

Duygu Odaklı Terapide Süpervizyonun Temel Esasları

**Leslie S. Greenberg ve
Liliana Ramona Tomescu**

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 282

Duygu Odaklı Serisi: 019

Duygu Odaklı Terapide Süpervizyonun Temel Esasları

Leslie S. Greenberg ve Liliana Ramona Tomescu

Özgün Adı: Supervision Essentials for Emotion-Focused Therapy
Copyright© 2017 by the American Psychological Association (APA).

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.
Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

ISBN: 978-605-7926-53-1

Birinci Baskı: Ekim 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Çeviri: Melike Feyza Ateş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: Yeni Devir Matbaacılık ve Gazetecilik Anonim Şirketi

Cemal Ulusoy Cad. No:35/1 (Milsan Tesisleri)

Bahçelievler – İSTANBUL

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi*

Beyoğlu” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL

Tel: 0212 243 2397

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”

Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ

Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,

Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com -

www.eft-turkey.org

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak kurulduğumuz günden bugüne psikoloji alanında hem uygulamaya yönelik çalışmalarda hem de alandaki yabancı kaynakların ülkemiz psikoloji literatürüne kazandırılmasında öncü bir kurum olarak çalışmaktayız. Bu bağlamda hem kuramsal hem de uygulamaya dönük klinik kılavuz niteliğindeki sayısız kitap, siz değerli okuyucularımızın kullanımına sunulmuştur.

Elinizdeki bu kitap psikoterapi uygulamalarının başarıyla sürdürülmesinde çok büyük bir önemi olan süpervizyon sürecinin, daha yapılandırılmış ve profesyonel bir formunu bizlere sunması bakımından oldukça kıymetlidir. Kurum olarak, ruh sağlığı alanındaki meslektaşlarımıza profesyonel çalışmalarında en faydalı rehberliği verebilmeleri için süpervizyon çalışmaları yürütüyoruz. Psikoterapötik müdahale ve uygulamalar konusunda süpervizyon desteğinin önemi ve gerekliliğini göz önünde bulundurduğumuzda bu kitabın, süpervizyon sürecine ışık tutan altın niteliğinde ilk ve tek kaynak olduğunu söylemek yerinde olacaktır.

Bu kitap, Duygu Odaklı Terapi uygulamalarında, hem süpervizörler hem de uygulayıcılar için bir 'süpervizyon haritası' çıkarmaktadır. Bu kitapta süpervizyon müdahalelerini gösteren çok çeşitli süpervizyon örnekleri sunulmaktadır. Verilen bu örneklerle süpervizör olarak terapistin, danışanının duygularını takip etme, duygular üzerinde çalışma, duygusal dönüşüm sürecinin adımlarını hayata geçirmesini sağlama konusunda nasıl rehberlik edeceği gösterilmektedir. Terapi sürecinde te-

rapötik ittifakın kurulması, vaka formülasyonu, zor durumları ele alma ve terapötik değişimi sağlama gibi süpervizyon desteği gerektiren konuların nasıl ele alınacağı örnek müdahalelerle gösterilmiştir.

Kitabın ana hedeflerinden biri bir süpervizör olarak, terapistin empatik keşif, duygusal uyumlanma, deneyime dayalı öğrenme gibi hem danışanı algılama becerilerini hem de canlandırma, sandalye teknikleri, modelleme gibi terapötik müdahale becerilerini nasıl geliştirebileceğini ve terapistte tüm bu süreçlerde nasıl rehberlik edeceğini göstermektir. Süpervizyon sürecinde çeşitli müdahale becerilerinin artırılması hedeflenirken aynı zamanda bu sürecin, terapistle süpervizörü arasında karşılıklı, eşit ilişkiye dayanan ve iş birliği içerisinde yürütülmesi gerektiği de vurgulanmaktadır.

Konuya ilgi duyan, alanında uzman süpervizörlerin yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için bir başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

Tahir Özakkaş
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	vii
1. Duygu Odaklı Terapide Süpervizyonun Temel Esasları	1
2. Duygu Odaklı Terapi Süpervizyon Modelinin Ana Kapsamı	39
3. Süpervizyon Süreci	61
4. Genel Süpervizyon Konularının Ele Alınması: İttifak ve Kişilerarası İlişki Becerileri.....	111
5. Teknik Uygulamalara Yönelik Süpervizyon Konularının Ele Alınması	146
6. Araştırmalar	192
7. Öneriler	200
ÖNERİLEN OKUMA LİSTESİ	204
KAYNAKLAR	206
DİZİN	214

ÖNSÖZ

Klinik süpervizörler olarak ikimiz de terapist olmaya çalışan öğrencilerin süpervizyon süreçlerini yönetiyoruz. Süpervizyonla ilgili atölye çalışmaları gerçekleştiriyor ve süpervizyon uygulamalarıyla ilgili olarak süpervizör meslektaşlarımızla birlikte değerlendirmeler yapıyoruz. Konu üzerine yazılar yazıyor ve araştırmalar yapıyoruz. Deyim yerindeyse sürekli süpervizyon sürecinin incelenmesiyle uğraşıyoruz. Tam manasıyla bu alanla ilgileniyor ve öğrenme aşamasındaki profesyonellere yapılandırılmış ve en faydalı rehberliği verebilmeleri için süpervizörlere yardım ediyoruz. Ayrıca süpervizyon öğrencilerine/danışmanlara/kursiyerlere süpervizyon süreçlerindeki sorumluluklarını daha iyi anlamalarını sağlayarak sürece iş birliğiyle katılmalarına yardım ediyoruz.

Peki, nedir süpervizyon? Terapi uygulamalarına yönelik yapılan değerlendirmelere süpervizyon denir. Edward Watkins'in¹ Psikoterapi Süpervizyonu El Kitabı'nda (*Handbook of Psychotherapy Supervision*) belirttiği gibi "Süpervizyon süreci olmaksızın bir psikoterapi, ...psikoterapi uygulamaları büyük oranda şüpheli olacaktır ve sonlandırılması gerekir" (s. 603).

Süpervizyon, kıdemli bir profesyonelin daha az kıdemli olan bir profesyonele terapötik müdahaleler ve uygulamalar konusunda rehberlik etmesidir. Bu profesyoneller genelde aynı yaklaşımı benimseyen ve aynı alanda çalışan terapistler olabilir ancak her zaman böyle olmak zorunda değildir. Süpervizyon ilişkisi;

- Hiyerarşiktir ve değerlendirmecidir,
- Zamanla gelişir ve

1 Watkins, C. E., Jr. (Ed.). (1997). *Handbook of psychotherapy supervision*. New York, NY: Wiley.

- Profesyonel olarak daha işlevsel olabilme amacını taşır; danışana sunulan hizmetin daha verimli ve faydalı olmasını sağlar; süpervizyon öğrencisinin belirli bir uzmanlık alanına geçmek istediği bir geçiş kapısı gibidir (s. 9)².

Süpervizyon, psikoterapi literatüründe büyük oranda kendi içinde doğruları olan ‘farklı bir uygulama’ olarak geçmektedir.³ Mükemmel bir terapist olmadığı gibi mükemmel bir süpervizör de yoktur. Aynı şekilde iyi süpervizörlerin de saf akademik ve didaktik manada nasıl süpervizyon yapacaklarını gösteren ‘talimat veya eğitim’ aldığı söylenemez.

Peki, nasıl iyi bir süpervizör olunur?

Süpervizyon, psikologlar^{4 5} ve diğer zihinsel sağlık profesyonelleri için temel bir yetkinlik alanı olarak tanımlanmaktadır. Uluslararası alanda çeşitli profesyonel gruplar arasında yetkin bir süpervizyon sürecinin sağlanmasına rehberlik edecek çeşitli kılavuzlar hazırlanmıştır. (Ör. Amerikan Psikoloji Birliği⁶, Amerikan Çift ve Aile Terapileri Birliği⁷, İngiliz Psikoloji Bir-

2 Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2014). *Fundamentals of clinical supervision* (5th ed.). Boston, MA: Pearson.

3 Bernard, J. M., & Goodyear, R. K. (2014). *Fundamentals of clinical supervision* (5th ed.). Boston, MA: Pearson.

4 Fouad, N., Grus, C. L., Hatcher, R. L., Kaslow, N. J., Hutchings, P. S., Madson, M. B., Crossman, R. E. (2009). *Competency benchmarks: A model for understanding and measuring competence in professional psychology across training levels. Training and Education in Professional Psychology*, 3 (4 Suppl.), S5–S26. <http://dx.doi.org/10.1037/a0015832>

5 Kaslow, N. J., Rubin, N. J., Bebeau, M. J., Leigh, I. W., Lichtenberg, J. W., Nelson, P. D., Smith, I. L. (2007). *Guiding principles and recommendations for the assessment of competence. Professional Psychology: Research and Practice*, 38, 441–51. <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.38.5.441>

6 American Psychological Association. (2014). *Guidelines for clinical supervision in health service psychology*. Retrieved from <http://www.apa.org/about/policy/guidelines-supervision.pdf>

7 American Association of Marriage and Family Therapy. (2007). *AAMFT approved supervisor designation standards and responsibilities handbook*. Retrieved from http://www.aamft.org/imis15/Documents/Approved_Supervisor_handbook.pdf

liđi^{8 9}, Kanada Psikoloji Birliđi¹⁰).

Psikolojik Sağlık Hizmetlerine Yönelik Klinik Süpervizyon El Kitabı'nda (*The Guidelines for Clinical Supervision in Health Service Psychology*¹¹) süpervizyon sürecine yönelik belirtilen çeşitli nitelikler aşağıda sıralanmıştır:

- Süpervizyon, resmi bir eğitim ve öğretim gerektirir;
- Danışanın/hastanın iyiliğini ve kamu sağlığını korumasını gözetir;
- Süpervizyon, öğrencinin profesyonel gelişimine ve yetkinlik kazanmasına odaklanır;
- Süpervizörün teorik ve uygulama alanlarında yetkinliđini gerektirir;
- Süpervizyon süreciyle ilgili kanıta dayalı çalışmalarını temel alır;
- Karşılıklı saygı ve iş birliğine dayalı ilişki gerektirir, bu ilişkinin kolaylaştırıcı ve değerlendirmeci yönleri vardır; süpervizyon ilişkisi kurulur, korunur ve gerektiğinde kırımlar onarılır;
- Hem süpervizör hem de öğrencisinin belirli sorumlulukları vardır;

8 British Psychological Society. (2003). *Policy guidelines on supervision in the practice of clinical psychology*. Retrieved from http://www.conatus.co.uk/assets/uploaded/downloads/policy_and_guidelines_on_supervision.pdf

9 British Psychological Society. (2010). *Professional supervision: Guidelines for practice for educational psychologists*. Retrieved from http://www.ucl.ac.uk/educational-psychology/resources/DECP_Supervision_report;Nov202010.pdf

10 Canadian Psychological Association. (2009). *Ethical guidelines for supervision in psychology: Teaching, research, practice and administration*. Retrieved from <http://www.cpa.ca/docs/File/Ethics/EthicalGuidelinesSupervisionPsychologyMar2012.pdf>

11 American Psychological Association. (2014). *Guidelines for clinical supervision in health service psychology*. Retrieved from <http://www.apa.org/about/policy/guidelines-supervision.pdf>

- Farklı profesyonel uygulamaların çeşitli yönlerinin entegre edilmesini ve belirli bir uygulamanın öğretilmesini amaçlar;
- Kişisel değerler, tutumlar, inançlar ve kişilerarası ön yargılar gibi birtakım kişisel ve profesyonel faktörlerden etkilenir;
- Yasal uygulamalara ve etik standartlara bağlıdır;
- Gelişime ve etkinliğe dayalı bir yaklaşım benimsenir;
- Hem süpervizör hem de öğrencisinin öz değerlendirmesini gerektirir, uygulamalar üzerinde detaylı değerlendirmele-
rin yapılmasını gerektirir;
- Süpervizör ve öğrencisi arasında karşılıklı geri bildirimler yapılır;
- Süpervizyon öğrencisinden beklenen yetkinliklerin kaza-
nılmasına yönelik değerlendirmeler içerir;
- İlgili uzmanlık alanına yönelik geçiş süreci gibi işlev görür;
- Danışmanlıktan, kişisel psikoterapiden veya koçluktan farklı bir süreçtir.

