

# **DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ**

DUYGU, SEVGİ VE GÜÇ DİNAMİKLERİ

1. Atölye Çalışması Metinleri

**Psikoterapi Enstitüsü**

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 88

*Duygu Odaklı Çift Terapisi*

*1. Atölye Çalışması Metinleri*

Leslie S. Greenberg – Serine Warwar

ISBN 978-605-5241-96-4

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Kasım 2012

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur & Menekşe Arık

Metin çözme: Muhammed Cihat Altundağ

Baskı: İklim Ofset

Nişanca Mah. Arpacı Hayrettin Sok. No:21 Eyüp/İstanbul

Tel: 0212 577 77 45

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

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

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No:285

Darıca-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 ÇİFT TERAPİSİ**

DUYGU, SEVGİ VE GÜÇ DİNAMİKLERİ

Atölye Çalışması Metinleri

**5 – 9 Şubat 2012**

Leslie S. Greenberg – Serine Warwar



**Psikoterapi Enstitüsü**



## SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Tarihsel gelişim içerisinde Freud'dan başlayıp dürtü-çatışma kuramı, ego psikolojisi, nesne ilişkileri ve bilişsel kuramlarla süregelen psikoterapide bugün duyguların her şeyin temeli olduğunun anlaşıldığı bir noktaya gelmiş bulunuyoruz. Bilişsel şemalardan çok daha köklü olan duygusal şemaları anlayıp çözmeden derinlemesine değişim mümkün olmayıp ancak yüzeysel değişime ulaşılabilir.

Bu kuramsal yaklaşıma otuz yıldır emek veren saygıdeğer Leslie Greenberg'in bütünleştirici Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının, çift ve aile terapilerini de içeren çok çeşitli alanlarda uygulama imkanı bulunmaktadır.

Pek çok ülkede eğitimler veren Leslie Greenberg'in bu eğitim vesilesiyle enstitümüzde olmasından dolayı onur duyduğumuzu ve bunun hepimiz için bir şans olduğunu vurgulamak isteriz.

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

**Tahir ÖZAKKAŞ**  
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı



# İÇİNDEKİLER

## 5 ŞUBAT 2012

DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ: TEORİ VE ARAŞTIRMALAR.....	3
DUYGU ODAKLI TERAPİDE ADIMLAR: DÖNGÜLERİ	
DEĞERLENDİRME & BİRİNCİL DUYGULARA ULAŞMA .....	26
DUYGU ODAKLI TERAPİDE ADIMLAR:	
ETKİLEŞİMLERİ YENİDEN YAPILANDIRMA .....	50
AFFETME VE BIRAKMA VİDEO GÖSTERİMİ .....	75

## 6 ŞUBAT 2012

ÇİFTLER YAKLAŞIMINA GENEL BAKIŞ VİDEO GÖSTERİMİ.....	101
İLK SEANSLAR: İTTİFAK KURULMASI VE	
TEMEL MESELELERİN TESPİTİ.....	125
BECERİ EĞİTİMİ VE EMPATİK KATILMA UYGULAMALARI.....	155
GENEL DEĞERLENDİRME –TARTIŞMA .....	160

## 7 ŞUBAT 2012

BAĞLANMAYLA İLİŞKİLİ DÖNGÜLER .....	173
BECERİ EĞİTİMİ VE UYGULAMA .....	194
KİMLİK VE HAKİMİYETLE İLİŞKİLİ DÖNGÜLER .....	232

## 8 ŞUBAT 2012

ALTTA YATAN DUYGULARA ERİŞİM.....	243
ETKİLEŞİMİ VE BAĞI YENİDEN YAPILANDIRMA .....	287
TARTIŞMA .....	321

## 9 ŞUBAT 2012

KÜLTÜR VE DUYGU .....	337
TIKANIKLIKLARLA BAŞA ÇIKMA.....	380
BECERİ EĞİTİMİ VE UYGULAMA .....	389



---

***DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ***

***5 Şubat 2012***

---



## ***Duygu Odaklı Çift Terapisi: Teori ve Araştırmalar***

**Dr. Tahir Özakkaş:** Değerli arkadaşlarımız, hepimiz hoş gel-  
diniz. Bugün aramızda çok değerli ve çok önemli bir konuğu ve  
onun değerli yardımcı hocamızı ağırlıyoruz. L.Greenberg gerçek-  
ten psikoterapi çalışmaları içersinde dünyada ekol olmuş şahsiyet-  
lerden bir tanesi. Kendisini aramızda görmekten dolayı büyük bir  
onur ve gurur duyuyorum.

