

## Eser İnceleme

# Bergen'in Seslendirdiği Şarkıların Şema Terapinin Bazı Temel Kavramları Açısından İncelenmesi

Ayşenaz Ekin DUMAN<sup>1\*</sup> 

<sup>1</sup> Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Nevşehir, Türkiye

### Makale Bilgisi

#### Anahtar kelimeler:

erken dönem uyumsuz şemalar, müzik, şarkı sözleri, şema terapi, uyumsuz başa çıkma modları

### Öz

Müzik, insanların duygularını, düşüncelerini, temel inançlarını, beklentilerini ve iç konuşmalarını dışarıya aktarmalarını sağlayan önemli bir araçtır. Şarkı sözleri, eseri oluşturan ve seslendiren kişinin duyguları ile düşüncelerini yansıtmakta ve her insan bu sözlerde kendinden bir parça bulabilmektedir. Bu çalışmada, önemli bir arabesk/fantezi müzik sanatçısı olan Bergen'in seslendirdiği şarkıların, şema terapinin bazı temel kavramları açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda, 8 Mart 2022'de Bergen'in anısına oluşturulmuş olup pek çok sanatçı tarafından yeniden seslendirilen "Saygı Albümü: Bergen" albümündeki 8 arabesk şarkı, erken dönem uyumsuz şemalar ve uyumsuz başa çıkma modları açısından incelenmiştir. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen bulgular, analiz edilen şarkı sözlerinde duygusal yoksunluk, terk edilme, karamsarlık, kendini feda, cezalandırıcılık, duyguların bastırılması ve güvensizlik şemalarını yansıtan ifadelerin olduğunu göstermiştir. Ayrıca, şarkı sözlerinde kaçınan korungan, teslimci ve kendine acıma üzere üç farklı başa çıkma modunun yer aldığı belirlenmiştir. Erken dönem uyumsuz şemaların şarkı sözlerinde bulunma sıklıkları incelendiğinde, en fazla karamsarlık, duygusal yoksunluk, cezalandırıcılık ve güvensizlik şemalarını temsil eden ifadelerin yer aldığı belirlenmiştir. Bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış, araştırmacılara ve ruh sağlığı uzmanlarına yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

### Abstract

#### Keywords:

early maladaptive schemas, lyrics, maladaptive coping modes, music, schema therapy

Music is an important tool allowing people to convey their feelings, thoughts, basic beliefs, expectations, and inner conversations. Lyrics reflect the feelings and thoughts of the person who creates and performs the work; everyone can find a piece of themselves in these lyrics. This study aimed to analyze the songs performed by Bergen, an important arabesque/fantasy music artist, in terms of some basic concepts of schema therapy. Accordingly, eight arabesque songs in the album "Tribute Album: Bergen", which was created in memory of Bergen on March 8, 2022, and performed by many artists, were examined in terms of early maladaptive schemas and maladaptive coping modes. Document analysis, one of the qualitative research methods, was used in the study. The findings showed that the analyzed lyrics contained expressions reflecting emotional deprivation, abandonment, pessimism, self-sacrifice, punitiveness, suppression of emotions and insecurity schemas. In addition, three different coping modes, namely avoidant/protective, submissive, and self-pity, were found in the lyrics. As for the frequency of early maladaptive schemas, expressions representing pessimism, emotional deprivation, punitiveness and insecurity schemas were identified as the most common schema themes. The findings were discussed within the framework of the literature and several suggestions were provided for researchers and mental health professionals.

\*Sorumlu Yazar, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, 2000 Evler Mah. Zübeyde Hanım Cad. 50300 / Nevşehir, Türkiye.  
e-posta: [aysenazduman@nevsehir.edu.tr](mailto:aysenazduman@nevsehir.edu.tr)  
DOI: 10.31682/ayna.1149393  
Gönderim Tarihi (Received): 27.07.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 05.02.2023  
ISSN: 2148-4376

## Giriş

Şemalar, modern psikoterapinin en temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (James vd., 2004). Beck'in bilişsel yaklaşımının merkezinde bulunan şemalar (Dozois ve Beck, 2008), bu modelde kişinin kendine ve ötekilere yönelik algıları, amaçları, beklentileri ve anılarını içeren organize yapılar olarak tanımlanmaktadır (Beck ve Dozois, 2011). James vd.'ye (2004) göre ise şemalar, bireyin kişisel dünyasının belirli yönleri hakkında harekete geçmesini sağlayan bilgi ağlarıdır. Bilişsel şemalar, "Ben yeterli değilim" gibi koşulsuz, "Yanlış yaparsam insanlar bana olan saygılarını kaybeder" gibi koşullu inançlardan veya "Her şeyi kusursuzca yapmalıyım" gibi davranış kurallarından oluşmaktadır (James vd., 2004). İlgili şemalar, çeşitli faktörler tarafından tetiklendiğinde bilgiyi işleme görevi üstlenirler (Beck, 2005). Bilgiyi işleme sistemi, herhangi bir yaşantıda önceki şablonu etkinleştirmeye ihtiyaç duyduğundan şemalar tanıdık ve rutin durumlar ile başa çıkmada işlevsel bir rol üstlenmektedir (James vd., 2004). Öte yandan, şemaların bir tetikleyici tarafından aktive edilene kadar uykuda olan işlevsiz inançlar olarak tanımlandıkları da görülmektedir (James vd., 2007).

Şemaların bir türü olan erken dönem uyumsuz şemalar ise bilişsel terapidaki temel inançların birer uzantısı niteliğinde (James vd., 2004) olmakla beraber, Young vd. (2003) tarafından genişletilip detaylandırılmıştır. Erken dönem uyumsuz şemalar, örseleyici çocukluk veya ergenlik yaşantılarından kaynaklanmakta olup kişinin kendisine ve çevresine yönelik çekirdek inançlarını ifade etmektedir. Uyumsuz şemalar, duygulardan, anılardan, bilişlerden ve fiziksel duyulardan oluşmakta; kalıplaşmış ve sürekli bir özellik göstermekte, hayat boyu gelişebilen bir yapıya sahip olmaktadır (Young vd., 2003). Büyük oranda çocuklukta kazanılan uyumsuz şemalar, yaşam boyu devam eden, kişinin iyi oluşunu zedeleyen ve değişime direnen bir nitelik taşımaktadır (Young ve Klosko, 1994). Young'un şema tanımı çekirdek inanç ve düşünceleri yansıttığından, Beck'in tanımındaki bilgiyi işleme özelliğini korumakta fakat şemaların oluşumunda erken dönem yaşantılara daha fazla odaklanmaktadır (Riso vd., 2006).

Erken dönem uyumsuz şemalar, büyük çoğunlukla çocuklukta karşılanmayan temel duygusal ihtiyaçlar sonucu meydana gelmektedir (Martin ve Young, 2010). Young vd. (2003) evrensel bir nitelik taşıyan bu ihtiyaçları, beş kategoriye ayırmışlardır. Söz konusu ihtiyaçlar "güvenlik, tutarlılık, bakım ve kabul gibi ögeleri içeren diğerlerine güvenli bağlanma; özerklik, rekabet; kimlik algısı, duyguları ve gereksinimleri ifade etme özgürlüğü; kendiliğindenlik ve oyun; gerçekçi sınırlara sahip olma ve öz-denetim" şeklinde ifade edilmektedir (Young ve Klosko, 1994). İlgili ihtiyaçların karşılanmaması sonucu, "ayrılma ve reddedilme, diğerleri yönelimlilik, zedelenmiş özerklik, zedelenmiş sınırlar ve aşırı duyarlılık" şeklinde beş şema alanı oluşmaktadır. Bu beş şema alanı içerisinde ise "terk edilme,

*güvensizlik, duygusal yoksunluk, kusurluluk, sosyal izolasyon, bağımlılık, dayanıksızlık, iç içe geçme, başarısızlık, haklılık, yetersiz öz-denetim, boyun eğicilik, kendini feda, onay arayıcılık, karamsarlık, duyguların bastırılması, yüksek standartlar ve cezalandırıcılık”* olmak üzere on sekiz şema yer almaktadır (Young vd., 2003).