Süpervizörlüğün birtakım yasal düzenlemelerle sertifikalandırılması gibi uygulamaların artması, süpervizyonun önemini bir kez daha gündeme getirmiştir. Buna göre alandan mezun olan öğrencilerin staj uygulamasının ve çeşitli alanlarda süpervizyon uygulamalarının olması gerekmektedir. Daha da önemlisi psikoterapi uygulayıcıları arasında süpervizyon etkinliklerinin yaygınlığı çeşitli araştırmalarda¹² da gösterilmektedir; bazı çalışmalara göre terapistlerin yaklaşık %85 veya %90'ı, 15 yıllık uygulamanın sonunda klinik süpervizör olarak çalışmaya başlamaktadır.

12 Rønnestad, M. H., Orlinsky, D. E., Parks, B. K., & Davis, J. D. (1997). *Supervisors of psychotherapy: Mapping experience level and supervisory confidence*. *European Psychologist*, 2, 191–201.

Dolayısıyla iyi süpervizyon uygulamalarının ve bu uygulamaların yaygınlaşmasının kritik bir önemi vardır. Bununla birlikte süpervizyon uygulamalarıyla ilgili çeşitli kılavuzlar ve hedeflerin belirlendiği el kitapları bulunmaktadır. Ancak iyi bir süpervizör olmak için bunlar yeterli midir? Pek yeterli olduğunu söyleyemeyiz. Bunu öğrenmenin en iyi yolu, alanda uzman olan ve neyin, ne zaman, nasıl yapılması gerektiğini bilen, yapılandırılmış süpervizyon¹³ bilgisi olan saygın süpervizörlerin deneyimlerinden faydalanmaktır.

Süpervizyon serisini çıkarmamızdaki temel motivasyon da budur. Süpervizyon uygulaması, uygulamaların öğretilmesi ve klinik süpervizyon araştırmalarıyla ilgili yararlanabileceğimiz kaynaklara baktığımızda uzman süpervizörler tarafından hem didaktik hem de deneyimsel nitelikte bir süpervizyon modelini aktaran ortak çalışmaların olmadığını gördük. Alandaki çeşitli uzmanların kendi süpervizyon yaklaşımlarının anlaşılabilir, uygulanabilir, işin özünü yansıtan, gerçek süpervizyon seanslarında neler yaptıklarını gösteren (bilginin ve uygulamaların paylaşıldığı) ortak bir forumun oluşturulması gerektiğini düşündük. Esasen, en iyi uygulamaların sergilendiği bir alana ihtiyaç olduğuna inanıyoruz.

Bu serinin amacı bu ortak forumu oluşturabilmektir. Süpervizyon uygulamalarına yönelik temel yaklaşımları (hem kuramsal hem de kuramlar arası) değerlendirdik. Süpervizyon alanında hem ülkemizde hem de diğer ülkelerde çalışan psikolog eğitmen, klinik süpervizör ve araştırmacıların çalışmalarını inceledik. Alanda uzman olduğu düşünülen kişileri ve süpervizyon modellerini tanımlamalarını istedik. Ayrıca

13 Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

meslektaşlarımıza süpervizyon sürecinde dikkat edilmesi gereken temel öğelerin neler olduğunu sorduk. Bu şekilde ortak bir konsensüs oluşturma sürecinde klinik süpervizyon alanında uzun yıllar çalışan, belirli bir süpervizyon modeli geliştiren 11 süpervizörden oluşan bir rüya takımı kurmuş olduk.

Her bir uzmandan kendi süpervizyon modelini kısaca ve özü itibariyle tanıttıkları bir kitap yazmalarını istedik. Her kitap, süpervizyonla ilgili temel öğeleri/temel prensipleri, yöntem/teknikleri ve yapıyı/süreci içermektedir. Ayrıca kitaplarda, süpervizyon modelinin dayandığı araştırmalara ve süpervizyonda ortaya çıkan meselelerle nasıl başa çıkıldığına da yer verildi. Daha da ötesi her bir yazarlardan kitabın bir bölümünü, süpervizyon sürecinin detaylarıyla gösterildiği gerçek süpervizyon seansının deşifrelerine ayırmalarını istedik. Bu sayede okuyucuların, süpervizyon modelininin gerçek hayatta nasıl uygulandığını ve uygularken nelerle karşılaşabileceklerini görmelerini sağladık.

Kitaba ek olarak her bir uzman, gerçek bir süpervizyon uygulamasının video kaydını yapmıştır, bu şekilde uygulamayı görsel olarak izlemek mümkün hale gelmiştir. APA Yayınları tarafından bu kayıtlar filme alınıp bir seri halinde yayımlanmıştır. <http://www.apa.org/pubs/videos> bağlantısından bu DVD'lere ulaşılabilir. Her bir kitap ve DVD birlikte veya bağımsız olarak incelenebilir, yayınlardan bir seri halinde veya ayrı ayrı olarak da faydalanabilir. Hazırlamış olduğumuz bu seri, süpervizyon sürecini öğrenmek isteyenler, bilgilerini artırmak isteyen süpervizörler ve süpervizyon eğitimi almak isteyen öğrenciler, süpervizyon kursu veren eğitmenler ve eğitim sürecini incelemek isteyen araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

KİTABIN İÇERİĞİ

Duygu Odaklı Terapide Süpervizyonun Temel Esasları adlı bu kitapta Leslie S. Greenberg ve Liliana Ramona Tomescu, hem süpervizörler hem de öğrenciler için bir ‘süpervizyon haritası’ çizmiştir. Yazarlar özü itibariyle duygu odaklı terapi nosyonuna uygun olan süpervizyon sürecinin nasıl yapılandırılacağına dair net bir kılavuz hazırlamıştır. Bu sürecin yapılandırılmasında analitik görev temelli bir yaklaşım benimsemişlerdir.

Yazarlara göre *süpervizyon* ‘terapistin hangi uygulamayı nasıl yaptığını izleme ve uygulamanın en doğru şekilde nasıl yapılacağını konusunda terapisti yönlendirme süreci’ olarak tanımlamaktadır. Greenberg ve Tomescu, hazırladıkları bu kitapta süpervizörün müdahalelerini gösteren çok çeşitli süpervizyon örnekleri sunmuşlardır. Bu örneklerde süpervizörün, terapistin danışanı anlama, takip etme, duyguları işleme-sini sağlama ve danışanın temel duygu şemasına ulaşmalarını sağlama konusunda nasıl rehberlik ettikleri gösterilmektedir. Ana süpervizyon konularının (ör. İttifak zorlukları, vaka formülasyonu zorlukları gibi) çalışıldığı süpervizyon adımlarının tanımlandığı aşamalı tablolar sunmuşlardır (ör. İşaretler, görev oluşturma, terapistin gelişim süreci ve çözülme gibi).

Özelleştirme ve uygunluk üzerine yapılan vurgu, üçlü bir odağı olan süpervizyon ilişkisi bağlamında sunulmuştur: Süpervizör, terapi seansında ve süpervizyon seansında neler olduğuyula ilgili bir diyaloga davet eder. Süpervizör, empatik keşif, deneyime dayalı öğrenme, modelleme, canlandırma ve süreç rehberliği gibi yöntemleri kullanarak öğrencisiyle eşit ilişkiye dayanan iş birliği içerisinde bir tutum sergiler.

Özetlemek gerekirse bu kitapta okuyucu, süpervizörün bazı özel algısal becerileri ve müdahale becerilerini öğreten bir ‘eğitmen’ olarak tanımlandığı bu titiz yaklaşımı kavrayacaktır. Diyalektik sürece bağlı kalmakla beraber süpervizör, öğrencisinin gelişimi ve yetişmesi için saygı çizgisini mümkün olduğunca koruyarak empatik bir şekilde iş birliğini sürdürür. Bu, herkesin sahip olmak isteyebileceği bir süpervizör türüdür – uzman olmayan uzman (kalben uzman)!

İlgi ve merakınız için teşekkür ediyor ve süpervizyon serisindeki kitapların çalışmalarınızda faydalı olmasını umuyoruz.

Hanna Levenson ve Arpana G. Inman

1

Duygu Odaklı Terapide Süpervizyonun Temel Esasları

Süpervizyon, kişinin zihnini tazeleyen ve çağrışımlar yaptıran ve ne kadar iyi olabileceğini göstermesini sağlayan bir fırsattır.

Nancy Kline

Saf duyguya ulaşmadan önce ne kadar da çok duygunun keşfedilmesi ve hazmedilmesi gerekiyor.

Claude Debussy

Giriş

Süpervizyon, bir psikoloğun eğitiminde ve yetiştirilmesinde çok önemli bir yer tutmaktadır (Russell ve Petrie, 1994). Ayrıca süpervizyon, kendini geliştirmekte olan bir psikoloğun değerleri, yetenekleri ve bilgilerinin sağlamlaştırılması ve uygulanmasında deneyimsel bir dayanak sağlar. Yeterli bir süpervizyon eğitiminin önemini göz önüne aldığımızda fakültelerde sadece psikoterapi öğretilmediğini aynı zamanda süpervizyon becerilerinin de geliştirilmeye çalışıldığını görürüz. Bununla birlikte süpervizyon alan kişiler, doğrudan psikoterapi yetkinliği kazanmaya yönelik eğitim almazlar ayrıca ileride bir terapist ve süpervizör olarak gerekli becerilerin ve rollerin kazandırılması için de eğitim alırlar. Duygu odaklı terapide (DOT)

iyi tanımlanmış bir süpervizyon modeli hala bazı açılardan yetersizdir. Bu nedenle elinizdeki kitabın amacı DOT'ta daha ileri düzeyde teorik bir süpervizyon modeli sunmaktır. Bu model hem süpervizörlere hem de süpervizyon alanlara oldukça net bir süpervizyon haritası çizecektir. Bu kitapta vaka temelli bir süpervizyon modeli hazırladık ve bu modeli sağlamlaştırmak için çeşitli örnekler sunduk. İyi tanımlanmış bu süpervizyon modelinin, gelecekte süpervizyon alanında çeşitli araştırmaların yapılmasını teşvik edeceğini ve araştırma sonuçlarına katkılar sağlayacağını umuyoruz.

