

# **DUYGU ODAKLI TERAPİ**

İleri Düzey Atölye Çalışması Malzemeleri

**26-29 Ekim 2014**

*Leslie S. GREENBERG*



**Psikoterapi Enstitüsü**

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 118

*Duygu Odaklı Terapi*  
*İleri Düzey Atölye Çalışması Malzemeleri*

Leslie S. GREENBERG

ISBN 978-605-4817-40-5

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

Birinci baskı: Ağustos 2014

Editör: Tahir Özakkaş

Çeviren ve yayıma hazırlayan: Menekşe Arık

Baskı: Acar Matbaacılık

Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu/İstanbul

Tel: 0212 577 77 45

[www.iklimmatbaa.com](http://www.iklimmatbaa.com)

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK  
ORGANİZASYON VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285

Darica-İZMİT

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

[www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://www.hipnoz.com)

# DUYGU ODAKLI TERAPİ

## ATÖLYE ÇALIŞMASI PROGRAMI

### 26 Ekim

---

09:00 – 10:30	Terapi Sürecinin Gözden Geçirilmesi Duygu Şeması Kavramı Duygusal Üretkenlik
10:30 – 11:00	<i>Kahve Arası</i>
11:00 – 12:30	Duygusal Değişim Süreçleri Duyguyu Dönüştürmek Duygusal İşleme Modeli Video Gösterimi
12:30 – 14:00	<i>Öğle Yemeği</i>
14:00 – 15:30	Depresyonun Tedavisinde Aşamalar Vaka Formülasyonu Video Gösterimi
15:30 – 16:00	<i>Kahve Arası</i>
16:00 – 17:30	Empati Video Gösterimi Sorular

### 27 Ekim

---

09:00 – 10:30	Sistemik Çağrışımlarla Ortaya Çıkarma Modelin Aşamaları
10:30 – 11:00	<i>Kahve Arası</i>
11:00 – 12:30	Vaka Örneği Video gösterimleri
12:30 – 14:00	<i>Öğle Yemeği</i>
14:00 – 15:30	Terapide Yapılacak İşler
15:30 – 16:00	<i>Kahve Arası</i>
16:00 – 17:30	Tartışma

## **28 Ekim**

---

09:00 – 10:30	Bitmemiş İşlerin Çözümü
10:30 – 11:00	<i>Kahve Arası</i>
11:00 – 12:30	Kendi Kendinin Önünü Kesmenin Çözümlemesi
12:30 – 14:00	<i>Öğle Yemeği</i>
14:00 – 15:30	Kendi Kendini Yatıştırma
15:30 – 16:00	<i>Kahve Arası</i>
16:00 – 17:30	Terapist Müdahalelerinde İlk ve Geliştirilmiş Biçimler

## **29 Ekim**

---

09:00 – 10:30	Depresyonun Duygu Odaklı Terapisi Video gösterimleri
10:30 – 11:00	<i>Kahve Arası</i>
11:00 – 12:30	Anksiyetede Duygusal Süreçler
12:30 – 14:00	<i>Öğle Yemeği</i>
14:00 – 15:30	Duygusal Uyarılma
15:30 – 16:00	<i>Kahve Arası</i>
16:00 – 17:30	Anlatısal Süreçler Modeli ve Kodlama Sistemi

# Duygu Odaklı Terapi

## 2013 İkinci Düzey Yaz Enstitü

Dr. Les Greenberg  
lgrnberg@yorku.ca

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

## Terapi Sürecinin Gözden Geçirilmesi

### Süreç:

- Danışanın duygusal anlamlarına veya hislerine Empatik Uyumlanma
- İlişki tutumlarının iletişimi
- Belirli zamanlarda belirli duygusal işleme yollarının ve anlam yaratımının kolaylaştırılması