Biliyorsunuz düşünce duygu ve davranış siklusu ve biyolojik be-  
lirtilerimiz insanın zihinsel aygıtının temel, ana eksenleridir. Psi-  
koterapiler ise bu eksenlerden bir kısmına odaklanarak bunları  
düzeltme noktasında veya bunların siklusuna odaklanarak d-  
zeltme konusunda gayret göstermekte. İnsanların birtakım prob-  
lemleri ve sıkıntıları olmakta. Biyolojik psikiyatri daha çok insanın  
sıkıntılarına bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel belirtileri kontrol  
almaya yönelik bir yaklaşım tarzı sergilerken diğer tedavi teknikle-  
ri insanların düşüncelerinin, davranışlarının ve duygularının kont-  
rolü üzerine bir sistem geliştirmekte. Bu süreçte de baktığımızda;  
davranışsal terapiler, bilişsel terapiler ve dinamik terapiler diye  
akımların peş peşe geldiğini, aslında bunların her birinin insanın  
farklı boyutunu ve insanın farklı ğrenme Őekillerini gündeme ge-  
tirdiğini fakat olaya daha yakın yaklaşan bilim adamları sonuçta  
ite bir duygu merkezini esas merkez olduğu, nörobiyolojik çalış-

malarında bu alanda eğilim ve bize birtakım bilgiler verdiğini gözlemliyoruz. Sempatik ve parasempatik sistemin beyindeki gelişimi ve çalışması, özellikle kritik dönemlerde bebeklikte önemli ötekilerle yaşanan ilk hem duygusal hem bilgisel hem de yaşamsal anıların hayatta ömür boyu devam ettiğini ve döngüler oluşturduğunu biliyoruz. İşte buraya bu döngülere bilişsel mi yaklaşacağız, davranışsal mı yaklaşacağız yoksa duygusal olarak mı yaklaşacağız?

Burada çeşitli tartışmalar hala devam ediyor. İşte bu sacayağının bir ucunda değerli L.Greenberg Duygu Odaklı Terapiyi geliştirdi. Bunu metodolojik olarak ortaya koydu. Üniversitelerde bunu bilimsel olarak araştırdı. Kanıtı da tez haline getirdi. Ve insanın temel mekanizmalarının duygusal şemalardan oluştuğunu, daha sonra bu duygusal şemaların bilişsel şemalara dönüştüğünü, deneyime dayalı bir değişimle bu duygusal şemalar üzerinde yapılacak olan çalışmaların insana yeni bir deneyim ve yeni bir anlayış kazandırabileceği iddiası ile yola çıktı. Patolojilerin maladaptif döngüler olduğunu, duygusal şemalar halinde zihnimizde yerleştiğini ve bunu davranışsal ve bilişsel olarak bizim örgütlediğimizi ifade etti. İşte bu ince duygulara eğilen biraz daha sıcak bir yaklaşım tarzının hem bireysel terapilerde uygulanması ardından çift ve aile terapilerinde uygulanması ile ilgili muhteşem çalışmaları var.

Sizlere -benimle çalışan arkadaşlar hatırlarlar- Stern'in videolarını step step, saniye saniye, milisaniye milisaniye izleyerek, karşılıklı tüneme zamanlarının yüzlerdeki ifadeden, ses tonundan ve beden dilinden nasıl çıkarıldığı ile ilgili anlatılarım olmuş idi. İşte L.Greenberg de insanların özellikle duygularının yüz ifadelerindeki, sesteki ve beden postüründeki yani sözsüz döneme ait olan iletişim şeklini iyi okuyabilirsiniz, gözdeki ifadeleri iyi okuyabilirsiniz, çiftlerin kendi aralarındaki sözsüz iletişimin nasıl işlediğini görüp ona göre müdahale edebilirsiniz, gerçekten bir müdahale olacağı-