Bricker ve Young'a (2012) göre, temel ihtiyaçların karşılanmaması nedeniyle oluşan uyumsuz şemalar, yetişkinlikte de benzer gereksinimlerin karşılanmasını engellemektedir. Sözü edilen gereksinimlerin katı bir şekilde engellenmesiyle birlikte kötü davranım ve örselenme/kurbanlaştırma ile karakterize edilen travmatik yaşantılar da şemaların oluşumunu tetiklemektedir. Bununla birlikte görünürde olumlu bir nitelik taşıyan aşırı hoşgörü, aşırı koruma ve yüceltme de şemaların oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır (Rafaeli vd., 2011). Şemaların oluşumunu etkileyen diğer bir unsur ise diğerlerinin düşüncelerini ve duygularını içselleştirmeyi kapsayan özdeşim kurma ve biyolojik etkenlerle açıklanan mizaçtır (Young vd., 2003). Özetle, şemaların biyolojik ve genetik faktörler ile çevresel deneyimlerin birleşimi sonucu geliştiği söylenebilir (Nordahl vd., 2005). Az ya da çok, her insanda erken dönem uyumsuz şemalara rastlanmaktadır. Bir kişide bazen tek bir şema varken; bazen de birkaç şemanın birleşimi bulunabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2013). Şemaların kümelenmesiyle oluşan şema modları ise belirli bir anda ortaya çıkmakta olup o andaki şemalarla ilgili duygu ve düşünceleri yansıtmaktadır (Lobbestael vd., 2007). Uyumsuz şema modları, çocuk, ebeveyn ve uyumsuz başa çıkma olmak üzere üç kategoriden oluşmaktadır (Young vd., 2003). Çocuk modlarının içerisinde; incinmiş, kızgın ve dürtüsel çocuk modu yer alırken ebeveyn modlarının içerisinde cezalandırıcı ve talepkâr ebeveyn modu bulunmaktadır. Uyumsuz başa çıkma modları da genel olarak teslim olma, kaçınma ve telafi başlıkları altında yer alan pek çok moddan oluşmaktadır (Arntz ve Jacob, 2013). Ayrıca şema terapide şema teslimi, şema kaçınması ve şemanın aşırı telafisi şeklinde başa çıkma biçimleri de bulunmaktadır (Young vd., 2003). Şema teslimi, en genel anlamda şemaya boyun eğmeyi ifade ederken şema kaçınması, şemayı harekete geçirmeyecek biçimde davranmayı belirtmektedir. Şemanın aşırı telafisi ise şemayla ilişkili hislerin ve davranışların tam tersini gerçekleştirmektir (Arntz ve Jacob, 2013; Rafaeli vd., 2011; Young vd., 2003).

İfade edildiği üzere, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda çocukluk ihtiyaçlarının karşılanmaması, travmatik yaşantılar, aşırı koruma/hosgörü, özdeşim kurma ve mizaç gibi pek çok önemli etken rol oynamaktadır (Bricker ve Young, 2012; Rafaeli vd., 2011; Young vd., 2003). Buradan hareketle, temel inançların ve şemaların kazanımında öğrenme yaşantılarının da etkili olduğu söylenebilir. İnsanlar, başta ebeveynleri olmak üzere çevrelerindeki diğer bireyleri gözlemleyip model alarak ilgili uyumsuz şemaları öğrenebilirler. Temel inanç sistemlerini ve bu inançların oluşturduğu duygu ve düşünceleri aktarmada etkili

olan diğ er bir unsur ise müziktir (Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007). Başka bir ifadeyle, müzik insanların iletişim kurmasını ve duygularını ifade etmesini sağlayan bir araç olarak kabul edilmektedir (Gladding, 1992). İnsanlar, duygularını, düşüncelerini ve iç konuşmalarını şarkılar yoluyla açıkça ifade ederler. İç konuşmalar, şarkıyı dinleyen herkese hitap eder ve her insan şarkıda kendisinden bir parça bulabilir (Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007). Müzik, duyguları açığa çıkardığı ve harekete geçirdiği için insanlar tarafından önemsenmektedir (Juslin ve Laukka, 2004). Öte yandan Sharf (2000), şarkılar ile aktarılan duyguların ve düşüncelerin her zaman sağlıklı olmayabileceğini belirtmektedir. Sıklıkla çocukluk dönemlerinde oluşan sağlıksız inançların, iç konuşmaların ve şemaların (Clark 2015; Martin ve Young, 2010) öğreniminde ebeveynler, arkadaşlar ve dış çevreyle birlikte kitle iletişim araçları da önemli bir rol oynamaktadır. Filmler, diziler, dergiler, kitaplar, reklamlar ve şarkılar pek çok inancın edinimini kolaylaştırmaktadır (Clark, 2015).

Müzik, eseri oluşturan ve seslendiren kişinin duygularını ve düşüncelerini dışarıya aktarmasını sağlamaktadır (Yalçın ve Voltan-Acar, 2006). Bununla bağlantılı olarak, müziği dinleyen kişilerin de eser sahibi ile benzer duyguları deneyimlemesi olası görülmektedir. Araştırmalarda, üzüntü ve öfke gibi duygulara sahip bireylerin sıklıkla arabesk/fantezi türü müzikleri dinledikleri belirlenmiştir (Bozkurt, 2015; Sezer, 2011; Yağışan, 2013; Yurga, 2017). Ayrıca yapılan çalışmalarda, dinlenen müzik türü ile bireylerin kişilik özellikleri arasında da bağlantıların olduğu saptanmıştır (Yağışan, 2013). Örneğin, bir çalışmada ilgi arayan kişilikteki bireylerin daha çok arabesk müzik dinledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Artemiz, 2010). Görüldüğü gibi, müzik ile duygular ve kişilik arasında sıkı bağlantılar bulunmaktadır. Buradan hareketle, müzik ve psikolojinin karşılıklı bir biçimde birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Tüm bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, belirli inançların öğrenilmesinde etkili olan müzik eserlerini farklı terapi yaklaşımlarıyla incelemek, müziğin o eseri dinleyen kişiler üzerindeki etkilerinin belirlenmesi, çeşitli terapi kavramlarının şarkı sözleri yoluyla somutlaştırılması ve buna bağlı olarak ilgili terapi yaklaşımının şarkılar yoluyla örneklendirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, şarkı sözlerinin şema terapi çerçevesinde incelenmesiyle eseri oluşturan ve seslendiren sanatçının ne tür duygulara, şemalara ve inançlara sahip olabileceği de değerlendirilebilir. Alanyazında şarkıların varoluşu, gestalt ve akılcı-duygusal davranışçı gibi farklı terapi yaklaşımları kapsamında incelendiği çalışmaların (ör. Bilgin ve Sarıcı 2018; Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007; Keskin, 2019; Koçak ve Yılmaz-Bingöl, 2022; Yalçın ve Voltan-Acar, 2006) olduğu görülmektedir. Ancak, şarkı sözlerinin şema terapi çerçevesinde değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle,

bu araştırmada önemli bir arabesk/fantezi müzik sanatçısı olan Bergen'in seslendirdiği şarkıların şema terapinin bazı temel kavramları açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Erken dönem uyumsuz şemaların aktive olması durumunda, üzüntü ve kaygı gibi duygular ortaya çıkmaktadır (Arntz ve Jacob, 2013). Bireylerin bu duygularla başa çıkmak/duyguları düzenlemek için ise uyumlu/uyumsuz çeşitli yollar denedikleri bilinmektedir (Gross, 2002). Duygularla başa çıkma yolları, duygulara yüklenen anlamın ve dikkatin yeniden değerlendirilmesi gibi uyumlu biçimlerde gerçekleşebilirken, duyguların bastırılması ve duygulardan kaçınma gibi uyumsuz biçimlerde de gerçekleşebilmektedir (Gross, 1998). Örneğin; alkol ve sigara, duyguların olumsuz etkilerinden kaçınmak için kullanılan başa çıkma stratejileridir (Gross, 2002). Benzer bir biçimde, şema terapideki kopuk kendini uyuşturan başa çıkma modu da alkol ve benzeri yollarla duygulardan kaçınmayı belirtmektedir (Rafeli vd., 2011). Kaçınan korungan modda da davranışsal kaçınma kullanılarak olumsuz durumlardan kaçınılmaktadır (Jacob vd., 2014). Modların, reddedilme ve yalnız bırakılma gibi durumlarda aktive oldukları ve öfke, utanç, yalnızlık gibi abartılı duygular meydana getirdikleri belirtilmektedir (Jacob vd., 2018). Ayrıca, modların deneyimlenen duyguyu sürdürmede etkili oldukları da öne sürülmektedir (Jacob vd., 2014). Örneğin; teslimci modda birey, üzüntü vb. gibi duyguları ve sahip olduğu şemayı olduğu gibi sürdürme eğilimindedir (Rafaeli vd., 2011). Dolayısıyla, üzüntü ve ilişkili duyguları deneyimleyen bireylerin, sıklıkla arabesk şarkılar dinlemeleri (Bozkurt, 2015; Yurga, 2017) teslimci modun varlığı ile açıklanabilir. Diğer bir deyişle, arabesk şarkıları dinleme davranışı, duygularla teslimci bir biçimde başa çıkmayı ifade ediyor olabilir. Tüm bu bilgilerden yola çıkarak, arabesk şarkılarda erken dönem uyumsuz şemaları ve uyumsuz başa çıkma modlarını ifade eden iç konuşmalara rastlanabileceği düşünülmektedir. Şemalar ve uyumsuz başa çıkma modları birbirleriyle bağlantılı olup modlar, çoğu zaman şemaların anlaşılmasını kolaylaştırmaktadır. Dolayısı ile bu araştırmada, şarkı sözleri hem erken dönem uyumsuz şemalar hem de uyumsuz başa çıkma modları açısından ele alınmıştır.