DOT süpervizyonu, duygu odaklı terapinin temel prensiplerine dayanır (ör. İlişki ve ortak çalışma). Süpervizyon, güvenli bir ilişkinin kurulmasını ve her süpervizyon seansı için belirli bir odağın tanımlanmasını içeren denetleyici bir iş birliğinin kurulmasını gerektirir (ör. Süpervizyon öğrencisinin danışanın bir ikilemini veya güçlüğünü sunması gibi). Ayrıca süpervizyon seansları süpervizyon görevlerinin tanımlanmasını (denetleyici müdahale fırsatlarını), bu görevlere yönelik müdahalelerin gösterilmesini ve çözümlerin tanımlanmasını içerir. Nihayetinde DOT süpervizörü, süpervizyon öğrencilerinin seans kayıtlarını dikkatli bir şekilde dinler, seans esnasında terapistin anbean işleme sürecine ve tepkilerine odaklanır. Süpervizörler, seans esnasında terapistin müdahalelerine karşı danışanın verdiği tepkilerin, anlık değişimlerin, ifadelerin ve yansıtımaların daha fazla farkında olmaları, bunlara uyumlanmaları konusunda süpervizyon öğrencilerine yardımcı olur. DOT süpervizyonu, görme, kavrama, dinleme ve empatik becerilerin geliştirilmesine odaklanır. Bu, danışanın sözel olmayan ifadelerindeki anlık dalgalanmaların algılanmasını ve aynı zamanda terapötik müdahale için bir fırsat yaratan problem alanlarına dikkat çeken işaretlerin ve danışanın mikro süreçlerinin tanımlanabilmesini içerir.

Duygu Odaklı Terapinin Kuramsal Çerçevesi ve Süpervizyon Alanında Uygulanması

DOT (Greenberg, 2002, 2011), son yirmi yılda popüler hale gelerek yaygınlaşan, deneysel olarak kanıtlanmış, süreç yönelimli bir terapi yaklaşımıdır. DOT, diyalektik yapısalılık olarak bilinen felsefi duruşunun yanı sıra (Greenberg ve Pascual-Leone, 1995, 2001; Greenberg ve Van Balen, 1998; Pascual-Leone, 1991) modern duygu teorisi ile hümanistik prensiplerin benzersiz bir bütünleştirilmesini sağlayan neo-hümanistik deneyimsel bir yaklaşımdır (Frijda, 1986; Greenberg, 2002). DOT, deneyimi, özerkliği ve mevcut koşullar içerisinde doğuştan insanın özünde var olan gelişme eğilimini merkeze alan bir kavramlar bütünü oluşturur. Bunu yaparken duygu teorisini ve diyalektik yapısalılığı kullanır. Bu yaklaşıma göre insanoğlu, doğuştan getirdiği kendi özünde var olan bir duygu sistemini işletmektedir, bu işleme özelliği sayesinde birey, bilişsel uyumunu artırır, anlamlar yaratır ve böylece gelişimin temeli oluşturulur. Bu nedenle bir duygunun anlamlı hale gelmesinde bilişsel anlamlandırmaların temel olduğu düşünülse de aslında duygu, insan deneyiminin en temel esasıdır. Duygu ile bilişin bu etkileşimi, diyalektik sürecin en temel ve en önemli yanlarından biridir.

Araştırmalar, duyguların tamamen bilinçdışıdaki formlar halinde durmasından ziyade duyuşal motor şemalar halinde ayrışmamış formlar olarak düşünce ve söz öncesi düzlemde var olduklarını göstermektedir (Lane, 2008). Örtük duygular ya da bedende hissedilen algılar, kelimelere dökülmek suretiyle (Lane, 2008) belirgin bir duygunun bilinçli deneyimi

haline dönüştürülebilir; dolayısıyla hislerin, adaptif ve maladaptif işlevselliğin ve terapötik değişimin merkezinde olduğu düşünülmektedir. Diyalektik yapısalcılığa göre deneyimler, hafıza, dikkat, öğrenme ve bilinçli olarak isimlendirilen hislerin yaratıldığı bağlam gibi pek çok psikolojik süreçle birlikte duyguların bütünleştirilmesi sonucunda yapılandırılır. Bu karmaşık diyalektik yapısalcı süreç boyunca bireyler, belirgin bir duygu hisseder ve o duygunun ne olduğunu ‘bilirler.’ Dolayısıyla duygu ve düşüncenin karşılıklı olarak iç içe geçtiği söylenebilir ve duyguların öyküsel bir anlamının yaratılmasıyla duygunun ve sebebin entegre edilmesi optimal uyum olarak görülmektedir.

Diyalektik yapısalcı görüşe göre bedensel duyumlarına dikkat edip ne hissettiğini bilen, bunu bilinçli düzlemde sembolize edebilen ve öyküsel bir anlam yaratabilen insanlar işlevselliği yüksek olan insanlardır. Bu görüşün daha da ileri bir sonucu olarak danışanların ‘bir durum içerisinde kendiliklerini’ sürekli yenileyen dinamik bir kendilik organizasyonu sistemine sahip oldukları ve süreç esnasında anlam yaratabilme ve dikkati yönlendirebilme meziyetine sahip etkin bir aktör olarak düşünüldüğü söylenebilir (Greenberg ve Watson, 2006). Bu diyalektik görüşe göre insanoğlu devamlı olarak duruma bağlı bir şekilde kendiliği ve durumu anlayabilmek için öyküler yaratan hikâye anlatıcıları gibidir. Kendilik organizasyonu sürecinde çok çeşitlilik kavramı önemli olduğu için insanoğlu ayrıca birden fazla sese sahip olan, farklı duygusal durumlar arasında hızlıca geçiş yapabilen, çok sayıda hikayesi olan ve çok sayıdaki bu hikayelerde birden fazla sesi konuşturan bireyler olarak görülmektedir. Son olarak değinmek gerekirse terapi, de-

neyimlerin kabullenilmesini gerektiren ve danışanın değişim meydana gelmeden önceki halini kabullenmesini içeren bir süreçtir; yani danışanın bir yerden ayrılmadan önce oraya varması gerekmektedir (Elliott, Watson, Goldman ve Greenberg, 2004; Greenberg, Rice ve Elliott, 1993).

DOT uygulamalarında duyguların, anbean farkında olunmasına, düzenlenmesine, ifade edilmesine, dönüştürülmesine ve üzerinde derinlemesine düşünülmesine odaklanılır. Bu süreç aynı zamanda duyguların anlamlandırılması, yeni anlamların yaratılması ve kendiliğin güçlendirilmesi gibi nihai hedefleri barındırmaktadır (Elliott, Watson ve ark., 2004; Greenberg, 2010; Greenberg ve ark., 1993). DOT'ta bireylerin farklı aşamaları olan çok çeşitli süreçlerin entegrasyonunu içeren diyalektik etkileşimler sayesinde sürekli olarak kendilik organizasyonlarına şekil verdikleri düşünülür. Bu süreçler arasında nörokimyasal, psikolojik, duygusal, motivasyonel ve bilişsel ögeler bulunmaktadır (Greenberg ve Pascual-Leone, 1995, 2001). Bu görüşe göre danışanlar, psikopatoloji deneyimleyen bireyler olarak görülmez, daha çok bozuk duygusal işleme sürecine sahip olan bireyler olarak görülürler. *Bozuk işleme* çok farklı mekanizmalar aracılığıyla ortaya çıkabilir. Olumsuz deneyim öncesinde oluşan maladaptif duyguların aktifleşmesi, aşırı katı veya sert anlamlandırmaların yapılması, deneyim ve ifade edilen duygu arasındaki uyumsuzluklar, duyguların sembolize edilmesi ve ifade edilmesinde zorluk çekilmesi ve kendiliğe ait farklı (zıt) parçaların bütünleştirilmesinde veya değiştirilmesinde güçlüklerin yaşanması bu mekanizmalar arasında yer almaktadır (bkz. Elliott, Watson ve ark., 2004; Greenberg, 2010).

Bireylerin kendilerinde bir bozukluk olmasından ziyade bozuk işleme süreçleri olan dinamik kendilik organizasyon sistemlerine sahip oldukları görüşü, DOT süpervizyonu için geçerlidir. DOT süpervizörü bu görüş temelinde süpervizyon öğrencisinin vakalarını formüle edebilmesine yardımcı olur. Terapide birtakım sıkıntılar meydana geldiğinde süpervizör, süpervizyon öğrencisinin kişiliğine yönelik değerlendirmeler yapmaktan sakınır. Süpervizörle süpervizyon öğrencisi arasında iş birliği konusunda bazı sıkıntılar yaşanırsa süpervizyon öğrencisinde birtakım patolojiler olduğu düşünülmez. Mevcut probleme dikkat çekilir, iş birliğinde kırılmaların olduğu bu kişilerarası süreçte ‘adil bir oyun’ gibi ne olduğu anlaşılmaya çalışılır. Bu durumda süpervizör, süpervizyon seansı esnasında yaşanan problemleri ve zorlukları açıklığa kavuşturmaya çalışır ve süpervizyon öğrencisini yaşanan bu zorlukları netleştirebilmek için diyaloga davet eder. Bunu yaparken yaşanan zorluğun sorumluluğunu canı gönülden üstlenir ve bu sorumluluğu öğrencisiyle paylaşır.

Duygu odaklı terapinin işlevsellik teorisinde iki önemli kavram bulunmaktadır. Bunlar, duygu şeması süreci ve öyküsel kimliktir. *Duygu şeması*, örtük olan daha üst düzey duygusal deneyimlerin organizasyonunu üreten zihinsel bir oluşumdur (Greenberg ve ark., 1993). Bu zihinsel oluşum hem deneyim hem de eylemlerin üretilmesini içeren bir yapılanmadır. Danışanın duygu şeması sürecini oluşturan bu sistem, temel olarak kendilik organizasyonunun oluşumunu sağlayan süreçten sorumludur. Bu karmaşık sistemde bütün bir kendilik organizasyonunun oluşturulması için bir dizi duygu şemasının aynı anda

aktifleşip uygulamaya konulması söz konudur (Greenberg, 2010). Örneğin depresyon durumundaki duygu şemalarının karakteristiği daha çok kayıp duyguları, seilmeme, değersiz veya yetersiz hissetme gibi duygular etrafında şekillenir. *Öyküsel kimlik*, şema temelli kendilik organizasyonuna göre daha üst düzey bir kendilik organizasyonunu ifade eder (Greenberg ve Angus, 2004). Öykü, bir anlam yaratma sürecidir, başlarda sözel olmayan ya da hayali, imajinatif birtakım ifadeler içerirken zamanla detaylandırılan bütün bir süreci içerir. Bir öykü başlangıç, gelişme ve sonuç aşamalarını bünyesinde barındırır ve bir kahramanın etrafında şekillenen bir olay örgüsünü içerir. Bu olay örgüsü ve akışı içerisinde kahramanın niyetleri, sebepleri ve sonuçları olan eylemlere dönüştürülerek yapılandırılır.

DOT süpervizyonu boyunca süpervizörün iki temel odağı bulunur. Bunlar, danışanın baskın olan ve acı veren duygu şemalarını tanımlaması konusunda (ve daha uyumlu bir öykü geliştirebilmesi konusunda) süpervizyon öğrencisine yardım etmek ve süpervizyon öğrencisinin danışana vermiş olduğu duygusal tepkileri devamlı olarak takip etmektir (aynı zamanda süpervizyon öğrencisinin bu süpervizyon deneyimini anlamlandırabilmesine de yardımcı olmaktır). Süpervizyon seanslarında her zaman bu iki odak bulunmalıdır; yani danışana yönelik odak ve terapistin profesyonel kimliğine yönelik odak ele alınmalıdır. Bu iki odağın ele alınması süpervizyon öğrencisinin hem kendi uygulamasına yönelik güvenin artmasını hem de kendi duygularına yönelik farkındalığının artmasını sağlar. Bu sayede süpervizyon öğrencisi daha uyumlu ve bütün bir profesyonel kimlik geliştirebilir.