*na dair iddiaları var idi. Bununla ilgili ben çift terapilerini de kendisinden dinleme fırsatım oldu. Ve gerçekten teknolojiyi de iyi kullanıyor, herhalde mühendisliğinden kaynaklanıyor. Bilgisayarı çok iyi kullanıyor ve oradaki çift terapilerini video kayıtlarından milisaniye milisaniye yüzlerdeki duygulanımların karşılıklı olarak ne olduğu ve interaktif iletişimin şeklini gösteriyor. Ben lafı uzatmayacağım. Aslında muhteşem bir ziyafet, muhteşem bir insan, muhteşem bir açılım... Belki de bu terapilerin ana değişimini oluşturacak olan duygusal yapının açılmasını sağlayan bu ziyafeti beraberce izleyelim. Kendisine tekraren hoş geldin diyorum. Onur verdiniz, şeref verdiniz, bizi mutlu ettiniz.*

**Dr. Greenberg:** Giriş için teşekkürler, davet için teşekkürler. Asistanımız Serine Warwar arkada oturuyor. Serine'e geldiğin için teşekkür ederim.

Çift terapisini konuşuyor olacağız. Anladığım kadarı ile hepiniz çift terapisi uygulaması yapmıyorsunuz. Görebildiğim kadarı ile... O yüzden baştan başlayacağız. Ayrıca bu Tahir'in az önce dediği gibi biraz farklı. Bireysel terapide odaklandığımız şey, bireysel deneyimler ve bireyin değişmesi. Ama çift terapisinde odaklandığımız şey etkileşimsel değişim. Bunun daha değişik bir tadı var.

Yaklaşımlarımızın temel varsayımlarından bir kısmına bakalım. Yakın ilişkilerimizin temelinde duygular yatar. Ve yakın ilişkilerimiz duygusal yaşamamızın temelinde yatar. Şimdi hayatımızda belli durumlarda insanın duygularındaki gelgitlere bu kadar yanıt veren ve bu kadar iç içe geçmiş başka bir bağlam yoktur. İletişimin çoğunluğu anlık sinyaller içeren duygusal iletişimden oluşur. Bu sinyaller yakınlık, uzaklık, hâkimiyet, teslimiyet gibi şeyleri gösterir. İnsanlar etkileşimsel sistemlerden, iletişim

sistemlerinden bahsederler. MRI'da, aile terapisi enstitüsünde yetiştirdiğim çiftlerde özellikle davranış üzerine konuşuyoruz. İnsanların ağzından çıkan şeyler semantik üzerine... O eğitimden sonra birincil iletişim sistemi olarak duyguyu ekliyorum. Yani aramızdaki iletişim aslında oldukça duyguya dayalıdır. Allan Schore buraya gelmiş. O da sağ yarımküreler arası iletişimin önemini vurgulamıştı.

Duygulanım, hem bağlanma hem kimliğin üzerinde yetiştigi topraktır. Yani duyguların insanın ilişkilerini yönetmede ne kadar önemli olacağına bakacağız. Bazı davranışsal yaklaşımlar özellikle evliliği karşılıklı güçlendirme anlaşması olarak -ben senin sırtını kaşırım, sen benim sırtımı kaşırsın. Ben için bir şey yaparım, sen benim için bir şey yaparsın gibi- bir karşılıklılığa dayandırmışlar. Biz evlilik veya birlikte olmayı böyle görmüyoruz. Psikanalitik teoride, evlilik bilinç dışı bir danışıklı dövüş olarak görülüyor. Bazen farkında olmadan "Yaralarımızı iyileştirmek için biriyle evleniyoruz" diyebiliyorlar. Evliliği saf bir bağlanma bağı olarak da görmüyorum ama bağlanma önemli bir parçası.

Duygu çok boyutlu bir duygusal bağdır. Bizi bir araya getiren çok katmanlı duygusal süreçleri vardır. Duygu insanları bir araya getiren yapıştırıcı görevi görür. Ve uzun süreler zarfında yakın ilişkilerin niteliği sahici diyaloga dayanır. Boober bu ilişkiyi kurma biçimini 'Ben-Sen' diyalogu olarak tanımlamıştır. Karşılıklı açıklık, karşılıklı saygıyı içerir. Ve şunu söyler; "Evliliğin yeni bir yaşam kazanması ancak iki insanın "sen"i bir diğerine göstermesi ile olur. Ve buradan gerçek bir evlilik doğar." Bu, evliliğe oldukça samimiyete dayalı bir bakıştır. Buna bir eleştiri, kültürel yargılara dayalı bir görüş olduğudur. Bütün eşler birbirlerini açığa koymuyor olabilirler. Ama kendi uygulamamdan ben şunu gördüm; İnsanlar gerçekten kendilerinden bir şey açığa çıkararak, ortaya

koyarak bir şeyleri çözebilirler ve günün geri kalanında da bundan bahsediyor olacağız.