## Yöntem

Şarkı sözlerinin değerlendirilmesinde, nitel araştırma tekniklerinden biri olarak kabul edilen doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, araştırılmak istenen konuya dair bilgi sunan yazılı materyallerin değerlendirilmesini kapsamaktadır. Nitel araştırmalarda filmler, videolar, yazılı belgeler, fotoğraflar ve şarkı sözleri gibi yazılı ve görsel veri kaynakları, doküman olarak kabul edilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021). Bu araştırmada, doküman ve veri kaynağı olarak şarkı sözleri ele alınmıştır. Şarkı sözleri, erken dönem uyumsuz şemaları ve başa çıkma modlarını yansıtan iç konuşmalar olarak kabul edilmiştir.

## Örneklem

Çalışmanın örneklemini, Bergen'in (diğer adıyla Belgin Sarılmışer) seslendirdiği 8 arabesk şarkı oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken ilk olarak çalışmanın amacına uygun olma kriteri gözetilmiştir. Bu doğrultuda, arabesk müziğin erken dönem uyumsuz şemaların meydana getirdiği iç konuşmaları, düşünceleri, varsayımları, inançları ve olumsuz duyguları diğer müzik türlerine göre daha çok yansıtılabileceği düşünülmüştür. Nitekim alanyazında da arabesk müziğin sıklıkla ezilmişlik, mutsuzluk, yalnızlık, umutsuzluk ve karamsarlık gibi olumsuz duyguları yansıttığı belirtilmektedir (Angı, 2013; Erol-Işık, 2018).

Araştırmada arabesk müziğin örneği olarak Bergen'in seslendirdiği şarkıların tercih edilme nedeni ise ilgili sanatçının travmatik bir çocukluk/gençlik dönemi geçirmesi ve şarkılarının son yıllarda büyük bir ilgi toplamasıdır. Belgin Sarılmışer, sahne adıyla ise Bergen, olumsuz bir çocukluk ile gençlik dönemi geçirdikten sonra eşi tarafından yıllarca şiddet görmüş, uğradığı şiddetler sonucu bir gözünü kaybetmiş ve yine eşi tarafından öldürülmüştür (Kuyucu, 2014). Annesi ile babasının boşanması Bergen'in küçük yaşlarda baba yoksunluğu yaşamasına sebep olmuş ve bu durum, Bergen'in yaşamında derin boşluklar açmıştır (Binay ve Alper, 2022). “Acıların Kadını” ve “Arabeskin Kraliçesi” olarak da bilinen Bergen, kadına şiddetin önemli sembollerinden biri olmuştur (Kuyucu, 2014).

Seslendirdiği “Acıların Kadını” albümü, büyük bir şöhret getirmiş ve Bergen'e “1986 Yılı Albümü En Çok Satan Arabesk Kadın Sanatçı” unvanı ile “Altın Plak” ve “Altın Kaset” ödülleri verilmiştir. Sanatçının şarkıları, ölümünden sonra pek çok kez yeniden seslendirilmiş ve 8 Mart 2022'de “Saygı Albümü: Bergen” piyasada yerini almıştır (NTV: ‘Bergen’e Saygı’ albümü 8 Mart'ta çıkıyor, 2022). Bu albüm, Türk Telekom'un müzik platformu olan Muud'da 2022 Mart ayının en çok dinlenen yerli albümü olmuştur (Muud, 2022). Dijital bir müzik platformu olan Fizy'de de 2022 Mart ayının en çok aratılan ismi “Bergen” olarak belirlenmiştir (Fizy, 2022). Ayrıca, aynı aylarda diğer bir dijital müzik platformu olan Spotify'da Bergen'in seslendirdiği “Sen Affetsen” şarkısı, “Top 50 Turkey” listesinin ilk sırasında yer almıştır (Spotify, 2022).

Bergen'in travmatik yaşam öyküsü pek çok filme de konu olmuştur. “Acıların Kadını” filmi 1987'de (Erakalın, 1987), “Aşk Ölümünden Soğuktur” filmi 1995'te (Gerede, 1995), “Bergen” filmi ise 2022'de (Binay ve Alper, 2022) vizyona girmiştir. Büyük bir ilgi toplayan “Bergen” filmi, on gün içerisinde 2.600.000 seyredilme sayısına ulaşmış ve tüm dönemlerin en başarılı film açılışını gerçekleştirilmiştir. İlgili film, Türk sinemasının en çok seyredilen sekizinci filmi ve Türkiye'de bütün dönemlerin en fazla hasılat gerçekleştiren filmi olmuştur (Hürriyet Kelebek: 7 milyona koşuyor...Yerli filmlere Bergen rötarı!, 2022). Ayrıca, film 718.043 izleyici ile en iyi Mart ayı açılışı, biyografi ve dram türünde tüm dönemlerin en iyi açılışı ve son iki

senenin en iyi yerli film açılışı başarılarına ulaşmıştır (Box Office Türkiye: Yılın en çok seyirciye ulaşılan hafta sonunda Bergen'den açılış rekoru, 2022).

Görüldüğü üzere, Bergen'in travmatik hayat hikayesi büyük bir ilgi toplamış, çeşitli filmlere ve belgesellere konu olmuştur. Ayrıca, Bergen'in seslendirdiği şarkıların da büyük bir üne ulaştığı ve pek çok sanatçı tarafından yeniden seslendirildiği görülmektedir. Özellikle 2022 yılında, sanatçının seslendirdiği şarkıların büyük bir üne kavuştuğu dikkat çekmektedir. Bu sebeple, oldukça büyük kitlelere ulaşan şarkıların güncel bir psikoterapi yaklaşımı olan şema terapi perspektifinden incelenmesi önemli görülmektedir. Bu doğrultuda, bu araştırmada sanatçının anısına oluşturulmuş olup pek çok müzisyen tarafından yeniden seslendirilen ve Muud'da 2022 Mart ayının en çok dinlenen yerli albümü olarak belirlenen "Saygı Albümü: Bergen" (Muud, 2022) albümündeki şarkılar örneklem olarak belirlenmiştir. Albümde, "Aşk Kitabı, Benim İçin Üzülme, Canım Dediklerim, Elimde Duran Fotoğrafın, Sen Affetsen, Sabır Ver, Yıllar Affetmez ve Kader Diyemezsin" olmak üzere sekiz şarkı yer almaktadır (Derinöz vd., 2022).

## İşlem

Araştırmada kullanılan doküman analizi tekniğinin beş aşamada gerçekleştirilebileceği belirtilmektedir. Bunlar, (1) dokümana ulaşma, (2) dokümanın orijinalliğini değerlendirme, (3) dokümanı anlama, (4) dokümanı analiz etme ve (5) veriyi/dokümanı kullanma olarak sıralanmaktadır (Forster, 1994).