Terapide ve Süpervizyonda Uygulanan Duygu Odaklı Terapi Prensipleri

DOT süpervizyonu, duygu odaklı terapiye özgü olan ve onu diğer terapilerden ayıran bir dizi müdahale ve prensibe dayanmaktadır. DOT süpervizyonu sürecine ve ilişkisine yön veren bu prensipler (a) takip eden ve öncülük eden bir duruşu, (b) empatik keşif tarzını ve (c) kişi değil süreç tanısını, (d) derin duygusal deneyimi ve verimli duygusal işleme süreçlerini, (e) algısal becerilerin öğrenilmesini ve öğretilmesini ve (f) sosyal kuralların ifadesindeki farklılıklara rağmen çeşitli kültürlerde yaşanan duygu ve ihtiyaçların anlaşılmasını içerir. Bozukluk teorileri veya terapi teorilerinin doğrudan süpervizyona uygulanmamasıyla birlikte DOT süpervizyonunda, süpervizyon öğrencisinin problemi tedavi edilmeye çalışılmaz ya da onun temel acı veren deneyimlerine ulaşmaya veya dönüştürülmeye çalışılmaz, daha çok özel bir öğrenme yolu temin edilmeye çalışılır. Bu nedenle süpervizör, süpervizyon seanslarında öğrencisiyle açıkça terapötik bir bağlamda meşgul olmaz. Bu DOT prensipleri ve hem terapötik çalışmaya hem de süpervizyon sürecine nasıl yön verdikleri ilerleyen kısımlarda detaylandırılmıştır.

Birinci temel prensip, terapistin hem takip ettiği hem de öncülük ettiği özel bir iletişim şeklini içinde barındıran bir duruşu gerektirir. Buna göre terapist bir yandan, anda var olarak danışanın içsel deneyimini takip eder, anbean bu içsel deneyimi açığa çıkarır, empatik olarak danışanın anlık deneyimlerine uyumlanır, sürekli danışanın duygularının nabzını tutar ve devamlı olarak danışanın deneyimlerini anlamaya çalışır.

Dahası terapist, danışanın girişimlerini takdir eder ve danışanın deneyimlerini anlamlandırmaya ve problemlerini çözümlenmeye çalışır. Bir yandan da terapist, terapötik sürecin aktif olarak rehberliğini yürüterek sürece öncülük eder. Bu, terapistin bir duygu koçu (Greenberg, 2002, 2015) gibi işlev gördüğü anlamına gelir ancak terapist, danışanın deneyimleri konusunda uzman değildir, sadece bir sonraki aşamada nasıl bir adım atılması gerektiğini belirleyen ve bireylerin duygusal süreçleri konusunda belli bir düzeyde bilgisi ve deneyimi olan bir uzmandır. Burada terapistin amacı danışanı yönlendirerek onu eğitmek değil terapötik sürece rehberlik etmektir. *Süreç rehberliği*, daha derin bir deneyimin aktifleştirilmesi ve daha adaptif ve uyumu artıran duygusal tepkilerin geliştirilmesi (ör. Alta yatan birincil öfke duygusunun çıkarılması yoluyla daha dirayetli tepkilerin geliştirilmesi sonucunda danışanın suçluluk ve umutsuzluk duygularının değiştirilmesi) üzerinde terapistin nasıl etkin bir şekilde çalışabileceğini gösterilmesini ifade eder. Ayrıca süreç rehberliğinde, seans esnasındaki görevler (ör. Danışana bitmemiş işin çözümlenmesi ya da karmaşık tepkilerin anlaşılması konusunda yardım etmek) ve terapi boyunca hedeflere ulaşılması (ör. Danışanın travmatik bir deneyimi geride bırakabilmesi) konusunda yardım etmek üzerinde çalışır (Elliott, Watson ve ark., 2004; Greenberg, 2002). Bu süreçte terapistin hem takip etmesi hem de öncülük etmesi ilk bakışta çelişkili bir durum gibi görünse de aslında böyle bir durum yaratmaz. Daha çok danışanı kendi deneyimleri (ör. Deneyimin içeriği) konusunda uzman gibi görüp onun öyküsünü takip etme ve terapi sürecinin uzmanı olarak da terapistin süreç boyunca danışana öncülük etmesi arasında mantıklı ve yaratıcı bir bağ oluşturur.

Hem takip etmeyi hem de öncülük etmeyi içeren aynı diyalektik duruş DOT süpervizyon süreci için de geçerlidir. Süpervizyon öğrencileri, kendi deneyimlerinde olduğu gibi danışanın deneyimleri konusunda da daha fazla bilgi sahibi olan bireyler olarak görülürler. Süpervizör, süpervizyon öğrencisinin deneyimleri konusunda bir otorite olarak görülmez, süpervizörler daha çok süreç konusunda uzmandır; süpervizyon süreci ve terapi konusunda belirli düzeyde bilgiye ve deneyime sahiptir. Süpervizyon sürecinin nasıl yürütüleceği, süpervizyon görevlerinin tanımlanması ve bu görevlerin yerine getirilerek becerilerin kazandırılması konusunda uzmandır. Süpervizyon görevleri hakkında bilgi, DOT'un psikoterapötik değişimin sonuçlarının araştırılmasına yönelik analitik görev yaklaşımında açıklanmıştır (Greenberg, 1984). Bu yaklaşıma göre süpervizyon öğrencilerinin görevleri ve belirleyicileri tanımlanmıştır ve süpervizör, bu görevler üzerinde çalışma konusunda süpervizyon öğrencilerine müdahale ederek yardımcı olur.

DOT'un bir diğer ayırıcı prensibi, terapi ve süpervizyon seanslarında terapistin *empatik keşif yöntemini uygulama* biçimidir. DOT çerçevesinde danışanın ve süpervizyon öğrencisinin kendi deneyimlerinin uzmanı olarak görüldüğünü göz önünde bulundurmakla birlikte seanslarda terapist ve süpervizör aktif ve ilgili olmalı ancak keşfedici yanıtlarında veya sorularında bir nebze belirsiz, süpervizyon öğrencisinin doğrulamasına sunan deneme niteliğinde bir dil kullanmalıdır. Bu keşfedici yanıt ve soruların amacı, süpervizyon öğrencisinin kendi anlayışını geliştirmesi ve anlam arayışını bulmasını sağlamaktır. Dahası süpervizör, uzman veya otorite algısı yaratmaktan uzak durur (ör. Ne üzerinde çalışılacağına tek başına karar vermez)

ve bunun yerine birlikte süreç yapılandırılır, süpervizyon hedefleri konur ve süpervizyon öğrencisi ile birlikte nihai anlamlandırmalar yapılır. DOT süpervizörünün temel görevlerinden biri süpervizyon öğrencisinin dikkatini danışanın anlık deneyimlerine vermesini ve daha iyi terapötik girişimlerin uygulanmasını sağlamaktır. Bu da geri dönüş olarak terapistin, seanslarda danışanın kendi duygularına ve bedensel algılarına odaklanabilmesine yardımcı olur.

DOT bireye tanı koymaktan ziyade *sürece tanı koyan* (Greenberg ve ark., 1993) bir yaklaşımdır; DOT terapisti, resmi tanıları odaklanmak yerine danışanın süreç esnasındaki niteliklerine, seans sırasında ortaya çıkan problemlili duygu durumlarını gösteren işaretlere (belirleyici) ve baskın temalara dikkat eder ve sonuç olarak acı veren duyguların bir formülasyonunu yapar. Tüm bunlara danışanın duygusal acılarının dikkatli bir şekilde takip edilmesiyle ulaşılır. İşaretler, danışanın seans esnasında sergilediği davranışlardır, bu davranışlar, danışanın belirgin bir problem alanında çalışmaya hazır olduğunu gösterir (Greenberg ve ark., 1993). Bir işaretin tespit edilmesinin ardından seans esnasında hemen terapötik bir görev sürece alınır ve danışanla birlikte uygulama adımları belirlenir (Greenberg ve ark., 1993). Örneğin, danışanın yaşamında önemli olan birine yönelik geçmek bilmeyen olumsuz duyguların ifade edilmesiyle bitirilmemiş bir iş olduğu anlaşılır, bitirilmemiş işler, bu problem alanı üzerinde çalışılması gerektiğini gösteren bir işarettir. Bu örnekte yapılması gereken görev, acı ve öfke duygularının çözümlenebilmesi için önemli olan öteki bireyin hayal edilerek boş sandalye uygulamasının gerçekleştirilmesidir. Terapide belirlenen görevlerin yerine getirilmesinde terapist-

ler farklı terapötik yöntemler kullanabilir (ör. Bitmemiş işlerde sandalye yöntemlerini önermek). Analitik görev yaklaşımını süpervizyon uygulamalarına uyarlayacak olursak (bkz. Greenberg, 1984), DOT süpervizyonunda da seans esnasında süpervizyon işaretlerinin tespit edilmesi gerekir ve süpervizyon öğrencisinin ihtiyaçları doğrultusunda onunla iş birliği içerisinde süpervizyon görevlerinin formüle edilmesi ve bu görevler üzerinde çalışılması gerekmektedir.

DOT'un dördüncü prensibi, danışanlara *derin duygusal deneyimin yaşatılması* ve danışanların *verimli duygusal işlemlemeyi* geliştirmelerini sağlamaktır. Bu sayede danışanların yeni anlamlar yaratabilmesi ve sonuç olarak çözüm üretebilmelerinin sağlanacağı varsayılır. DOT'un süreç yönelimli deneyimsel bir terapi olduğu göz önüne alınırsa terapistler, danışanın deneyimsel sürecinde bir sonraki adımda neler yapılacağını bilen uzmanlar olarak görülür. Danışan ise kendi deneyimi konusunda uzmandır. Terapistin önerileri derin deneyimin nasıl yaşanılacağı konusunda uzman görüşü içerir; bir bireyin duygularına nasıl ulaşacağı, nasıl farkında olacağı, verimli bir şekilde bu duyguları nasıl işlemleyeceği, nasıl dönüştüreceği ve sonunda nasıl yeni anlamlar yaratılacağı konusunda bilgiler verir.

Benzer bir şekilde DOT süpervizyonu, süreç yönelimli bir çalışmadır ve süpervizyon öğrencisine belirli işaretleri fark etme konusunda öncülük eder, bu işaretler daha derin duygusal işlemlemenin kazanılması ve uygun terapötik görevlerin belirlenmesi için birer fırsattır. Süpervizör, sadece danışanın yaşadığı zorlukları tanımlamak ve bir tedavi planı oluşturmakla

kalmaz aynı zamanda bir sonraki adımda danışana nasıl yanıtlar verilmesi gerektiği konusunda da süpervizyon öğrencisine anlık geri bildirimler verir. Bir süpervizör ilk ve öncelikli olarak bir eğitmen gibi hareket eder, birtakım algısal ve müdahale becerileri kazandırmanın yanı sıra süreci yönetme becerilerini de öğretmeye çalışır.