### Hedef:

- Duygu şemalarını ve kişisel anlamı kendi kendine yeniden örgütleme

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

## Duygulanım Düzenleme

- Duygu aramak önemli bir güdüleyici güçtür ve **duygulanım düzenlenmesi başlıca güdüdür**
- Belli duyguları ararız ve onları hissetmek isteriz, çünkü bizde yarattığı hisler hayatta kalmamıza yardım eder
- Her zaman iyi hissetmeye çalışmayız; ihtiyaçlarımızı/hedeflerimizi/isteklerimizi karşılamaya/başarmaya da çalışırız
- Her zaman daha iyi hissetmeye uğraşmayız; sınavlara çalışmak için kaygılanır, engelleri aşmak için öfkelenir, bungee jumping sırasında korkmaktan hoşlanırsız
- Ayrıca sakinlik, neşe, gurur, heyecan, ilgi duymayı ister; aynı şekilde acı, utanç, korku hissetmemek isteriz.
- Bu yüzden duyguyu aramak önemli bir güdüleyici güçtür, duygulanımın düzenlenmesi de davranışın başlıca güdüleyicilerinden biridir

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)



## Güdülenme ve Duygu

- Duygulanım ve güdülenme birlikte meydana gelir. Duygulanım, güdülenmeyi kuvvetlendirir.
- İlişkilerin ve başarının peşinden gideriz, çünkü bize verdikleri belli hisler hedeflerimize ulaşmamıza yardım eder
- Duygulanım süreçleri, böylece, bağlanma ve kimlik/eylamlilik gibi yüksek düzeyli güdüleri kuvvetlendirir.
- Kaygı ve sakinlik olmasa bağlanma olamazdı, korku olmasa zarar görmekten kaçınmazdık, ilgi duymasak bir şeylere dahil olmazdık, öfke olmasa hakkımızı savunmazdık, gurur ve utanç olmasa kimliğimiz olmazdı, neşe olmasa bağlantı kurmaktan zevk almazdık.
- Duygular olmasa ötekinin peşine düşmezdik, bağ kurmazdık, desteklendiğimizi hissetmezdik, başarı ve hedeflerin peşinden koşmazdık.

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)



## Anlam Yaratma İsteđi

- Anlam arayışı hepimizin içinde olan bir itkidir
- Ayrımlar ve anlatısal anlam yaratmaya doğuştan meyilliyiz
- Anlam arayışı bir mutluluk biçimidir
- Herhangi bir haz, anlamla iç içe geçmediği sürece kalıcı olmaz

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)



Güdülenme: Etkinleşme ve bir hedefe yönelme

Duygu: Uyarılma, gösterme, öznel deneyim.

Bu iki kavram birbirini işaret eder. Güdülenmeci-duygusal durum ifadesini seviyorum.

Bu görüşe göre, güdülenme fizikteki enerji gibi, duygu ise madde gibidir.

Enerji gibi güdülenme de kendisi görünür değildir ancak bir uyarıcıyla etkinleştildiğinde duyguda kendini gösterir.

Bu görüşe göre, duygu, güdülenme potansiyelinin seslendirilmesidir.

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)



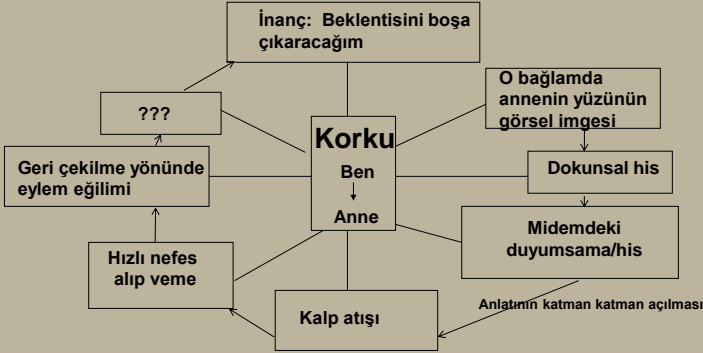
## Duygu Şeması Kavramı

- Şema bir zihinsel örgütlenme örüntüsüdür.
- Deneyimlerin daha yüksek düzeyde örtülü örgütlenmesini sağlar
- Deneyim ve eylem üretir
  - eyleme geçme planı değil eylem planıdır
- Kendi kendini örgütleyen süreçlerdir, şeyler değil
- Bir ağ dahilinde birbirine bağlı bileşenler/unsurlardan oluşur