Bu çalışmada da yukarıdaki aşamalar izlenmiştir. İlk olarak, "Google" arama motoruna "Saygı Albümü: Bergen" yazılarak analiz edilmek istenen şarkı sözlerine ulaşılmıştır. İkinci aşamada, şarkı sözleri detaylı bir biçimde incelenmiştir. Bu aşamada, şarkıların erken dönem uyumsuz şemaları ve şema başa çıkma modlarını örneklendirme bakımından orijinal bir veri kaynağı olup olmadıkları değerlendirilmiştir. Üçüncü aşamada, şarkıların sözleri araştırmacı tarafından en az iki defa okunmuş, ayrıca ilgili şarkılar, en az iki kez de dinlenmiştir. Araştırmacı, Şema Terapi teorik ve süpervizyon eğitimine sahip bir öğretim üyesinden şema terapi konusunda lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde dersler almış olan bir alan uzmanıdır. Ayrıca şema terapi konusunda pek çok çalışmaya ve eğitime katılmakla birlikte; bir dönem süpervizyon eşliğinde şema terapi yönelimli psikoterapi süreci yönetmiştir. Bununla birlikte, araştırmanın bu aşamasında şema terapi alanında çalışan iki farklı alan uzmanından da görüş alınarak şarkı sözlerinin erken dönem uyumsuz şemaları ve şema başa çıkma modlarını yansıtan ifadelerle uygunluğu anlaşılmaya çalışılmıştır. Dördüncü aşamada, şarkı sözleri araştırmacı tarafından tekrar değerlendirilerek şema terapiye göre analiz edilmiştir. Son aşamada ise analiz edilen şarkı sözlerinin erken dönem uyumsuz şemaları ve şema başa

çıkma modlarını yansıtip yansıtmadıkları bulgular bölümünde sunulmuştur. Bu araştırmada veriler, katılımcılardan alınmayıp şarkı sözlerinden elde edilmiştir. Dolayısı ile mevcut araştırma, etik komisyon onay belgesinin alınmasını gerektirmemektedir.

### Bulgular

Bu bölümde, şarkı sözleri erken dönem uyumsuz şemalar ve şema başa çıkma modları açısından detaylı bir biçimde değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmenin daha iyi anlaşılabilmesi için şarkıdaki sözlerin bir kısmına yer verilmiştir. Ayrıca bu kısımda şarkılarda bulunan erken dönem uyumsuz şemalara ve başa çıkma modlarına ilişkin ayrıntılı açıklamalara da değinilmiştir. Şarkılara ilişkin değerlendirmeler, albümdeki sıralarına göre sunulmuştur. Tablo 1’de albümdeki şarkılar, bu şarkılarda baskın olarak bulunduğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemalar ve şema başa çıkma modları yer almaktadır. Ayrıca tabloda, şarkıların ilk çıkış yılları ve buldukları orijinal albümlere de yer verilmiştir.

Tablo 1.

*Saygı Albümü: Bergen’de Yer Alan Şarkılar, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Uyumsuz Başa Çıkma Modları*

Şarkı	Çıkış Yılı	Albümü	Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	Uyumsuz Başa Çıkma Modları
Aşk Kitabı	1982	Şikâyetim Var	Terk Edilme	-
Benim İçin Üzülme	1986	Acıların Kadını	Duygusal Yoksunluk/Karamsarlık	Kaçıngan Korungan
Canım Dediklerim	1988	Sevgimin Bedeli	Karamsarlık	Teslimci
Elimde Duran Fotoğrafın	1988	Sevgimin Bedeli	Kendini Feda	Teslimci
Sen Affetsen	1986	Acıların Kadını	Cezalandırıcılık/Güvensizlik	Kaçıngan Korungan
Sabır Ver	1989	Yıllar Affetmez	Duyguların Bastırılması/Karamsarlık	-
Yıllar Affetmez	1989	Yıllar Affetmez	Duygusal Yoksunluk/Güvensizlik	-
Kader Diyemezsin	1985	İnsan Severse	Cezalandırıcılık	Kendine A/Kaçıngan K.

(Derinöz vd., 2022)



Tablo 1 incelendiğinde, albümdeki her şarkıda en az bir erken dönem uyumsuz şemanın bulunduğu; bazı şarkılarda da uyumsuz başa çıkma modlarının yer aldığı görülmektedir. Şemalar değerlendirildiğinde, şarkılarda en fazla karamsarlık, duygusal yoksunluk, cezalandırıcılık ve güvensizlik şemalarının temsil edildiği dikkat çekmektedir. Uyumsuz başa çıkma modlarına bakıldığında ise en fazla kaçınan korungan ve teslimci mod ile kendine acıma modunun yer aldığı görülmektedir. Bu bölümün devamında, uyumsuz şemalar, başa çıkma modları ve şarkı sözleri ayrıntılı bir biçimde incelenmiştir.

### 1. Aşk Kitabı

*Ne olur söyleyin sevenler bana*

*Ayrılmak kanun mu aşk kitabında*

*El ele tutuşup gülmeden daha*

*Terk etmek kanun mu aşk kitabında*

*Her seven sonunda düşüyor derde*

*Bu aşk kitabının yazarı ner'de*

*Bir aşık inandı çok sevdi diye*

*Terk etmek kanun mu aşk kitabında*

Aşk Kitabı şarkısının sözleri incelendiğinde, terk edilme şemasını yansıtan sözlerin (ör. “Terk etmek kanun mu aşk kitabında.”, “Ayrılmak kanun mu aşk kitabında.” ve bunlara bağlı olarak, “Her seven sonunda düşüyor derde.”) bulunduğu görülmektedir. Terk edilme şeması, kişinin hayatındaki önemli bireylerin öleceğine ya da kişiyi bir başkası için terk edeceğine ilişkin inançları ifade etmektedir (Young vd., 2003). Şarkıda geçen “Terk etmek kanun mu aşk kitabında?” cümlesinde her sevenin mutlaka terk edileceği, bunun bir kanun/kural olduğu algısı belirgin bir biçimde yer almaktadır. Sık sık öfke patlamalarının olduğu, bakım verenlerin dengesiz bir biçimde var oldukları veya ölüm/terk ile çocuktan uzaklaştıkları ailelerde terkedilme şemasının gelişme olasılığı yüksektir (Rafaeli vd., 2011). Bergen’in annesi ile babasının erken yıllarda boşanması ve babanın Bergen ile o dönemden sonra hiç görüşmemesi (Binay ve Alper, 2022) ilgili şemanın oluşma olasılığına ve yukarıdaki şarkı sözlerine bir açıklık getirebilir.

### 2. Benim İçin Üzülme

*Sevgiyi yaşamaz hiç*

*Bağlamak bana düşer*

*Bir ömür harap oldu*

*Ağlamak bana düşer*

*Bundan sonra adımı kırk yılda bir anarım*

*Sende kaybettiğimi başkasında ararım*

*Bundan sonra adını kırk yılda bir anarım*

*Sende kaybettiğimi başkasında ararım*

Benim İçin Üzülme şarkısından alınan bazı sözlerin (ör. “Sevgiyi yaşamaz hiç.”, “Sende kaybettiğimi başkasında ararım.”) duygusal yoksunluk ve karamsarlık şemalarını yansıttığı görülmektedir. Duygusal yoksunluk şeması, bireyin ihtiyacı olan duygusal desteğin, sevginin

ve şefkatin diğerleri tarafından karşılanamayacağına dair beklentileri içermektedir. Bu beklentiler, “İhtiyaç duyduğum duygusal desteği, hiçbir zaman alamayacağım” temel inancıyla ortaya çıkmaktadır (Young vd., 2003). “Sevgiyi yaşamaz hiç.” sözünde de sevginin hiçbir zaman hissedilemeyeceğine ilişkin bir algının olduğu dikkat çekmektedir. Duygusal yoksunluk algısı; bakım, empati ve korunma yoksunluğu olmak üzere üç şekilde ortaya çıkabilmektedir (Rafaeli vd., 2011). Bu şema, reddedici ve çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına cevap vermeyen ebeveynlerin olduğu aile ortamlarında oluşmaktadır (Rafaeli vd., 2011; Young vd., 2003). Bergen’in hayat hikayesini anlatan 2022 yılı yapımı “Bergen” filmi (Binay ve Alper, 2022) ele alındığında, ebeveynlerin zaman zaman reddedici ve duygusal destekten yoksun özellikler sergiledikleri söylenebilir.