Müdahale becerilerinin öğretilmesine ek olarak *algısal becerilerin öğrenilmesi ve öğretilmesi* de süpervizyonun temel prensiplerinden biridir. Danışanda bariz olarak görülmeyen birtakım sinyallerin fark edilmesini sağlayan algısal becerilerin öğretilmesi oldukça zorlu bir süreçtir, bu yüzden süpervizyon, öncelikli olarak önemli klinik fenomenleri görmeyi ve duymayı öğreten bir yerdir. Müdahale becerilerinden farklı olarak algısal beceriler, *nasıl* müdahale edileceğinden çok *ne zaman* müdahale edileceğini bilmeyi gerektirir. Aynı zamanda seans esnasında ortaya çıkan belirgin klinik fenomenleri fark edebilme becerisini içerir. Esas itibariyle algısal beceriler, birçok süpervizyon öğrencisinin sahip olduğu ancak yerinde ve zamanında uygulamakta zorluk yaşadığı kavramsal ve teorik becerilerin çok ötesindedir. Bir süpervizyon öğrencisinin nasıl göreceğini ve ne zaman müdahale edeceğini öğrenmesi için algısal ayrımların farklı türlerinin somut örnekler halinde görmeye ihtiyacı vardır. Eğitmen olarak bir süpervizörün işlevi düşünüldüğünde süpervizyon sürecinin, süpervizyon öğrencisinin sahip olduğu eğitim ve beceri seviyesine göre ayarlanması gerekir.

En temel algısal becerilerden biri çeşitli duygusal işleme türleri arasındaki farkı ayırt edebilme yeteneğidir. Süper-

vizyon öğrencisinin, birincil adaptif, maladaptif, ikincil ve araçsal duyguları birbirinden ayırıştırabilmeyi öğrenmesi gerekir. Süpervizör, kayıtları inceleyerek bir duygunun o anki işlevini değerlendirir ve bu şekilde örneklendirerek süpervizyon öğrencisine bu ayırıştırılmayı nasıl yapacağını öğretir. *Birincil adaptif duygular*, karmaşık bir durumun ve o duruma ait bilgilerin otomatik olarak işlenmesi sonucunda ortaya çıkan ve kişiyi etkili bir eylemde bulunmaya hazırlayan duygulardır. Bu duygular sonucunda oluşan tepkiler, birincil adaptif duygusal tepkilerdir çünkü burada duygu, mevcut anlık duruma karşı doğrudan hissedilen bir duygudur ve kişinin duruma en uygun tepkiyi vermesini sağlar. Birincil adaptif duygulara ulaşılması ve tam anlamıyla yaşanması gerekir ancak bu sayede durumla ilgili gerekli bilgiye ve uygun davranış eğilimine ulaşılır. Danışanların hissettiği duyguların birincil adaptif duygular olup olmadığını anlamalarına yardım etmek için terapistler, empatik bir şekilde yanıt vermeli ve danışanlar adına bilgiyi işlemeli, duyguları tanımlamak için çeşitli sembolik ifadeler önermeli ve bu ifadelerin danışanın deneyimine uyup uymadığını kontrol etmesini istemelidir. Terapistler şu ifadeleri kullanarak danışanların birincil duygularına ulaşmalarına yardım edebilirler: “En derinde, özünde hissettiğin duygu bu olabilir mi?” ya da “Kendi içine bak; en temel duygunun bu olup olmadığını değerlendir.” *Birincil maladaptif duygular* da doğrudan yaşanan duruma yönelik hissedilen duygulardır ancak bu duygular artık bireyin karşılaşılan durumla verimli bir şekilde baş etmesini sağlamazlar. Daha çok bireylerin etkili ve işlevsel davranışlar sergilemelerini engellerler. Bu duygusal tepkiler genellikle bireyin erken yaşamında deneyimledi-

ği çoğunlukla travmatik olan yaşantılar sonucunda öğrenilmiş tepkilerdir. Maladaptif duygularla en çok bu duyguların keşfedilmesi, ulaşılması, izin verilmesi, sembolize edilmesi ve düzenlenmesi yoluyla baş edilir. Bu duygulardan kaçmak yerine onlara ulaşılması ve kabul edilmesinin ardından altta yatan farklı duyguya (ör. Maladaptif utancın öz saygı veya öz duyarlığa dönüştürülmesi) ulaşılması sonucunda bu duygular dönüştürülmeye hazır hale gelirler ve üzerinde derinlemesine düşünülmesiyle bu duygular daha iyi anlamlandırılabilir. Terapistler, derin duygusal deneyimlere yönelik yapılan empatik keşfetme ve empatik varsayım gibi yollarla danışanların bu duygulara ulaşmasına yardım eder.

İkincil tepkisel duygular, daha çok birincil tepkileri takip eden duygulardır. İnsanlar genellikle başlangıçta oluşan birincil adaptif duygularına duygusal tepkiler verirler, bu nedenle birincil duygunun yerini ikincil bir duygu alır. Bu “tepkiye tepki” orijinal duyguyu dönüştürür veya onu gizler ve mevcut duruma tam olarak uygun olmayan davranışlara yön verir. İkincil tepkisel duygular en iyi altta yatan birincil duygunun keşfedilmesini sağlayan empatik keşif yoluyla ele alınır (ör. Tepkisel öfkenin altında yatan birincil korku duygusu).

Son olarak *araçsal duygular*, en iyi kişilerarası fonksiyonlarına bakılarak ya da diğer bireyler üzerindeki etkilerine bakılarak keşfedilir. Terapist, kişinin üzgün ya da öfkeli hissettiğini anladıktan sonra şunu söyleyebilir: “Acaba bu duyguyla bu kişiye bir şeyler anlatmaya çalışıyor olabilir misin? Veya belki de bir noktaya dikkat çekmek istiyor olabilir misin?” böylece bireyler bu duygusal deneyimin arkasında yatan niyeti veya

maksadı fark edebilirler ki bu bir kendini koruma arzusu olabilir veya ilişki ve yakınlık arayışı ya da diğerine karşı baskın gelme arzusunu içeriyor olabilir.

Süpervizyon öğrencisine *duygusal bir değerlendirme* yapabilmesi konusunda yardım etmek için süpervizör bazı belirgin kriterlere dikkat etmesini önerebilir. Örneğin, (a) yüz ifadeleri, sesin tonu ve ifade etme biçimi gibi sözel olmayan ifadeleri gözlemlemek, (b) evrensel duygusal tepkiler hakkında bilgi edinmek (ör. İnsanlar genellikle hakları ihlal edildiğinde öfkelenirler veya yakın birini kaybettiklerinde üzülürler), (c) danışanın duygularını değerlendirirken süpervizyon öğrencisinin yaşadığı olaylar karşısında kendisinin verdiği duygusal tepkileri ve kendi deneyimlerini gözden geçirmesi ve (d) danışanların yaşadığı olaylara ve insanlara genel olarak verdiği davranış biçimlerini anlamak (ör. Bir danışan biri tarafından görmezden gelindiğinde kendini aşağılanmış hissedebilir ve sonrasında umutsuzluk duyguları yaşayabilir, öfkelenildiği zaman utançtan ziyade reddedilmiş hissedebilir).

Son DOT prensibi, kültürlerarası konular göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur. Bu prensibe göre empati, bireyin ve kaygılarının dikkatli bir şekilde dinlenmesini, duygularının içindeki gizli sesi duyabilmelerini ve bununla ilişkili arka planda olan ihtiyaçlarının tüm kültürel geçmişin ötesinde anlaşılabilmesini ve değerlendirilebilmesini içerir. DOT'un hümanistik dayanağı ve duygular üzerinde yapılan çalışmalar, insanoğlunun aslında duygusal açıdan benzerliğini gözler önüne sererek ve temelde tüm bireylerin hayatta kalma, büyüme - gelişme, bağlanma - yakınlık kurma ve değer görme - tanınma

gibi aynı ihtiyaçlara gereksinim duyduğunu bize öğretmiştir. Bununla birlikte DOT teorisyenleri, duyguların ifade edilmesindeki kuralların ve duyguları ifade ediş biçimlerinin kültürden kültüre değiştiğini, farklı inanç sistemlerinin, geleneklerin ve tutumların bir yansıması olduğunu düşünmektedir. Bu nedenle kültürler arasındaki farklara yönelik bu geniş anlayışın ve görüşün, kendini geliştirmekte olan bir terapist ve onun süpervizörü için önemi büyüktür. Bu konuya yönelik anlayış ve görüşü kazanmanın en iyi yolu eğitim, merak ve ilgili olma ve doğrudan kültürlerarası bu farkları deneyimlemektir. Aynı zamanda farklılıklara karşı açık olma, duyarlılık göstermek ve bunu bir çeşitlilik ve zenginlik olarak görmek kişide bu anlayış ve görüşü geliştirmeye yardımcı olur. Dolayısıyla DOT süpervizörü, danışan hangi kültürden gelmiş olursa olsun temel duygusal sürecine ulaşabilmesi için süpervizyon öğrencisine yardım eder. Bunu yaparken hem danışanın hem de süpervizyon öğrencisinin içinde yetiştiği kültürel değerleri empatik olarak anlayarak duyarlılık gösterir, çeşitli kültürel ifade biçimlerine ve kültürel kurallara dikkat eder. Örneğin terapide, Asyalı danışanlar ya da kolektivist kültürden gelen danışanlar ebeveynlerine ya da otorite figürlerine karşı öfkelerini ifade etme konusunda güçlük yaşayabilirler. Çünkü bu kültürlerde yaşça büyük ve deneyimli kişilere karşı saygı duyulur ve uyum gösterilmesi gerektiğine inanılır. Bununla birlikte iyi bir terapötik ittifak, empati ve bu kurallara karşı geliştirilen duyarlılık, süpervizyon öğrencisinin zamanla yaygın temel duygulara ulaşabilmesini kolaylaştırır ve bu sayede pek çok muhtemel kültürel farklılıklara rağmen duygulara ulaşılabilir.

Terapi ve Süpervizyonda Uygulanan Görevler

DOT, çok sayıda işareti ve terapötik görev üzerinde çalışmaları ve bu görevleri bünyesinde barındıran bir süreçtir (Elliott, Watson ve ark., 2004; Greenberg, 2010, 2015; Greenberg ve ark., 1993). Ancak daha kolay anlaşılabilmesi için bu görevler beş ana kategoride toplanmıştır. Bunlar: empati temelli görevler, ilişkisel görevler, deneyimleme görevleri, yeniden işleme görevleri ve uygulama/canlandırma görevleridir. Bu terapötik görevlerin her biri süpervizyon sırasında öğrenilen ve bu süreçte ustalık kazanılan çok çeşitli müdahalelerle ilişkilidir.

Süpervizör, süpervizyon öğrencisinin terapötik görevleri yerine getirirken mekanik bir şekilde belirlenmiş adımları takip etmesini amaçlamaz. Bunun yerine süpervizyon öğrencisini duruma göre farklı müdahaleler geliştirmesi için cesaretlendirir ve destekler. Bunu yaparken başlarda biraz naif bir şekilde çekimser olmasını ancak zamanla aşamalı bir şekilde beceri geliştirerek doğal akış içerisinde uygulayabilmesini sağlar. Süpervizyonun erken aşamalarında terapötik müdahaleler deneysel bir girişim gibi tanımlanır, yani ‘yapılabilecek çeşitli yollar’ olarak tanıtılır (müdahaleler konusunda sadece tek bir ‘doğru’ olmadığı vurgulanır). Bu, müdahalelere esnek bir nitelik kazandırır ve terapistin önerilerinin doğruyu ya da yanlışlığı gösteren kesin bilgiler olmadığını gösterir, süpervizörün önerileri sadece denenebilecek muhtemel girişimlerdir ve nihayetinde süpervizyon öğrencisi bu önerileri kendi karakteri ve kendi stili bağlamında özümseyerek terapilerinde kullanır (ör. Terapist bu girişimleri kişiselleştirme veya entegrasyon becerilerine göre özümser).