Duygu odaklı terapi, intrapsişik ve etkileşimsel olanı bir araya getirir. Etkileşimsel konuların güçlü duygusal tepkilerle sürdüğü varsayılır. Etkileşimsel konulardan bahsederken insanların ilişkilerde ne yaptığını tanımlıyor olacağız. Mesela bir konum, benim sizinle yakınlık aramam olabilir. Yani istemek, peşine düşmek veya geri çekilmek... Bir başka konum örneği, baskın olmak veya teslim olmak... Ben baskın konumdayım ya da size teslim olmak durumundayım. Bunlar etkileşim konuları diyebileceğimiz şeyler. Etkileşimsel tabloda insanların nerelerde yer aldıklarını kategorileştirebiliyoruz ama buna daha sonra ayrıntıları ile gireceğiz. Öncelikle sistematik terapilerde bunu sadece davranışsal olarak tanımlamışlardı. Benim söyleyeceğim şey; etkileşimsel konum kendi duygusal deneyimimle düzenlenir. Ben neden takip ediyorum, ben neden baskınım değil meselem. Çünkü belli hisler belli davranışlarla ifade edilir. Yani benim duygularım, benim düşüncelerimi ve davranışlarımı oluşturur, üretir. Ama etkileşimlerin yapılandırılma biçimi ayrıca benim aldığım konumu da düzenler. Yani etkileşimlerimiz iki güçle belirlenir; intrapsişik duygusal güç, ayrıca diğer insanın ne yaptığı... Yani analiz ederken şu anda ben konferans veriyorum, siz orada oturmuş dinliyorsunuz. Ben buradayım. Yoldan dolayı biraz yorgunum. Ama benim içimde beni bunu yapmaya motive eden duygusal bir güç var. Ama siz odadan çıksanız, ben konferansa devam etsem deli gibi olurum değil mi? Yani sizin orada oturmanız, başınızı sallıyor olmanız, dinliyor olmanız benim konuşmamın nedenlerinden birini oluşturuyor. Benim burada konuşmam iki şeyden oluşuyor. Birincisi kendi niyetlerim, duygularım, motivasyonlarım... İkincisi de sizin dinlemeniz... Bu birliktelik halinde gerçek-

leşiyor. Ötekinin konumu benim konumumu belirlememe yardımcı oluyor. Benim konumumu belirleyen ayrıca intrapsişik nedenler de var. Bu yüzden söylediklerim bununla ilişkili...

Duygu odaklı terapinin hedefi insanlar arasındaki duygusal bağı yeniden yapılandırmak olacaktır. Bu da etkileşimsel konumlarımızı değiştirmeyi içerir. Mesela samimi bir ilişkide, ben konferansçı konumunda olmasam iyi olur, etkileşimsel konumumu değiştirir olmam gerekir. Oturup sizinle eşit biri olarak konuşmam gerekir. O tür bir ilişki olması için duygusal deneyimimi değiştiriyor olmam gerekir. Yani hem kendi içimizdeki duygusal deneyimimizi hem de etkileşimsel konumlarımızı değiştiriyoruz. Genel bir bakış böyle olabilir. Yani sadece kişinin içsel deneyimi ile uğraşmıyoruz, aynı zamanda etkileşimleriyle de uğraşıyoruz. O iki kişi arasındaki dansa da odaklanıyoruz. Yoğunlaşmanız gereken, insanlar arasındaki duygusal bağda meydana gelen sorunlar...

Duygusal bağın iki temel yönü var. Yetişkinlerin bağlanma özellikleri ve ihtiyaçları... Rahatlatma, ilgi ihtiyacı halindeyiz. Sen bana dokunuyorsun o benim oksitosinimi etkiliyor. Türkiye’de insanların ne kadar çok dokundukları beni şaşırtıyor. Bir insana dokunduğunuzda nörokimyasal bir tepki geliştiriyor. Anneler bebeklerine dokunduklarında rahatlamalarına yardım ediyor. Son zamanlarda yapılan bir araştırma göstermiştir ki; yetişkin kızlar ve anneleri arasında, kızlar üniversitede bir sınav stresi yaşadıklarında, eğer anneleri ile iyi bir ilişkileri var ise, beş dakikalık bir telefon görüşmesi, annenin sesi ve imgesi oksitosin düzeylerini anneleri ile kucaklanmış gibi arttırıyor. Bu oksitosine kucaklaşma hormonu diyoruz.

