşi olan Timur'un da göze çarpan şema modları görülür. Öncelikle Timur'un temel şemasını Yüksek Standartlar Şeması olarak tanımlayabiliriz. Timur'un babasının meslek anlamında ne kadar mükemmeliyetçi olduğunu dizinin bazı geçmişi hatırlama sahnelerinde açıkça görüyoruz . Aslında iş hayatında cerrahlık üzerine uzmanlık yapmak istemeyen Timur'a,

babasının çok sert bir şekilde cerrahi üzerine uzmanlaşmak zorunda olduğunu belirttiğini görüyoruz (6. Bölüm 2:07'). Bu sayede şemalar geliştiren Timur'un, babasının ona davrandığı gibi oğlu Aziz Uras'a sert ve mükemmeliyetçi bir yaklaşım sergilediğini net bir şekilde gözlemliyoruz. Timur'un bu mükemmeliyetçi tavrının onu iş ve özel hayatında çok hırslı bir insan haline getirdiğini dizide gözlemleyebiliriz (6. Bölüm 2:07'). Her zaman kusursuz ve mükemmel olmak istemektedir. Fakat Timur'un takındığı kusursuzluk maskesi yakın ilişkilerinde duygusal mesafe yaratır çünkü kusurları ve zayıflıklarının görülmesinden korkmaktadır.

SONUÇ

Bahar karakterinin hayat hikayesi, Şema Terapi Modeli ile analiz edildiğinde, geçmişte yaşadığı travmalar ve aile ilişkilerinden kaynaklanan işlevsiz şemaların bugünkü ilişkilerine nasıl yansıdığı net bir şekilde görülmektedir. Kusurluluk ve yetersizlik şemaları, Bahar'ın yaşamında hem içsel çatışmalara hem de sosyal ilişkilerinde sürekli bir onaylanma arayışına yol açmıştır. Bahar, çocukluğu boyunca duygusal ihmal ve eleştirilere maruz kalmasının bir sonucu olarak, kendini ailesine, eşine ve çevresine sürekli ispat etmeye çalışmıştır. Ancak bu süreç, onun gerçek ihtiyaçlarını görmezden gelmesine ve bireysel kimliğini geri plana atmasına neden olmuştur.

Dizinin ilerleyen bölümlerinde Bahar'ın şemalarını sorgulamaya ve değiştirmeye başlaması, terapide şema terapinin etkili bir örneği olarak karşımıza çıkmaktadır. Bahar'ın, kendisini ailesine hizmet eden bir figür olmaktan ziyade birey olarak görme çabası, onun kimlik arayışında önemli bir kırılma noktasıdır. Bu süreçte karşılaştığı yeni kişiler ve olaylar, Bahar'ın kendine dair farkındalığını artırmış ve değişim sürecini hızlandırmıştır.

Timur karakterinin şemaları ise, yüksek standartlar ve mükemmeliyetçilik çerçevesinde değerlendirilebilir. Babasının ona uyguladığı sert ve mükemmeliyetçi yaklaşım, Timur'un kendi ebeveynlik stiline de yansımış ve çocukları üzerinde baskıcı bir tavır oluşturmaya neden olmuştur. Aynı zamanda Timur'un kusurluluk maskesi, onun zayıflıklarını gizleme ve duygusal bağ kurmaktan kaçınma eğilimlerini ortaya koymaktadır. Bu durum, Bahar ile olan ilişkisinde kopukluklara ve güvensizliğe yol açmıştır.

Genel olarak, Bahar ve Timur karakterleri üzerinden analiz edilen bu dizi, şemaların bireylerin yaşamlarını nasıl şekillendirdiğini ve terapinin, bu işlevsiz şemaları değiştirmede nasıl etkili olabileceğini göstermektedir. Bahar'ın değişim yolculuğu, şemaların değiştirilebileceği ve bireylerin daha sağlıklı ilişkiler ve kimlikler geliştirebileceği umudunu taşımaktadır. Bu bağlamda, Şema Terapi Modeli'nin hem bireysel hem de ilişkisel boyutlarda güçlü bir araç olduğu bir kez daha vurgulanmaktadır.

KAYNAKÇA

- Arntz, A., & Genderen, A. A. (2013). Sınır kişilik bozukluğu şema terapi (M. Şaşıoğlu ve S. Kohen, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Arntz, A., & Jacob, G. (2016). Uygulamada şema terapi: Şema mod yaklaşımına giriş rehberi (G. S. Pekak, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Behary, W. T. (2017). Narsistle ateşkes (M. Caner & N. Azizerli, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma 2008).
- Bricker, D. C., & Young, J. E. (2012). A client's guide to schema therapy. Retrieved from <http://davidbricker.com/clientsguideSchemaTherapy.pdf>
- Farrell, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2015). Şema terapi: Klinisyenin rehberi (S. G. Alkan & E. Alkan, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Harris, A. E., & Curtin, L. (2002). Parental perceptions, early maladaptive schemas and depressive symptoms in young adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(3), 405-416.
- Karaosmanoğlu, A. (2016). Eyvah kötü bir şey olacak (4. baskı). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Körük, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin riskli davranışlarının ortaya çıkmasında yordayıcı bir etmen olarak uyum bozucu şemaların telafisi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(9), 55-69.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2011). Şema terapi: Ayırıcı özellikler (H. A. Karaosmanoğlu & N. Azizerli, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2012). Şema terapi ayırıcı özellikler (M. Şaşıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Roediger, E. (2015). Şema terapi nedir? (S. Ataman, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Simeone, C., Roediger, E., & Stevens, B. A. (2017). Çiftlerde şema terapi (I. G. Danışman, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Şaşmaz, İ. B. (2014). Erken dönem uyumsuz şemaların ve duygu düzenleme güçlüğü'nün borderline kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk üzerindeki yordayıcı etkisi (Yüksek lisans tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Thimm, J. C. (2010). Personality and early maladaptive schemas: A five-factor model perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 373-380.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. New York: Guilford Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). Şema terapi: Terapistin rehberi (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2013). Şema terapi (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, J., & Klosko, J. (2011). Hayatı yeniden keşfedin (D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.