Tarihsel Arka Plan

DOT teorisi, danışan merkezli terapi, Geştalt ve varoluşsal terapilerin bütünleştirilmesinden doğmuştur. Bu terapiler, modern biliş ve duygu teorilerinin bakış açısıyla yeniden yorumlanarak harmanlanmıştır. Psikoterapide hümanistik/varoluşsal yaklaşımlar birlikte üçüncü dalga denilen yapılaşmalar meydana getirmiş ve 60lı ve 70li yıllarda Kuzey Amerika'yı etkisi altına alan davranışçılık ve psikanalize alternatif olarak gelişmiş ve etkilerini artırmıştır. DOT, bu kaynak yaklaşımların da ötesinde duygu ve düşünce bilimini ilerletmiştir. Psikoterapide değişim süreci araştırmaları yaparak neo-hümanistik, süreç yönelimli ve duygu odaklı tedavi yaklaşımını geliştirmiştir.

DOT, Rogers'ın tedavinin terapötik ilişki sayesinde etkili olduğuna dair görüşüne katılmaktadır. Bu görüşe göre terapötik ilişkinin etkili olmasının nedeni, danışanın bir birey olarak koşulsuz bir şekilde kabul edildiğine, anlaşıldığına ve görüldüğüne dair yeni bir deneyim yaşamasını sağlayarak mevcut içselleştirilmiş olumsuz öz değer tasarımları için neredeyse bir panzehir gibi işlev görmesidir. Danışan merkezli terapiler geliştikçe temel odak, terapide danışanla terapist arasında oluşan terapötik ilişkinin de ötesine geçmiştir. İlişkisel kabule ek olarak yeni bir deneyimleme biçiminin yaşanması da önemli hale gelmiştir. Gendlin'e göre (1997) *deneyimleme*, bedensel hissiyatın yapılandırılması sürecidir; yaşarken oluşa gelen şeydir ve psikolojik fenomenin temel bilgisini/esasını oluşturur. Sağlıklı bir yaşam için bu temel bilginin farkındalığına varmak çok önemlidir. Gendlin (1997) optimal kendilik gelişimi sürecinin giderek artan bir deneyimleme sürecini içerdiğini belirtmiştir.

Bu süreçte açık bir anlam üretebilmek için sözel semboller ile hissedilen anlamlar bütünleştirilir ve buna dayanarak Gendlin yapısal, inkâr/uyumsuzluk modellerinden daha işleme süreçlerine doğru görüşlerini değiştirmiştir.

Bunula birlikte DOT köken aldığı teorilerin de ötesinde bir gelişim göstermiştir. Gendlin ve Rogers, deneyimlemeyi var oluşun en temel esası olarak görürken DOT, duyguyu en temel esas olarak değerlendirir ve deneyimlemeyi, bir dizi işleme aşamasının örtük bir sentezi sonucunda ortaya çıkan duygunun karmaşık bir ürünü olarak görür. DOT, teori uygulamasında Gendlin'in algı hissini önemini, temel duyguların biyolojik gelişimi görüşünün önemini (Ekman ve Davidson, 1994) ve duygusal uyarılmanın önemini dikkate alır. Anlamlandırılmaların yapılabilmesi için hissedilen algıya dikkat edilmesi ve bu algının sembolize edilmesi gerekir, bunun yanı sıra ihtiyaçlara ve uygun davranış eğilimlerine ulaşılabilmesi için kategorik temel duyguların (ör. Korku, öfke, üzüntü...) uyarılması ve düzenlenmesi gereklidir. Çünkü bu duygular, bireyleri onlar için neyin iyi olduğu konusunda bilgilendirerek uygun olan adaptif davranışı geliştirme eğilimlerini artırır.

DOT üzerinde ikinci büyük etkisi olan görüş Gestalt yaklaşımıdır (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951). Rogers'ın çalışmalarıyla birlikte kendini gerçekleştirme (hayatta kalma, gelişme ve büyüme) eğiliminin bütüncül doğasına, tüm belirgin dürtü ve ihtiyaçların da ötesinde vurgu yapılmaktadır. Organizmaya özgü bilginin yani biyolojik bilginin, bireylerin eylemlerine yön veren ihtiyaçların doğal bir şekilde oluşum göstererek çalıştığı düşünülmektedir. Buna göre yaşam, kişi-

nin birtakım ihtiyaçlarının oluşması ve bu ihtiyaçların giderilmesi ve sonrasında yeni ihtiyaçların ortaya çıkması ve yine onların tatmin edilmesi sürecidir. Bu yaşamsal süreç, bu şekilde devamlılık gösterir. Geştalt terapilerinde bir duygunun işlevinin farkındalığına varılmasıyla kişiye seçme fırsatı sunulduğu düşünülür. Buna göre kişinin kendi organizmasına, özüne ait deneyimi ne zaman ve ne koşulda kabulleneceği, onu sahip olabileceği düzenlenir (Perls ve ark., 1951).

Geştalt terapi sürecinin yönlendirici bir niteliği vardır. Terapist, süreci yönlendiren önerilerde bulunur ve gözlemlerini paylaşır. Kademeli deneyimin kullanılması en temel müdahale biçimidir. DOT, Geştalt terapide uygulanan çok sayıda temel uygulamayı bünyesine uyarlamıştır ve bu uygulamaların en iyi şekilde kullanılabileceği zamanı daha net tanımlayarak ve bu uygulamaları özelleştirerek değişim sürecinde nasıl bir fayda sağladıklarını netleştirmiştir. Bu nedenle DOT, Geştalt terapisinin süreci yönlendiren tarzını, duygusal deneyime ulaşmak ve bu deneyime yönelik farkındalığı artırmak ile danışan merkezli terapisinin güvenli bir ilişki ve ortam sağlamak, deneyimin ayrıştırılması ve anlam yaratma konusundaki vurgusunu duygu odaklı terapi bünyesinde bütünleştirmiştir. Bir deneyimi bilinçli düzlemde canlı bir halde ele almak, bedensel bir duyuma odaklanmak ve hissedilen algının bilincin sınırında sembolize etmeye çalışmak gibi uygulamaların hepsi DOT'ta özellikle vurgulanır.

Son olarak varoluşsal terapisinin DOT'un gelişim süreci üzerinde büyük etkisi olduğu söylenebilir. Varoluşsal terapi, özellikle DOT'un insanoğlunun doğası ve nihai yaşam hedef-

leri konusundaki bakış açısını ve anlayışını genişletmiştir. Varoluşsal teoriye göre bozukluk, sahici ve doğal olmamanın getirdiği bir sonuçtur, deneyime yabancılaşmak, anlam yoksunluğu, izolasyon ve varoluşsal kaygılar bozuklukla sonuçlanır. Varoluşsal görüşü benimseyenlere göre nihai kaygıların farkına varmak bireyde anksiyete ve savunmalar yaratır (May ve Yalom, 2005; Yalom, 1980). Varoluşsal terapide, özgürlük, seçim yapma, izolasyon ve anlamlandırma gibi nihai kaygılara baskın gelen anksiyete kişiliğin ve psikoterapinin merkezinde yer alır. Tüm bu kaygıların DOT ile ilişkili olduğu düşünülmektedir ancak DOT ayrıca duyguyu, duygunun düzenlenmesini ve sembolize edilmesini nihai bir kaygı olarak merkeze alır. Bu bölümde, arka planda duran tüm bu bakış açıları ve temel prensipleri süpervizyon bağlamında değerlendireceğiz.

Süpervizyonun Tanımı

Süpervizyon, kişinin ne uyguladığı veya bu uygulamayı nasıl yaptığını izleme, yönlendirme ve uygulamanın doğru bir şekilde yapılmasını sağlama süreci olarak adlandırılabilir. Bu süreç, uygulamanın yürütülme şeklini ve kişinin performansını üst bir bakış açısıyla gözlemlene, takip etme ve yönlendirmeyi içerir.

Bernard ve Goodyear (2013), süpervizyonu, deneyimli bir profesyonelin aynı uzmanlık alanında yeni olan kişiye veya kişilere sağladığı bir müdahale olarak tanımlamaktadır. Bu tanım süpervizyonla ilgili birçok öğeyi içinde barındırmaktadır. Birincisi, süpervizyon bir müdahaledir ve süpervizörün süpervizyon öğrencisine aktardığı çok sayıda yetkinlik ve beceriyi

içerir. İkincisi, süpervizyon, daha deneyimli klinik bir süpervizör tarafından verilir, en azından bazı alanlarda süpervizörün, öğrencisinden daha deneyimli olduğu düşünülür. Üçüncüsü, süpervizyon, zamanla artan ve gelişen bir ilişki içerir. En azından bu ilişkinin süpervizyon öğrencisi yeterli bir gelişme gösterene kadar sürdüğü varsayılır. Bu nedenle süpervizörle öğrencisi arasındaki ilişki, başlı başına önemli bir öğedir. Son olarak süpervizör bir denetmen gibi izler, takip eder, değerlendirmelerde bulunur. Süpervizörlerin, süpervizyon öğrencilerinin danışanlarına aktardıkları terapinin niteliğini ve kalitesini takip etme konusunda etik ve yasal sorumlulukları bulunmaktadır. Süpervizyon öğrencisinin profesyonel uygulamalarının niteliğini artırmayı sağlamak için süpervizör devamlı olarak öğrencisinin performansına yönelik geri bildirimlerde bulunur. Bu yönlendirici değerlendirme, süpervizyon çalışmalarının temelini oluşturur.

Süpervizörün Rolü

Bernard (1997) tanımladığı süpervizyon modelinde süpervizörün öğrencisine karşı sorumluluğunda olan üç genel rol önermiştir. Bunlar, (a) *eğitmen rolü* – süpervizör, öğrencisinin yetkinlik kazanması için gerekli olan bilgiyi aktarmakla sorumludur, (b) *rehberlik rolü* – süpervizör, öğrencisinin hem içsel hem de kişilerarası gerçekliğini keşfetmesi konusunda rehberlik eder, (c) *danışman rolü* – süpervizör, öğrencisi için ulaşabileceği bir kaynak görevi görür ancak süpervizör bunu yaparken öğrencisinin danışanına yönelik yaptığı uygulamalarda kendi düşüncelerine, iç görüşüne ve duygularına güvenmesi için onu cesaretlendirir (Bernard, 1997).