Karamsarlık şeması ise yaşamın ölüm, acı, kayıp, hayal kırıklığı, kavga, suç, çözülmemiş travmalar, ihanet gibi olumsuz yönleri üzerine yoğunlaşmayı ifade etmektedir (Young vd., 2003). Bu şemaya sahip olan bir birey, pek çok olumsuz yaşantıyla karşılaşacağına ve yaşadığı acıların süreceğine yönelik şiddetli beklentilere sahiptir (Arntz ve Jacob, 2013; Rafaeli vd., 2011). “Bir ömür harap oldu.” sözüne bakıldığında, kişinin yaşamına dair belirgin bir olumsuzluk algısının olduğu dikkat çekmektedir. Şarkı sözlerine, uyumsuz başa çıkma modları açısından bakıldığında da kaçınan korungan modu yansıtan ifadelerin (ör. “Bundan sonra adımı kırk yılda bir ararım.”) olduğu görülmektedir. Uyumsuz başa çıkma modlarından kaçınma kategorisi altında yer alan kaçınan korungan mod, özellikle çatışmaların olduğu sosyal durumlardan kaçınmayı ifade etmekte olup, bu modda davranışsal kaçınma ön plandadır (Jacob vd., 2014). “Bundan sonra adımı kırk yılda bir anarım.” sözünde kişinin diğerinden bahsetmeyi bırakacağı, artık onun hakkında konuşmayacağı, onunla iletişimi koparacağı ve benzeri anlamlar yer almakta; dolayısıyla davranışsal bir kaçınma bulunmaktadır.

### 3. Canım Dediklerim

*Canım dediklerim canımı aldı*

*Gönül sarayımı yıkıp gittiler*

*Bu mutsuz yaşantım onlardan kaldı*

*Beni sevdiğime pişman ettiler*

*Beni doğduğuma pişman ettiler*

*Haykırsam dünyaya ettiklerini*

*Yine anlatamam çektiklerimi*

*Tanrım zalim yapmış sevdiğime*

*Beni sevdiğime pişman ettiler*

*Beni sevdiğime pişman ettiler*

Canım Dediklerim şarkısının yukarıda yer alan sözleri incelendiğinde, karamsarlık şemasının hâkim olduğu dikkat çekmektedir. Belirtildiği üzere, karamsarlık şeması, yaşamın ölüm, acı, kayıp, hayal kırıklığı, kavga, suç, çözülmemiş travmalar, ihanet gibi olumsuz yönleri

üzerine yoğunlaşmayı ifade etmektedir (Young vd., 2003). Şarkının “Bu mutsuz yaşantım onlardan kaldı.”, “Beni doğduğuma pişman ettiler.” ve “Yine anlatamam çektiklerimi.” gibi sözleri incelendiğinde, baskın bir olumsuzluk algısının olduğu görülmektedir. Ayrıca şarkının sözlerinde uyumsuz başa çıkma modlarından teslimci modun (ör. “Tanrım zalim yapmış sevdiğlerimi.”) yer aldığı görülmektedir. Teslimci modda, sahip olunan şema ile duygu olduğu gibi sürdürülmekte; kişi, güvence arayan, edilgen, boyun eğen ve itaat eden bir moda sahip olmaktadır (Jacob vd., 2014). “Tanrım zalim yapmış sevdiğlerimi.” sözünde de karamsarlık şemasının kabul edilip olduğu gibi sürdürüldüğü, şemaya boyun eğildiği; dolayısıyla şemaya teslim olunan bir modun bulunduğu söylenebilir.

#### 4. Elimde Duran Fotoğrafın

*Elimde duran fotoğrafın*

*Baktım, inan tanıyamadım*

*Bu şarkımı ben sana yazdım*

*Sense hâlâ anlayamadın*

*Sevgi gibi kutsal kelime*

*Yalnız senle düştü dilime*

*Ölmek yetmez senin uğruna*

*Sense hâlâ anlayamadın*

Elimde Duran Fotoğrafın şarkısından alınan sözlerin bir kısmına bakıldığında, kendini feda şemasının baskın bir biçimde bulunduğu görülmektedir. Kendini feda şeması, kişinin kendi mutluluğu ve iyiliğini göz ardı ederek, diğerlerinin gereksinimlerini doyumaya ilişkin algısını belirtmektedir (Rafaeli vd., 2011). Şarkıda geçen “Ölmek yetmez senin uğruna.” ifadesi incelendiğinde, kişinin diğerine olan sevgisini dile getirmek ve diğeri tarafından sevgi/değer görebilmek için, kendini o kişi uğruna feda etmesi (ör. uğruna öterek) gerektiğine yönelik inancının olduğu söylenebilir. Ayrıca, şarkının sözlerinde teslimci modun (ör. “Bu şarkımı ben sana yazdım.” ve “Sevgi gibi kutsal kelime, yalnız senle düştü dilime.”) bulunduğu görülmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere, teslimci modda sahip olunan şema ile duygu olduğu gibi sürdürülmekte; kişi, güvence arayan, edilgen, boyun eğen ve itaat eden bir moda sahip olmaktadır (Jacob vd., 2014). “Bu şarkımı ben sana yazdım.” ve “Sevgi gibi kutsal kelime, yalnız senle düştü dilime.” sözlerinde kişinin diğerine itaat eden/boyun eğen/teslim olan bir durumda olduğu ve diğeri için kendini feda eden davranışlar sergilediği söylenebilir.

#### 5. Sen Affetsen

*Tanrım kötü kullarını*

*Sen affetsen, ben affetmem*

*Bütün zalim olanları*

*Sen affetsen, ben affetmem*

*Ağlatıp da gülenleri*

*Terk edip de gidenleri*

*Sevilip sevmeyenleri*

*Sen affetsen, ben affetmem*

Sen Affetsen şarkısının sözleri incelendiğinde, en baskın şemanın cezalandırıcılık olduğu görülmektedir. Cezalandırıcılık şeması, bireylerin yaptıkları hatalardan ötürü sert bir biçimde cezalandırılmaları gerektiğine yönelik inancı kapsamaktadır (Young vd., 2003). Ayrıca, kişinin hata yapan her insana (kendisi dahil) karşı hoşgörüsüz, cezalandırıcı, sabırsız, suçlayıcı, yargılayıcı ve eleştirel tutumlarını içermektedir. Buna bağlı olarak, cezalandırıcılık şeması yapılan hataları affetme güçlüğünü de barındırmaktadır (Arntz ve Jacob, 2013; Rafaeli vd., 2011). Dolayısı ile şarkıda yer alan “Sen affetsen, ben affetmem.” ifadesinin affetme güçlüğünü ve cezalandırıcılık şemasını açık bir biçimde yansıttığı söylenebilir. Şarkıda yer alan “Ağlatıp da gülenleri.”, “Terk edip de gidenleri.” ve “Sevilip sevmeyenleri.” sözleri yapılan hataları, “Sen affetsen, ben affetmem.” sözü ise bu hatalar karşısında verilen cezayı belirtmektedir.

Yukarıdaki şarkı sözlerinde yer alan diğer bir şemanın ise güvensizlik şeması olduğu söylenebilir. Güvensizlik şeması, diğerlerinin kişiyi her zaman inciteceğine, aldatacağına, küçük düşüreceğine ve kötüye kullanacağına yönelik inançları içermektedir (Young vd., 2003). Kişiyi göre, ilgili davranışlar haksız ve kasıtlı bir biçimde yapılmaktadır (Arntz ve Jacob, 2013; Rafaeli vd., 2011). “Tanrım kötü kullarını.”, “Bütün zalim olanları.”, “Sevilip sevmeyenleri.” ve “Sen affetsen ben affetmem.” sözlerinde pek çok insanın kötü, zalim ve güvenilmez olduğu; kişiyi yeniden incitebilecekleri inancı yer almaktadır. Ayrıca “Sen affetsen, ben affetmem.” sözünde kaçınan korungan modun da yer aldığı söylenebilir. Kişi, diğerini affetmemeyi seçerek davranışsal kaçınma sergilemekte ve olumsuz sosyal durumdan kaçınmaktadır.

## 6. Sabır Ver

<i>Kimse bilsin istemem ağlarken güldüğümü</i>	<i>Tahammülüm kalmadı bu hayatın kahrına</i>
<i>Ben herkesten gizlerim yaşarken öldüğümü</i>	<i>Tanrım biraz umut ver bu karanlık dünyama</i>
<i>Kimse bilsin istemem ağlarken güldüğümü</i>	<i>Tahammülüm kalmadı bu hayatın kahrına</i>
<i>Ben herkesten gizlerim yaşarken öldüğümü</i>	<i>Tahammülüm kalmadı bu hayatın kahrına</i>

Sabır Ver şarkısının sözleri değerlendirildiğinde, duyguların bastırılması ve karamsarlık olmak üzere iki farklı şemanın baskın olarak yer aldığı dikkat çekmektedir. Duyguların bastırılması, öfke, kırılmanlık, neşe, sevgi ve oyun gibi duyguların açığa çıkarılmaması gerektiği inancını içermektedir (Young vd., 2003). Duygular, önemsiz ve gereksiz olarak görülmektedir. Bu şemaya sahip insanlar, duygularını sıklıkla eleştirilmemek için bastırırlar (Arntz ve Jacob 2013; Rafaeli vd., 2011). Şarkıda yer alan “Kimse bilsin istemem ağlarken güldüğümü.” cümlesinde olumlu bir duygu olan mutluluğun bastırılması gerektiği algısı yer almaktadır. “Tahammülüm kalmadı bu hayatın kahrına.” ve “Tanrım biraz umut ver

bu karanlık dünyama.” ifadelerinde de yaşamın olumsuz yönlerine odaklanmayı kapsayan karamsarlık şemasının bulunduğu söylenebilir.