www.emotionfocusedclinic.org

YORK  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC  
7

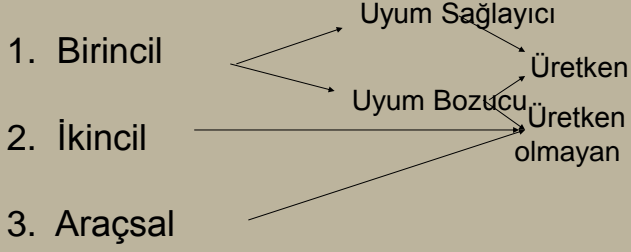
## Duygu Şeması (Anlatısal Yapı)



www.emotionfocusedclinic.org

YORK  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC  
8

## Değerlendirme



[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

YORK  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC  
9

## Duygusal Üretkenlik

Duygusal bir ifadenin  
terapötik olarak üretken sayıldığı hallerde  
danışan birincil duygusunu yaşıyordur  
ve bu deneyimde...

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

YORK  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC  
10

## Duygusal Üretkenlik

Duygusal bir ifadenin  
terapötik olarak üretken sayıldığı hallerde  
danışan birincil duygusunu yaşıyordur  
ve bu deneyimde...

- a. danışan, uyum sağlayıcı duyguda içkin olan faydalı bilgiyi alabiliyordur  
(*Duygunun Kullanılması*)

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

11   
YORK UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

## Duygusal Üretkenlik

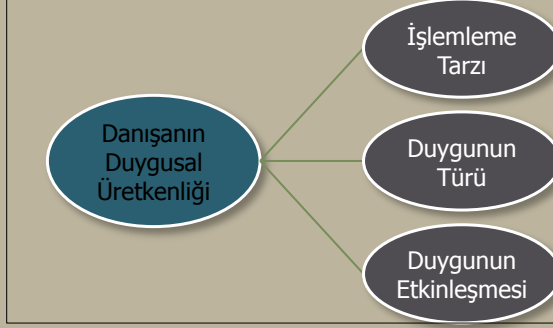
Duygusal bir ifadenin terapötik olarak üretken  
sayıldığı hallerde danışan birincil duygusunu yaşıyordur  
ve bu deneyimde...

- a. danışan, uyum sağlayıcı duyguda içkin olan faydalı bilgiyi alabiliyordur  
(*Duygunun Kullanılması*)
- b. uyum bozucu bir duygunun daha uyum sağlayıcı bir duygusal deneyime dönüştürülme potansiyeli vardır  
(*Duygunun Dönüştürülmesi*)

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

12   
YORK UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

# Danışanın Duygusal Üretkenliği



[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

YORK UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC 13

# İşleme Tarzı



[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

YORK UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC 14

## **Ayırıcı Müdahale**

Birincil Uyum Sağlayıcı	Erişildiğinde iyi bilgiler edinilir
Birincil Uyum Bozucu Üretken Üretken olmayan	Erişildiğinde dönüştürülür Düzenlenir
İkincil	İrdelenerek birincil duyguya erişmeye çalışılır
Araçsal	Amacın farkına varılır

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

**YORK**   
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

15

## **BAŞLICA ALTI DUYGUSAL DEĞİŞİM SÜRECİ**

### **A) Duyguya Erişim**

#### **1. Duygusal Farkındalığı Artırma & Göze Çarpan Kişisel Hikayeler Bağlamında Simgeleme.**

Kişinin yaşadıklarına anlam verebilmesi için duygusal yaşantıların farkındalık düzeyinde simgelenmesi. Ne hissediyorum?