DOT süpervizyon sürecinde süpervizör, tanımlanan bu üç rolü de üstlenmektedir. Birincisi öğretme ya da daha spesifik olarak belirtmek gerekirse eğitim, DOT süpervizyonunda önemli bir yer tutmaktadır. Gerçek klinik bir ortamda süpervizyon öğrencisi gerekli olan becerileri öğrenir. DOT süpervizyonunda ayrıca süpervizyon öğrencisinin ihtiyaçları ile süpervizörün yanıtları arasındaki *uyuma* da önem verilir. Eğer teorik yönelimler uyuşuyorsa, süpervizyon görevleri öğrencinin ihtiyaçlarıyla ilgiliyse ve uyuşuyorsa, hedeflerde bir mutabakata varılmışsa bu uyum artar. Tüm bunlar, karşılıklı olarak süpervizörün, süpervizyon öğrencisinin sürecin gidişatıyla ilgili en iyi yolu bildiğine güvenmesi ve ortak bir çaba sarf edebilme becerilerine bağlıdır. Örneğin, yeni başlayan bir süpervizyon öğrencisi genellikle bir sonraki seansla ilgili kaygılarını ifade eder; süpervizör bu önemli bilgiyi ele alır ve süpervizyon öğrencisine seanslarda deneyimi derinleştirmesi, kelimelere dökmesi ve nihayetinde deneyimi yeniden anlamlandırması gerektiği konusunda bilgi verir. Bu yerinde ve uygun bir süpervizyon müdahalesidir. Diğer yandan süpervizyon öğrencisi vaka formülasyonu konusunda zorluk yaşadığını belirttiğinde süpervizör, bir uzman rolüne bürünüp formülasyon sürecine rehberlik etmek yerine danışana tanı koymaya çalışırsa bu, yersiz ve uygunsuz bir süpervizyon müdahalesine örnek olabilir. Bunun yerine süpervizörün danışanın temel duygularını ve şematik organizasyonunu tanımlama konusunda yardım etmesi gerekir. DOT'ta doğru ve uygun zamanda takip etme ve öncülük etme rollerinin her ikisi de çok önemlidir.

Buna ek olarak DOT süpervizörü, kendisini, her şeyin cevabının kendisinde olduğu kusursuz bir uzman gibi görmemeye dikkat etmelidir. Bu nedenle süpervizör, öğrencisi üzerinde

kendi bilgeliğini veya bilgilerini dayatmak gibi girişimlerden sakınmalıdır. Bunun yerine DOT süpervizörünün duruşunun esasında *iş birliği* ve ortak çalışma yatar, süpervizörün tutumları ilgilidir, süpervizör öğrencisi ile alakadar olur ve aralarında eşitlik ilkesi ön plandadır (Elliott, Watson ve ark., 2004). Sonuç olarak süpervizör danışanın ne hissettiğine dair düşüncelerini ifade etmek yerine süpervizyon öğrencisini danışanın ne hissettiği konusundaki düşüncelerine güvenir. Birlikte yürütülen bu ortak çalışmaya rağmen yine de süpervizör, öğrencisinin uygulamalarından ve danışanından sorumludur ve sahip olduğu deneyimi ve uzmanlığı yerinde ve zamanında kullanarak öncülük eder.

DOT süpervizyonunda süpervizörün uzman sıfatı ile iş birlikçi ve rehberlik edici tutumu arasında bir dengenin sağlanması ve sürdürülmesi gerekmektedir. Dahası süpervizör olmak, bir uzman olarak kendi içinde güçlü ve etkin olma anlamını taşır ve yüksek beklenti durumunu yaratır. Bir yandan süpervizör terapötik beceri ve deneyime sahipken diğer yandan öğrencisinin performansının yeterliliğine karar verme, performansı değerlendirme ve geliştirilmesi gereken alanları belirleme gücüne sahiptir. Süpervizörün uzmanlığı ile rehberlik edici yönü arasındaki etkileşimi ve dengeyi yönetmesi gerekir. Bir süpervizör, öğrencisine birtakım çözümleri veya bilgileri empoze etmeden veya öğrencisine mahcubiyet vermeden uzmanlık bilgilerini aktarabilme becerisine sahip olmalıdır. DOT süpervizörü ayrıca süpervizyon öğrencisinin bu süreçte neye ihtiyaç duyduğuyula samimi bir şekilde ilgilenmelidir, bu öğrenme sürecinde neyin faydalı olduğunu birlikte bulmaya çalışmalıdır. Ayrıca süpervizyon hedeflerinin oluşturulması, bu hedeflere

ulaşmak için gerekli yolların geliştirilmesi ve güç dengesinin kontrol edilmesinin yanı sıra DOT süpervizörü, hatalarını ve yanlış anlaşılmaları kabul etmeye açık olmalıdır ve süpervizyon sürecinde karşılaşılan birtakım zorluklarda sorumluluğu üstlenebilmelidir. Örneğin, bir süpervizör gerektiğinde “Sanırım konuyla ilgili az önce söylediklerim doğru olmadı; Danışanın duygularıyla ilgili söylediklerini şimdi anladım.” diyebilmelidir.

Kısacası, bir uzman değil de eğitmen olarak DOT süpervizörü, iş birliğine dayalı bir ilişki geliştirmeye çabalar. Süpervizyonda keşfetme sürecine öğrencisini dahil eder ve katılımını sağlar ve öğrencisinin kişisel ve profesyonel gelişimine öncülük eder. DOT teori bağlamında süpervizyon süreci, takip etme ve öncülük etmeyi içerir. Duygu odaklı terapide, seanslarda problem alanlarını gösteren birtakım işaretlere yönelik özel olarak tasarlanmış ve geliştirilmiş beceri gerektiren uygulamalar bulunduğu için DOT süpervizyonunda bu uygulamaların öğretilmesi ve düzeltici geri bildirimlerin verilmesi gerekir. Tüm bunların, süpervizyon öğrencisiyle güvenli ilişkinin korunması gerektiği akılda tutularak yapılır. Dr. Greenberg’in öğrencileri genellikle herhangi bir eleştirilme kaygısı hissetmeden önemli geri bildirimler aldıklarında bundan faydalandıklarını çünkü ancak bu sayede öğrenebildiklerini ifade etmiştir. Dolayısıyla süpervizyon sanatının bir kısmı düzeltici geri bildirimleri eleştirici değil destekleyici bir bağlamda verebilmeyi başarmaktır. Bu, büyük oranda süpervizörün keşfedici olmasıyla, deneyimli olmanın önemini ve değerini gösterebilmesiyle ve her şeyi bilen uzman değil ilgili olan ve merak eden, faydalı olabilecek yeni yollar aramaya çalışan bir tutum sergilemesiyle sağlanabilir.

DOT süpervizörünün bir diğer rolü de rehberlik rolüdür. Eğer süpervizyon öğrencisinin terapist olarak yeterliliğini etkileyebilecek kişisel bir engeli ya da sıkıntısı gündeme gelmişse süpervizör, sınırlarını bilmekle beraber destekleyici danışmanlık yapabilir. Bu noktada süpervizör, empatik olmalı, sürece rehberlik etmeli ve problemi netleştirerek öğrencisinin duygularını tanımlayabilmesine yardımcı olmalıdır. Ancak bunun için bir seans ayrılır eğer süpervizyon öğrencisi isterse süpervizör konuyla ilgili çalışmak üzere bir terapistle yönlendirebilir. Herhangi bir danışmanlık öneriliyorsa bu, somut bir nedene dayandırılmış olmalıdır. Örneğin, süpervizyon öğrencisi iyi bir terapist olmayı öğrenme konusunda endişeli veya umutsuz hissediyorsa süpervizör bu olumsuz duyguları vurgulamalı ve öğrencisine bu duyguları biraz daha detaylı bir şekilde incelemek ve keşfetmek isteyip istemediğini sormalıdır. Eğer süpervizyon öğrencisi keşfetmek isterse ancak o zaman süpervizör, öğrencisinin öz eleştirel duygularını keşfetme sürecine katılabilir. İdeal olan bunun tek seferliğine yapılmasıdır ve ayrıca öğrencinin duyguları keşfedilirken öğrencinin dayanaabileceği noktaya duyarlı olmak gerekir ve ilişkinin kaldırabileceğinden daha fazla ileriye gitmemek önemlidir.

Süpervizörün eğitme ve içsel keşfetme sürecine yardımcı olma işlevine ek olarak danışmanlık rolü bulunmaktadır. Buna göre süpervizör, öğrencisinin gelişimini sağlayan, danışanıla yaptığı çalışmalar konusunda kendi duyguları ve düşüncelerine güvenmesi için onu cesaretlendiren bir işlev görmektedir. Süpervizör, öğrencisinin sahip olduğu yetenekleri ve gücü fark etmesini sağlar, öz yeterlilik duygusunu geliştirir. Bunu yaparken süpervizör yine uzmandan ziyade iş birlikçi bir tutum

sergiler. Eşitlik ve mutabakata varmak DOT süpervizyonunda çok önemlidir ve süpervizör, öğrencisinin kendisine güvenmesi konusunda onu cesaretlendirir. Zaman içerisinde süpervizör, terapistin danışanıyla seans esnasındaki deneyimleri ele almasını kolaylaştıran bir danışman olarak işlev görür. Duygu odaklı bir tutumun kazanılması için becerilerin modellenmesi (saygı duyulması, empati, içtenlik, iş birlikçi problem çözme) de ayrıca önem taşımaktadır ve süpervizyon öğrencisinin kendi deneyimleri üzerinde bu çalışmalar yapılabilir. Bir danışman olarak süpervizör, öğrencisinin ihtiyaç duyduğu bilgiye ve deneyime sahip olan bir kaynak olarak görülebilir.

Süpervizörün Katkıda Bulunma Biçimleri

DOT süpervizörü, çeşitli şekillerde ve birtakım yollarla süpervizyon öğrencisinin gelişimine ve içsel büyümesine katkıda bulunur. Süpervizyon öğrencisi, her bireyde olduğu gibi yaratılıştan özünde bulunan içsel kapasitelerinin belirlediği kendi gelişim hızına sahip olan kendi değişim sürecinin aktif bir katılımcısı olarak görülür. Bu kapasitelerin yanı sıra süpervizyon boyunca artan değişim ve gelişim sürecinde Rogers'ın tanımlamış olduğu üç koşul yerine getirilmelidir. Bunlar, empatik anlayış, uyum ve koşulsuz olumlu kabuldür (Rogers, 1980). Bu süreçte süpervizör, empatik keşif, deneyimsel öğrenme, diyalog, model olma, canlandırma ve süreç rehberliği dahil olmak üzere çok çeşitli yollarla süpervizyon öğrencisinin gelişimine katkıda bulunur. Süpervizör, oldukça naif bir şekilde öğrencisinin bilgisi dahilinde olmayan bazı meseleleri veya öğrencisi tarafından gündeme getirilen bazı problemleri tartışmaya ve değerlendirmeye açar, öğrencisinin deneyimlerini koşulsuz

olarak onaylar ve tanır. Süpervizör, öğrencisinin görüşlerini, problemle olan örtük ilişkisini açık bir şekilde paylaşması için onu cesaretlendirir ve empatik bir şekilde deneyimin anlamını ve problemi keşfetmeye çalışır. Süpervizör, her bir öğrencisinin yaşadığı zorlukları algılama biçimini keşfetmekle ilgilenir ve algılanan zorluğa dair öğrencisiyle birlikte ortak bir anlayış geliştirmeye çalışır.

Süpervizör, öğrencisinin anlamakta zorlandığı kavramlara dikkat eder ve teorik ve araştırmaya dayalı literatür bilgilerini hatırlatır. Bununla ilgili olarak süpervizör, öğrencisine birtakım vaka örnekleri ya da iyi ve kötü bazı müdahale girişimlerinin olduğu video kayıtlarını izletebilir veya izlemesini tavsiye edebilir.