### 7. Yıllar Affetmez

*Yoluna halılar serilir sanma  
Uğrunda ömürler verilir sanma  
Değerin kıymetin bilinir sanma  
Gideni götürür kullar affetmez*

*Öyle bir dünya bu vefadan yoksun  
İsterse kainat servetin olsun  
Düştüğün yerlerde sen artık yoksun  
Düşeni götürür yollar affetmez*

Yıllar Affetmez şarkısının sözleri incelendiğinde, duygusal yoksunluk ve güvensizlik şemalarının bulunduğu dikkat çekmektedir. Daha önce de ifade edildiği üzere duygusal yoksunluk, sevgi, şefkat, değer görme ve duygusal destek ihtiyaçlarının başkaları tarafından hiçbir zaman karşılanamayacağına ilişkin inançları kapsamaktadır (Rafaeli vd., 2011; Young vd., 2003). Bu sebeple, şarkıda geçen “Değerin, kıymetin bilinir sanma.” ifadesinin bu şemayı açık bir biçimde yansıttığı söylenebilir. Bahsedildiği gibi güvensizlik şeması da diğerlerinin kişiyi her zaman inciteceğine, aldatacağına, küçük düşüreceğine ve kötüye kullanacağına yönelik inançları içermektedir (Young vd., 2003). Yukarıdaki şarkı sözleri değerlendirildiğinde, insan ne yaparsa yapsın veya neye sahip olursa olsun (ör. “İsterse kâinat servetin olsun.”) mutlaka incitilecektir inancının (ör. “Düştüğün yerlerde sen artık yoksun.”, “Düşeni götürür yollar affetmez.”) olduğu görülmektedir.

### 8. Kader Diyemezsin

*Kader diyemezsin, sen kendin ettin  
Aşkıma sevgime ihanet ettin  
Yalvarışın çok geç, beni kaybettin  
Dönme artık, seni ben de terk ettim*

*Şimdi gözlerimde boş bir anısın  
Sen gerçek aşkıma sahte yanısın  
Sana değil tanrım bana acısın  
Bu kötü günlere sen sebep oldun*

Kader Diyemezsin şarkısının sözleri ele alındığında, cezalandırıcılık şemasının hâkim olduğu görülmektedir. Cezalandırıcılık şeması, insanların yaptıkları hatalar sebebiyle cezalandırılmaları gerektiği algısını ve bu kişilere yönelik cezalandırıcı tutumları içermektedir (Arntz ve Jacob, 2013; Rafaeli vd., 2011; Young vd., 2003). Şarkıda geçen, “Kader diyemezsin, sen kendin ettin.”, “Aşkıma, sevgime ihanet ettin.” ve “Bu kötü günlere sen sebep oldun.” sözlerinin yapılan hataları, “Yalvarışın çok geç, beni kaybettin.” ve “Dönme artık, seni ben de terk ettim.” ifadelerinin ise bu hatalar karşısında verilen cezaları yansıttığı söylenebilir. Bununla birlikte, şarkının bazı sözlerinde kendine acıma modunun (ör. “Sana değil tanrım bana acısın.”) ve kaçınan korungan modun (ör. “Dönme artık, seni ben de terk ettim.”) yer

aldığı görülmektedir. Kendine acıma modu, kişinin kendine acıdığı, kendini küçümseyen tavırlar sergilediği ve kendini bir kurban gibi algıladığı bir durumu kapsamaktadır (Jacob vd., 2014). “Sana değil tanrım bana acısın.” sözünde de kişinin kendisine acıdığı ve kendisini bir kurban gibi algıladığı net bir biçimde görülmektedir. Kaçınan korungan mod ise çatışmaların olduğu sosyal durumlardan kaçınmayı ifade etmekte olup, bu modda davranışsal kaçınma ön plandadır (Jacob vd., 2014). Şarkıda yer alan “Dönme artık, seni ben de terk ettim.” sözünde, kişinin diğeriyle iletişime girmekten kaçındığı ve etkileşimi tamamen kopardığı bir davranışsal kaçınmanın bulunduğu söylenebilir.

### **Sonuç, Tartışma ve Öneriler**

Bergen’in seslendirdiği şarkıların şema terapinin bazı temel kavramları açısından incelendiği bu araştırmada, analiz edilen şarkı sözlerinin belirli şemaları ve uyumsuz başa çıkma modlarını içerdiği belirlenmiştir. Değerlendirilen sekiz şarkıda duygusal yoksunluk, terk edilme, karamsarlık, kendini feda, duyguların bastırılması, cezalandırıcılık ve güvensizlik olmak üzere yedi erken dönem uyumsuz şemayı yansıtan sözlerin bulunduğu saptanmıştır. İlgili şemaların şarkı sözlerinde bulunma sıklıkları incelendiğinde, en fazla karamsarlık, duygusal yoksunluk, cezalandırıcılık ve güvensizlik şemalarını temsil eden ifadelerin yer aldığı görülmüştür. Şarkı sözlerinde uyumsuz başa çıkma modlarının bulunma sıklıkları değerlendirildiğinde ise kaçınan korungan, teslimci ve kendine acıma olmak üzere üç farklı modun yer aldığı belirlenmiştir.

Duygusal yoksunluk şeması; güvenlik, bakım, kabul ve diğerlerine güvenli bağlanma gibi duygusal ihtiyaçların karşılanmadığı ve uzun ayrılıkların olduğu aile ortamlarında gelişirken cezalandırıcılık ve karamsarlık şemaları; kendiliğindenlik ve oyun gereksinimlerinin doyurulmadığı, çocukların duygularını ifade etmelerine izin verilmediği ve duyguların/düşüncelerin baskılandığı aile ortamlarında oluşmaktadır (Rafaeli vd., 2011; Young vd., 2003). Önemli bir arabesk/fantezi müzik sanatçısı Bergen’in yaşamını anlatan 2022 yapımı Bergen filmi ile ilgili verilen bilgilerde, Bergen’in çok zorlu bir yaşam öyküsünün olduğu, anne ve babasının erken yaşlarda ayrılmasıyla yaşamının köklü bir biçimde değiştiği, yıllarca baba yoksunluğu çektiği ve bu yoksunluğun hayatında derin boşluklar açtığı görülmektedir (Binay ve Alper, 2022). Ayrıca, Bergen’in ergenlik dönemini de kapsayan gençlik yıllarında eşi tarafından senelerce şiddet gördüğü ve en sonunda öldürüldüğü de bilinmektedir (Kuyucu, 2014). Erken dönem uyumsuz şemaların büyük sıklıkla örseleyici çocukluk ve ergenlik yaşantılarından kaynaklandığı (Young vd., 2003) ve bu şemaların/inançların şarkılar yoluyla dışarıya aktarıldığı (Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007) düşünüldüğünde, elde edilen sonuçların beklenen bir nitelik taşıdığı söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, şarkı sözlerinin varoluşçu (Bilgin ve Sarıcı 2018; Keskin, 2019; Koçak ve Yılmaz-Bingöl 2022), gestalt (Yalçın ve Voltan-Acar, 2006) ve akılcı-duygusal davranışçı (Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007) terapi yaklaşımları bakımından değerlendirildiği çalışmalara rastlanmaktadır. İlgili araştırmaların tümünde, şarkı sözlerinin çeşitli terapi yaklaşımlarına ilişkin kavramları örneklendirdikleri belirlenmiştir. Bu araştırma ise şarkı sözlerinin şema terapi bakımından incelendiği ilk çalışma özelliği taşımaktadır. Araştırma tasarlanırken, erken dönem uyumsuz şemaların olumsuz duyguları ortaya çıkardığı (Arntz ve Jacob, 2013) ve arabesk şarkılarda bu duygulara sıkça rastlandığı (Angı, 2013; Erol-Işık, 2018) düşünülmüş ve elde edilen bulgular, verilen bilgileri destekler biçimde bu düşünceyi doğrulamıştır.