#### **2. Duyguyu İfade Etme.**

İfade etme / dışa vurum hem kendiliği değiştirir hem de kendiliği harekete geçirerek ve açığa çıkararak etkileşimleri değiştirir. Deneyim ve ketlenmeyi açma. Dışa vurumun tamamlanması. Nörokimyasal değişimler.

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

**YORK**   
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

16

## **B) Ayarlamak & Anlamak**

### **3. Duygu Düzenlemesini Artırma**

Açık bir şekilde düzenleme. Uyum bozucu amigdala tepkilerini (özellikle korku, öfke ve utanç) zaptetmek ve düzenlemek için bilinçli beyin kapasitelerini kullanma. Örtülü şekilde kendi kendini yatıştırma. Olanak tanıma, hoşgörünü gösterme, kabul etme ve yatıştırma.

### **4. Duygu üzerine Düşünme.**

**Deneyimi anlamlandırma.** İçerde gömülü olanı dışarı çıkarma. Yeni anlam yaratma. İçgörü. Örüntüleri yeni bir şekilde görme, anlama. Yeni anlatı yapılandırma.

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

**YORK U**  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

17

## **C) Duyguyu Dönüştürme**

**5) Duyguyu Duyguyla Değiştirme.** Değişik bir kendilik örgütlenmesi, birincil duygulara dayalı bir dizi duygu şeması belleği veya kişilikteki "seslere" (a) dikkatin yeniden tahsisi veya (b) yeni bir ihtiyaca/hedefe odaklanma (c) etkileşimleri değiştirme yoluyla erişilir. Uyum bozucu duygusal yanıt, daha uyum sağlayıcı duygusal yanıt ile sentezlenir veya dönüştürülür.

### **6. Duyguyu Yeni Kişilerarası Deneyim ile Değiştirme.**

Bir başkasıyla yaşanan yeni bir deneyim düzeltici bir duygusal deneyim sağlar. Patojenik inançları yanırlar. Kişilerarası bağlamda insanı yatıştırır. Yeni başarılı deneyim duyguyu değiştirir.

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

**YORK U**  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

18

## Duyguyu Dönüştürme

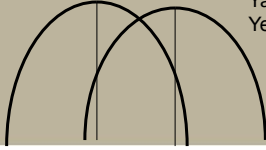
### 1. Tamamlama/Kopma/Alışma/Sönme



Tıkanmıştır  
Tıkanıklığın açılması gerekir.  
Doğal akışını sürdürsün

Yükselme & geçip gitme Peşini bırakma  
Duyarsızlaştırma/Maruz bırakma

### 2. Duyguyu Duyguyla Değişirme



Yap-boz  
Yenilik Oluşturma

=



[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

**YORK** U  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

19

## Değişik Duyguya Erişim

### 0. Empatik ilişki

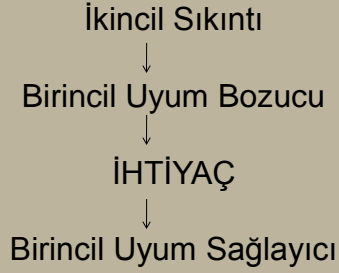
1. Dikkati mevcut durumda baskın olanın altındaki duyguya çevirme
2. Adaptif ihtiyaca/hedefe ve ilgili duyguya erişim
3. Değişik duygunun dışavurumcu canlandırılması
4. Duyguyu uyandırmak için imgelem
5. Değişik duygunun duygu belleğini uyandırma
6. Müzik yoluyla ruh durumu tetikleme
7. Mizah
8. Yeni anlamın bilişsel olarak yaratımı
9. Terapistin danışan için duygu ifade etmesi
10. İlişkinin yeni duygu uyandırması