Süpervizör, seans kayıtlarından bazı bölümler izlerken öğrencisine bazı geri bildirimlerde bulunur ve kullanılabilir farklı müdahale biçimlerinden örnekler verebilir. Süpervizyon öğrencisinden çeşitli terapötik görevleri uygulamasında karşılaşılabileceği zorlukların neler olabileceğini düşünmesini isteyebilir. Ayrıca süpervizyon öğrencisinden eksik olduğu konular ve bilgilerle ilgili çalışması için çeşitli ev ödevleri yapması istenebilir. Süpervizör ve öğrencisi seans kayıtlarını izlerken gerekli gördükleri noktada kaydı durdurup değerlendirmeler yapabilirler. Süpervizör, bu süreçte önerdiği müdahaleleri doğru ve yanlış olarak sınıflandırmaktan kaçınıp ‘yapılabilecek muhtemel girişimler’ olarak sunmalıdır. Yani yapılabilecek birçok faydalı müdahale olabilir, bunlardan bir tanesi de bu müdahale olabilir şeklinde önerilerini sunması gerekir. Süpervizörün önerdiği müdahale ‘kesin ve en doğru’ müdahale

olarak algılanmamalıdır. Her ikisi de süpervizyon öğrencisinin terapist olarak performansını, terapötik bir görevi veya görevin belirli bir adımını uygularken yaşadığı zorlukları anbean değerlendirir. Süpervizör, muhtemel terapötik engeller oluştuğunda öğrencisinin deneyimini derinleştirir, öğrencisinden alternatif müdahale yolları geliştirmesini isteyebilir ya da faydalı olabilecek terapötik tepkiler üzerinde egzersizler yapmasını önerebilir. Süpervizör, öğrencisinin terapötik tepkileri ve müdahaleleri uygulayabilmesi için bunun gibi çeşitli yollarla öğrencisine yardımcı olabilir.

Yazarların Bir Süpervizör Olarak Kişisel Gelişimleri

Bu bölümde yazarların süpervizör olma yolundaki deneyimlerine yer verilmiştir.

Dr. Leslie S. Greenberg

40 yılı aşkın bir süre boyunca süpervizyon veriyorum. Danışan merkezli yaklaşımı uygulayan bir terapist olarak süpervizyon almaya başladım ve bu deneyim, önerdiğim süpervizyon modelinin esasını oluşturmamı sağladı. Süpervizörüm Laura Rice, Rogers'ın öğrencisiydi, danışan merkezli terapi yaklaşımını çerçevesinde bana süpervizyon veriyordu ancak danışanın bilgi işleme sürecine de büyük oranda odaklandığı için süpervizyon sürecinde bazı çelişkiler de yaşıyordu. Laura, bazı özel müdahalelerin danışanın anlık bilgi işleme sürecindeki performansı artıran etkileri olduğunu düşünürdü. Bu süpervizyon süreci, benim temel odağımı anlık işleme faaliyetlerine ve görevlerine yöneltmemi sağlamıştır.

Herhangi bir süpervizyon kursu veya eğitimi almadım, geçmiş yıllarda Laura Rice'dan aldığım danışan merkezli süpervizyonun haricinde birkaç süpervizyon desteği almıştım. Biri sosyal öğrenme bakış açısına sahip bir süpervizördü diğeri ise biraz daha psikodinamik bir bakış açısına sahipti. Bunların haricinde biraz deneyimsel yönelimli süpervizyon da almıştım fakat en ciddi süpervizyon sürecim Laura Rice'dan aldığım süpervizyon süreciydi. O sıralarda eş zamanlı olarak Gestalt terapi eğitimi alıyordum. Bu eğitimde diğer grup üyeleriyle danışan-terapist diyadlarını çalışırken canlı geri bildirimler alıyorduk. Bu grup biraz daha büyük bir gruptu, bu da bir çeşit süpervizyon modeliydi. Bu ilk deneyimlerimden edindiklerime göre en anlamlı ve faydalı olan süpervizyon modeli, kayıtların incelendiği ve canlı geri bildirimlerin verildiği süpervizyon modeliydi. Bu deneyimler, süpervizyonun nasıl olması gerektiği ve benim sunmak istediğim süpervizyon modeli ile ilgili bir çerçeve oluşturmamı sağladı. Başından itibaren süreç yönelimli bir süpervizyon modeline fazlaca eğilimim vardı ve sadece vaka tartışmalarını kısmen faydalı bulmuyordum. Ayrıca yorumlayıcı formülasyonlara her zaman biraz şüpheyle bakardım ve seans esnasında yaşanan gerçek etkileşimlere bakmayı tercih ederdim.

Öğrencilerin Rogers terapi eğitimi aldıkları bir danışmanlık programı altında profesör olarak süpervizyon vermeye başladım. Öğrenciler temel olarak Carkhuff (1969) modelinin eğitimini alıyordu, Rogers'ın yaklaşımında tanımlamış olduğu üç temel koşul bu modele eklenmişti, bu temel koşullar özellikle empati, yakınlık ve yüzleştirme gibi kavramlarla bütünleştirilerek öğretiliyordu. Bir terapist ve süpervizör olarak geliştikçe karşıdaki kişinin kabullenilmesinin kritik bir önemi olduğunu

anladım. Bu kabullenme, can-ı gönülden, samimi olarak empati gösteren bir birey tarafından yapılmalıydı. Bir süre sonra Rogers'ın terapist eğitimini bir 'tutum eğitimi' (terapistin empatik var oluşunu sağlaması için deneyime dayalı olan kişisel gelişimini ifade eder; Rogers, 1980) olarak görmesiyle empatiyi öğrenmenin bir 'beceri eğitimi' (empatinin açık bir şekilde bir yetenek olarak kazanılmasını içeren davranışsal bir yaklaşımı ifade eder; Carkhuff, 1969) olduğu görüşü arasında bir uyumsuzluk gördüm. Terapötik bir var oluş biçimi olarak empatik tutumu geliştirmenin önemli olduğuna ve aynı şekilde empatinin bir beceri olarak geliştirilebileceğine inanıyordum. Dolayısıyla bu iki yaklaşımı birleştirdim. Önerdiğim model, süpervizyon öğrencilerinin kendi yaşantıları üzerinde deneyime dayalı olarak empatik bir şekilde çalışarak kendi kişisel gelişimlerine yardımcı olmayı içerir. Diğer bir deyişle empatik süreç, süpervizyon öğrencilerine kendi kaygı, yetersizlik veya korku gibi duyguları ile baş etmeleri konusunda yardımcı oluyor ve öğrenciler bu sayede kendi engellerini ve ön yargılarını da keşfedebiliyorlar. Bunun yanı sıra süpervizyonlarımda öğrencilerimin empati becerilerinin geliştirilmesi ve empatinin sadece kişiyi anlamak değil aynı zamanda bilgi işleme ve duygusal işleme sürecini destekleyen rolünün de vurgulanmasına dikkat edilir. Aldığım Gestalt terapi eğitimi ve benimsediğim bu yaklaşım danışanda 'şimdi ve burada' ilkesine odaklanmamı sağladı. Carkhuff'un (1969) şimdi ve burada ilkesine odaklanmayı gerektiren dolaysız olma, doğrudan iletişim kavramı danışanla ilişkisel meselelere yaklaşım biçimi ile ilgili bir başlangıç çerçevesi sağladı. Bununla birlikte ben, bu yüzleştirmenin özellikle çelişkilere yönelik yapılan yüzleştirmelerin pek faydalı olmadığını düşünüyorum.

Süpervizyon sürecinde öğrencilere danışanlarını daha iyi anlayabilmeleri için onlarla ilgili duygularını ifade etme ve işleme imkânı verilmesi gerektiğine inanıyorum. Süpervizyonda seans kayıtlarının durdurulup beceri düzeyinde öneriler verilmesi aynı zamanda deneyime dayalı olarak süpervizyon öğrencisinin kaygıları ve içsel engelleri ile ilgilenilmelidir. Tüm bunların empatik bir şekilde keşfedilmesine ek olarak bazen süpervizyon öğrencilerimden çift sandalye uygulamasını canlandırmalarını isterim. Bu uygulamada öğrenciler, danışanların ne hissettiği biraz daha anlayabilmeleri için danışan rolüne girerken ben de terapide neler yapılabileceğini göstermek için terapist olarak model oluyorum.

Başlarda beceri geliştirmeye dayalı süpervizyon uygulamalarımda empatik keşif becerisini geliştirme ve deneyimin derinleştirilmesinin öğretilmesine odaklanırdım. Süpervizör olarak geliştikçe değişim süreci üzerine çok fazla araştırmaya dahil oldum ve bu da beni bir süpervizör olarak etkiledi. Çünkü değişimi sağlayan süreci daha iyi görmemi sağladı. Sonra edindiğim bu bilgilerle süpervizyon uygulamalarımı daha da geliştirdim. Zamanla süpervizyon sürecim biraz daha teknik uygulamaları öğretmeye doğru gelişti ve farklı türlerde müdahale becerilerini öğretmeye daha fazla yer verdim.

Genel olarak DOT teorisi ve uygulamalarını geliştirme sürecimle beraber süpervizyon yöntemimin de bu gelişim boyunca evrildiğini söyleyebilirim. Değişimde duygunun rolünü daha iyi kavradıkça süpervizyon öğrencilerimde farklı duygusal süreçleri ayrıştırabilme ve duygulara ulaşma becerilerini geliştirebilmelerini sağlamaya odaklandım. Süpervizyon sürecinde

belirli işaretler ve görevler tespit ettikçe öğrencilerin yapmaları gereken müdahaleleri öğrenmelerine yardımcı oldum. Süpervizyon yaptıkça işaretlere, görevlere ve mikro becerilere odaklanmaya ek olarak danışanın temel duyguları ve temalarına dayalı olarak vaka formülasyonu konusunda da öğrencilere yardımcı olduğumu fark ettim. Hem benim hem de öğrencilerim tarafından yapılan bazı süreç araştırmalarıyla bu gelişim daha da arttı. Net bir vaka formülasyon modeli geliştirdikçe süpervizyonlarımın odağı işaretleri ve görevleri tanımlamaya ve empatik becerileri geliştirmeye ek olarak danışanların temel şemalarını ve temalarını tanımlamaya doğru yöneldi. Süpervizyonun teknik yönü geliştikçe öğrencilerin kendi duyguları ve engellerine yönelim odağım azalmaya başladı ve öğrencilerimi içsel keşif için terapi desteği almaya yönlendirdim. Kişisel gelişimin duygu odaklı terapist olma becerisi edinmek için gerekli olduğunu daha fazla düşünmeye başladım, süpervizyon öğrencilerinin bir başka bireydeki incinmeleri veya benzer meselelerle baş edebilmesi için önce kendi kaygı, incinme gibi içsel süreçlerini çözümlenmeleri gerekir. Kişisel gelişimi bu noktada önemli görmemin nedeni karşı aktarıma yol açması değil kişinin kendi duygusal süreciyle çalışabilme becerisi artıkça bir başkasının duyguları üzerinde çalışabilme becerisinin de geliştiğini düşünmemdir. (Yani bir kişi kendi öz eleştirisi, kaybı, utancı ya da öfkesi üzerinde çalışabilirse bir başkasının da benzer duyguları üzerinde çalışabilecek noktaya geleceğine inanıyorum).

Süpervizyonda fazlaca sürece ve müdahalelere yönelik önerilerde bulunurum ve öğrencilerime işaretleri görmelerini ve yapılması gereken terapötik görevleri nasıl ele alacaklarını