Müziğin duygu ve düşünceleri ifade etmede önemli olduğu ve insanların şarkı sözlerinde kendilerine dair bir şeyler buldukları belirtilmektedir (Gençtanırım ve Voltan-Acar, 2007). Ayrıca, çeşitli inançların öğrenilmesinde de müziğin etkili bir araç olduğu ifade edilmektedir (Clark, 2015). Arabesk müzik de yaşamın içinden gelip pek çok duygunun, düşüncenin ve iç konuşmanın dışarıya yansıtılmasını sağlayan bir müzik türüdür. Arabesk şarkılar, büyük dinleyici kitlelerine ulaşmaktadır (Bilgin ve Sarıcı, 2018). Tüm bunlar değerlendirildiğinde, müzik ve psikolojinin birbiriyle iç içe iki alan olduğu söylenebilir. Dolayısı ile bu çalışmanın bulguları da güncel psikoterapi yaklaşımlarının şarkılar yoluyla örneklendirilmesine ilişkin yol gösterici bir kaynak olabilir. Mevcut araştırmada, Bergen'in sınırlı sayıda şarkısı şema terapi açısından incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda ilgili sanatçının farklı şarkıları veya diğer sanatçıların seslendirdiği arabesk şarkılar, şema terapi (erken dönem uyumsuz şemalar, şema başa çıkma biçimleri, ebeveyn/çocuk modları, uyumsuz başa çıkma modları vb.) çerçevesinde değerlendirilebilir. Farklı müzik türleri de şema terapi açısından analiz edilebilir. Ayrıca şarkı sözleri, başka güncel psikoterapi yaklaşımları (ör. duygu odaklı terapi, kabul ve kararlılık terapisi vb.) bakımından da incelenebilir.

Bu araştırmanın psikoterapi alanında çalışan araştırmacılara ve ruh sağlığı uzmanlarına da bir kaynak olarak yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada ele alınan şarkıların çoğu, erken dönem uyumsuz şemalara ve şema başa çıkma modlarına ilişkin somut örnekler sunmaktadır. Dolayısı ile bu şarkılar, şema terapi ile ilgili her alanda yaşantısal bir öğrenme aracı olarak kullanılabilir. Akademisyenler, eğitim/öğretim faaliyetlerinde; ruh sağlığı uzmanları ise terapi uygulamalarında araştırma bulgularından yararlanabilirler. Öyle ki şarkı sözleri, derslerde işlenen psikoterapi yaklaşımlarının daha iyi kavranmasına katkı sunabilir. Benzer bir biçimde, terapi uygulamalarında bibliyoterapi yöntemi olarak şarkı sözlerinin kullanılması, danışanların problemlerinin daha iyi anlaşılmasını ve danışanlarla

daha kolay empati yapılmasını sağlayabilir. Bu bağlamda şarkı sözleri, empatiyi kolaylaştırıcı bir araç olarak da kullanılabilir.

Mevcut araştırma güçlü taraflarının yanı sıra, bazı sınırlılıklar da içermektedir. Bunlardan ilki, şarkı sözlerinin yoruma açık olmaları; dolayısıyla şema terapi yaklaşımı açısından göreceli olarak değerlendirilebilmeleridir. İkinci olarak, Bergen'in hayatına dair bazı bilgilerin bilimsel kaynaklarda yer almaması, sanatçının yaşamına dair bilgilerin öznel bilgiler olabileceğini ve doğrulamaya yeterince açık olmadığını göstermektedir. Üçüncü olarak, çalışma kapsamında incelenen şarkı sözleri tüm uyumsuz şemaları ve başa çıkma modlarını kapsamamaktadır. Dolayısı ile tüm erken dönem uyumsuz şemalar ve başa çıkma modları bu araştırmada ele alınamamıştır. Nitekim birbirinden farklı 18 şemanın ve 10 modun sınırlı sayıda şarkı sözü ile incelenmesinin epeyce güç olduğu söylenebilir. Dördüncü olarak, bu araştırmada yalnızca erken dönem uyumsuz şemalar ve uyumsuz başa çıkma modları kapsamında bir değerlendirme yapılmıştır. Gelecek çalışmalarda, ebeveyn ve çocuk modlarının da incelemeye dahil edilmesi, daha kapsamlı bir değerlendirilmeye olanak sağlayabilir. Ayrıca, ileride bu araştırma ile benzer çalışmaların yapılması her bir şemanın ve modun şarkı sözleri yoluyla örneklendirilmesine ve konu ile ilgili kullanılabilir olan yardımcı kaynak sayısının artmasına katkı sağlayabilir. Son olarak, bu araştırmada yalnızca şarkı sözleri üzerine bir analiz yapılmıştır. Gelecek araştırmalarda, incelenen albümdeki şarkıları sıkça dinleyen bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ve modları araştırılarak, bireylerin şarkılarda belirlenen şemalara/modlara sahip olup olmadıkları değerlendirilebilir. Elde edilecek olan bulgular, bu araştırmanın bulgularıyla karşılaştırılabilir.

---

**Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek Beyanı:**

Yazar bu çalışma için finansal destek alınmadığını beyan etmiştir.

**Etik Kurul Onayı:**

Eser İncelemesi makaleleri için etik kurul onayı gerekmemektedir.

---



### Kaynakça

- Angı, Ç. E. (2013). Müzik kavramı ve Türkiye’de dinlenen bazı müzik türleri. *İdil Dergisi*, 2, 59-81. <https://doi.org/10.7816/idil-02-10-05>
- Arntz, A. ve Jacob, G. (2013). *Schema therapy in practice: An introductory guide to the schema mode approach* (1st ed.). Wiley-Blackwell.
- Artemiz, B. (2010). *Ergenlerin farklı müzik türlerine ilişkin ilgileri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: A 40-year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62(9), 953-959. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.9.953>
- Beck, A. T. ve Dozois, D. J. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 397-409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>
- Bilgin, O. ve Sarıcı, H. (2018). Türk arabesk müziğinin varoluşçu terapinin temel kavramları açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 201-208.
- Binay, M. ve Alper, C. (Yönetmenler). (2022). *Bergen* [Film]. Türkiye: Orchestra Content.
- Box Office Türkiye: Yılın en çok seyirciye ulaşılan hafta sonunda Bergen’den açılış rekoru. (7 Mart 2022). *Box Office Türkiye*.
- Bozkurt, S. S. (2015). *Ortaokul öğrencilerinin duygu durumlarına göre dinledikleri müzik türlerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Bricker, D. C. ve Young, J. E. (2012). *A client’s guide to schema therapy*. Schema Therapy Institute.
- Clark, L. (2015). *Sos: Help for emotions: Managing anxiety, anger & depression* (2nd ed.). Bowling Green: SOS Programs and Parents Press.
- Derinöz, B., Ertem, C., Uluğ, D., Akın, F. H., Bayraktar-Çolakoğlu, G., Barbur, J., Mosso, M. ve Şahin, M. (2022). *Saygı albümü: Bergen*. *Vikipedi sitesinden alınmıştır*: [https://tr.wikipedia.org/wiki/Sayg%C4%B1\\_Alb%C3%BCm%C3%BC: Bergen](https://tr.wikipedia.org/wiki/Sayg%C4%B1_Alb%C3%BCm%C3%BC: Bergen)
- Dozois, D. J. ve Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. İçinde K. S. Dobson ve D. J. A. Dozois (Edl.), *Risk Factors in Depression* (ss. 121-143). Elsevier Academic Press.
- Erakalın, Ü. (Yönetmen). (1987). *Acıların kadını* [Film]. Türkiye: Metro Film.
- Erol-Işık, N. (2018). The transformation of arabesk music within the framework of the sociology of music. *İstanbul University Journal of Sociology*, 38(1), 89-106. <https://doi.org/10.26650/SJ.38.1.0004>
- Fizy. (2022). *Müzik platformu*. <https://fizy.com/> (Erişim Tarihi: 04.07.2022).
- Forster, N. (1994). The analysis of company documentation. İçinde C. Cassell ve G. Symon (Edl.), *Qualitative Methods in Organizational Research: A Practical Guide* (ss. 147-160). Sage.
- Gençtanırım, D. ve Voltan-Acar, N. (2007). Akılcı-duygusal davranışçı yaklaşım ve Sezen Aksu şarkıları. *Eğitim ve Bilim*, 32(143), 27-40.
- Gerede, C. (Yönetmen). (1995). *Aşk ölümden soğuktur* [Film]. Türkiye: Aksoy Film.

- Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an Art: The creative arts in counseling* (1st ed.). American Association for Counseling and Development.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hürriyet Kelebek: 7 milyona koşuyor...Yerli filmlere Bergen rötarı!. (25 Mart 2022). *Hürriyet*.
- Jacob, G. A., Hauer, A., Köhne, S., Assmann, N., Schaich, A., Schweiger, U. ve Fassbinder, E. (2018). A schema therapy–based ehealth program for patients with personality disorder (priovi): Naturalistic single-arm observational study. *JMIR Ment Health*, 5(4), 1–8. <https://doi.org/10.2196/10983>
- Jacob, G. A., Van Genderen, H. ve Seebauer, L. (2014). *Breaking negative thinking patterns: A schema therapy self-help and support book*. John Wiley & Sons.
- James, I. A., Reichelt, F. K., Freeston, M. H. ve Barton, S. B. (2007). Schemas as memories: Implications for treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 21(1), 51–57. <https://doi.org/10.1891/088983907780493296>
- James, I. A., Southam L. ve Blackburn, I. M. (2004). Schemas revisited. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(6), 369–377. <https://doi.org/10.1002/cpp.423>
- Juslin, P. N. ve Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of musical emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217–238. <https://doi.org/10.1080/0929821042000317813>
- Keskin, U. (2019). Barış Manço şarkılarının Victor Frankl psikoloji ekolü açısından değerlendirilmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(29), 378–395. <https://doi.org/10.20875/makusobed.479609>
- Koçak, H. A. ve Yılmaz-Bingöl, T. (2022). Müslüm Gürses şarkılarının varoluşçu terapinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies, Özel Sayı(Ö1)*, 114–122.
- Kuyucu, M. (2014). Eğlence endüstrisinde kadına şiddet ve medya: Müzik sanatçısı Bergen örneği. *İdil Dergisi*, 3(12), 53–78. <https://doi.org/10.7816/idil-03-12-04>
- Lobbestael, J., van Vreeswijk, M. ve Arntz, A. (2007). Shedding light on schema modes: A clarification of the mode concept and its current research status. *Netherlands Journal of Psychology*, 63(3), 69–78. <https://doi.org/10.1007/bf03061068>
- Martin, R. ve Young, J. E. (2010). Schema therapy. İçinde K. S. Dobson (Eds.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (ss. 317–346). Guilford Press.
- Muud. (2022). *Müzik platformu*. <https://www.muud.com.tr/> (Erişim Tarihi: 04.07.2022).
- Nordahl, H. M. ve Nysæter, T. E. (2005). Schema therapy for patients with borderline personality disorder: A single case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(3), 254–264. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2005.05.007>
- NTV: ‘Bergen’e Saygı’ albümü 8 Mart’ta çıkıyor. (28 Şubat 2022). *Nergis Televizyonu*.

- Rafaelli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2011). *Schema therapy: The CBT distinctive features series*. Taylor & Francis Ltd.
- Riso, L. P., Froman, S. E., Raouf, M., Gable, P., Maddux, R. E., Turini-Santorelli, N., Penna, S., Blandino, J. A., Jacobs, C. H. ve Cherry, M. (2006). The long-term stability of early maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 30(4), 515-529. <https://doi/10.1007/s10608-006-9015-z>
- Sezer, F. (2011). Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1472-1493.
- Sharf, S. R. (2000). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases* (1st ed.). Pacific Grove: CA, Brooks/ Cole.
- Spotify. (2022). *Müzik platformu*. <https://www.spotify.com/tr/> (Erişim Tarihi: 04.07.2022).
- Yağışan, N. (2013). Üniversite öğrencilerinin müzik tercihleri ve saldırganlıkla ilişkisi. *Sanat Eğitimi Dergisi*, 1(2), 96-113.
- Yalçın, İ. ve Voltan-Acar, N. (2006). Candan Erçetin'in seslendirdiği şarkıların gestaltl terapi açısından değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 1-10.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12. baskı.). Seçkin Yayıncılık.
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life: The breakthrough program to end negative behavior... and feel great again* (1st ed.). Penguin.
- Young, J. E., Klosko, J. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide* (1st ed.). Guilford Press.
- Yurga, M. C. (2017). *Lise öğrencilerinin dinledikleri müzik türlerinin duygu durumlarına göre incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İnönü Üniversitesi.

## **Analyzing Bergen's Songs in Terms of Some Basic Concepts of Schema Therapy**

### **Summary**

Schemas are considered one of modern psychotherapy's most fundamental components (James et al., 2004). Early maladaptive schemas originate from traumatic childhood or adolescence experiences. The maladaptive schemas have a life-long nature that harms the individual's well-being and are resistant to change (Young & Klosko, 1994). Early maladaptive schemas often result from basic emotional needs that are not met in childhood (Martin & Young, 2010). Eighteen schemas develop because of unmet emotional and psychological needs: abandonment, mistrust/abuse, emotional deprivation, defectiveness/shame, social isolation, dependence/incompetence, vulnerability to harm or illness, enmeshment/undeveloped self, failure, entitlement/grandiosity, insufficient self-control, subjugation, self-sacrifice, approval/recognition seeking, negativity/pessimism, emotional inhibition, unrelenting standards/hypercriticalness, punitiveness (Young et al., 2003). Schema modes, which are formed by the clustering of schemas, reflect the feelings and thoughts related to the schemas at a particular moment (Lobbestael et al., 2007). Maladaptive schema modes consist of three categories that are child, parent, and maladaptive coping (Young et al., 2003). Child modes include hurt, anger, and impulsive child mode, while parental modes involve punitive and demanding parent mode. Maladaptive coping modes generally consist of a combination of many several modes under the headings of surrender, avoidance, and compensation (Arntz & Jacob, 2013).

Many important factors such as not meeting childhood needs, traumatic experiences, overprotection/tolerance, identification, and temperament play a role in the formation of early maladaptive schemas (Young et al., 2003). From this point of view, it can be inferred that learning experiences are also effective in the acquisition of basic beliefs and schemas. People can learn about maladaptive schemas by observing and modelling other individuals around them, especially their parents. Another factor that is effective in conveying the basic belief systems and the feelings and thoughts created by these beliefs is music (Gençtanırım & Voltan-Acar, 2007). Music is accepted as a tool enabling people to communicate and express their feelings (Gladding, 1992). People clearly express their feelings, thoughts, and inner speech through songs.

This study aimed to examine the songs performed by Bergen, an important arabesque/fantasy music artist, in terms of early maladaptive schemas and maladaptive coping modes. It is known that when early maladaptive schemas are activated, emotions such as sadness and anxiety emerge (Arntz & Jacob, 2013). Considering that individuals who

experience sadness and related emotions frequently listen to arabesque songs (Bozkurt, 2015; Yurga, 2017), it was hypothesized that internal conversations expressing early maladaptive schemas and maladaptive coping modes may be frequently encountered in arabesque songs. In addition, listening to arabesque songs may express a submissive coping with emotions. Therefore, it is important to examine the songs in terms of some basic concepts of schema therapy.

Document analysis, which is accepted as one of the qualitative research methods, was used in the evaluation of the lyrics. The sample of the study consists of eight arabesque songs performed by Bergen (i.e., Belgin Sarılmışer). The reason for choosing Bergen's songs as the focus of the current study is that the artist had a traumatic childhood/youth period and her songs attracted great attention in recent years. When the songs in the album were analyzed, it was observed that seven different schemas, including abandonment, emotional deprivation, pessimism, self-sacrifice, punitiveness, suppression of emotions, and insecurity, were included in the lyrics. As for the frequencies of the related schemas, it was found that the expressions representing pessimism, emotional deprivation, punitiveness, and insecurity were the most commonly referred schema themes. In addition, three different coping modes, namely avoidant/protective, submissive, and self-pity, were identified in the lyrics.

This research is the first study in which song lyrics were analyzed in terms of early maladaptive schemas. In the current study, a limited number of Bergen's songs were analyzed in terms of schema therapy. In future studies, different songs of the artist or arabesque songs performed by other artists can be evaluated within the framework of schema therapy. Different genres of music can also be analyzed in terms of early maladaptive schemas. In addition, songs can also be analyzed in terms of other current psychotherapy approaches (e.g., emotion-focused therapy, acceptance, and commitment therapy, etc.). Moreover, conducting studies similar to this study may contribute to exemplifying each schema and mode through lyrics and increasing the number of helpful resources that can be used on the subject.