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

**YORK** U  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

20

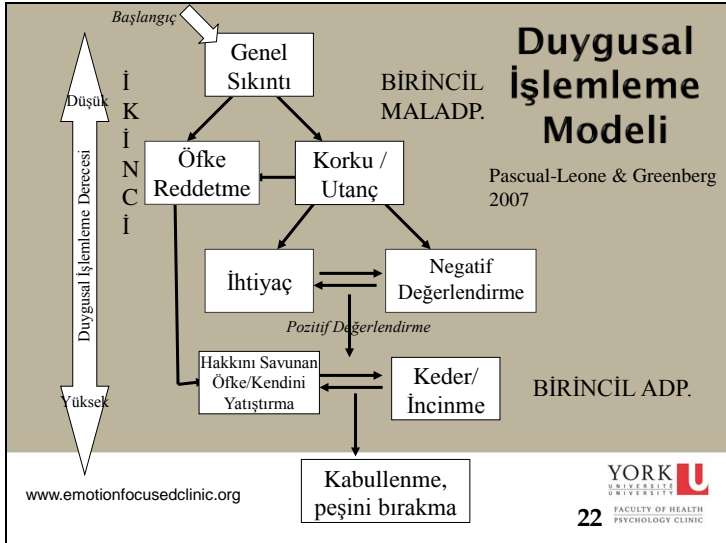
## Temel Değişim Süreci



www.emotionfocusedclinic.org

YORK  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

21



www.emotionfocusedclinic.org

YORK  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

22

## Üç Müdahale Düzeyi

1. Empatik olarak  
Simgeleştirme
2. Rehberlik Edecek Şekilde  
Dikkat Gösterme
3. Deneyimi Harekete  
Geçirme

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

YORK  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC  
23

## Terapi İlişkisinde Yapılacak İşler

### İşaret

Terapinin  
başlangıcı

Terapiyle ilgili  
Şikayet veya  
Geri Çekilme  
(danışanın hedefleri  
veya işleri  
sorgulaması;  
ilişki kurmaktan,  
çalışmaktan  
kaçınması)

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

### Müdahale Süreci

İttifak Oluşturma

İttifak Diyalogu  
(her bir kişi  
yaşanan sıkıntıda  
kendi rolünü  
irdeler)

### Son Durum

Verimli çalışma  
ortamı

İttifakın  
onarılması  
(terapötik bağ  
veya terapiye  
yatırım güçlenir,  
kişi kendini çok  
daha iyi anlar)

YORK  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC  
24

## Empatiye Dayalı İşler

<u>İşaret</u>	<u>Müdahale Süreci</u>	<u>Son Durum</u>
<b>Bir Sorunla bağlantılı olarak Yaşananlar</b> (örn. ilgi çekici, sıkıntı verici, kafa karıştırıcı)	<b>Empatik İrdeleme</b>	<b>Yeni anlam</b> veya daha net bir işaret, açıklanmış olma
<b>Kırılganlık</b> (acı verici duygu/kendinden utanma)	<b>Empatik Doğrulama</b>	<b>Kendi kendini doğrulama</b> (anlaşıldığını hissediyor, umutlu, daha güçlü)

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

YORK  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

25

## Yeniden İşlemlemeye Dayalı İşler

<u>İşaret</u>	<u>Müdahale Süreci</u>	<u>Son Durum</u>
<b>Travma Anlatısı</b> (danişanın travma gibi zor yaşam öykülerini anlatma yönünde içsel baskı hissetmesi)	<b>Travmanın Yeniden Anlatılması</b>	Rahatlama, Anlatıdaki boşlukların geri getirilmesi
<b>Anlama İsyan Etme</b> (yaşanan olay, değer verilen inançları altüst eder)	<b>Anlam üzerine Çalışma</b>	Değer verilen inançları gözden geçirip düzeltme
<b>Sorunlu Tepki Noktası</b> (danişanın belli bir duruma anlaşılabilir biçimde aşırı tepki vermesi)	<b>Sistemik Çağırışma Dayalı Ortaya Çıkarma</b>	Kendinin dünyadaki işlevselliğine dair yeni bir bakış açısı

[www.emotionfocusedclinic.org](http://www.emotionfocusedclinic.org)

YORK  
UNIVERSITY  
FACULTY OF HEALTH  
PSYCHOLOGY CLINIC

26