Bağlanma ihtiyaçlarımıza özlemlerimizin eksikliği aylık anksiyetesi, üzüntü gibi durumlarda kendini gösterir. Ben daha gençken ve çocuklarım küçükken çok dikkatimi çekerdi. Uçağa bindiğimde üzüliyordum. Çocuklarım yokken hiç öyle bir üzüntü yaşamamıştım. Yani aslında öleceğimden korkardım. Bana bir şey olursa çocuklarımın terk edilmiş olacağından korkardım. Ayrılma durumunda çok birincil temel bir şey var. Anksiyete yaratıyor bu durum. Sevdiklerimizden ayrıldığımızda anksiyete düzeyimiz artıyor ve teması sürdürmeye çalışıyoruz. Şimdi neyse ki Skype var. İki yaşında bir torunum var. Onunla Skype konuşmaları yapıyoruz. Skype dede ile büyüyor şu anda. Ama bağlantılar önemli...

Diğer bir motivasyon gücü, eşlerimizden kimliklerimizin doğrulanmasını bekleriz. Buna ihtiyaç duyarız. Anlayış ve empatiye ihtiyaç duyarız. Başlarda evlilik alanında insanlar yakınlıktan – otonomiden- karışıklık olarak bahsediyorlardı. Diyalektik bir durum vardı. Ben bunun doğru olduğunu düşünmüyorum çünkü insanlar yetişkin bağlanma ilişkilerinde sadece otonomi veya ayrı olma durumunu istemiyorlar. Bence insanların istediği kendi kimliğinizin doğrulanma ihtiyacı. Sıkıştırılmak veya çarpıtılmak veya kendi kendinizden uzaklaştırılmak istemiyorsunuz. İnsanlar ayrı veya otonom olmak istemiyorlar. Doğrulanmak, kimliklerinin geçerli kılınmasını istiyorlar. O çok eril bir dünya görüşü idi. Bağımsızlık görüşü ile de bağlantılı bu noktada, her birimizin bir diğerine ihtiyacı vardır. Bağlantıya, doğrulanmaya ve empatiye ihtiyacımız vardır. Ve ufak da olsa bunların birbirinden farkı vardır. Dediğim gibi terapi eşlerin birbirlerini ortaya koymalarını, savunmasız duygularını ortaya koymalarını gerektirir. Ve bu duygular bağlanma ihtiyaçlarını ortaya koyar. İnsanlar genellikle bağlanma veya doğrulanma ihtiyaçlarına dair tam olarak gerçek-

te neyi hissettiklerini ortaya koymazlar. Onun yerine daha farklı şeyler yaparlar. Savunma amaçlı şeyler yaparlar. Bunların hepsi bahsedeceğimiz şeylerin bir özeti.

Evlilikteki sorunlar negatif etkileşim döngüleri oluşturuyor. Ben peşine düşerim, sen geri çekilirsin. Sen ne kadar geri çekilirsen, ben o kadar peşine düşerim. Ben talep ederim, sen direnirsin. Ben ne kadar talep edersem, sen o kadar direnirsin. Sen ne kadar çok direnirsen, ben o kadar çok talep ederim. Burada böylece bir kısır döngüye gireriz. Bu negatif etkileşimsel konumların nedeni genellikle savunma hislerinin, savunma duygularının ifade edilmesidir. O kırılğan birincil duygular değil de daha çok ikincil duygular ifade edilir. Yani gerçekten hissettiğimiz ve ihtiyaç duyduğumuz şeyi ifade etmeyiz de daha çok savunma amaçlı şeyler ifade ederiz. İyileşme, bu negatif döngülerin bağlanma ve kimlikle ilişkili birincil duyguların ifadesiyle dönüştürülmesiyle gerçekleştirilir.

Ben bir teori geliştirmeye başladım ve şöyle diyorum; modern toplumda yakın ilişkilerin ve evliliğin önemli bir rolü duygulanımın düzenlenmesidir. Yani duygularımızı düzenlemek için eş ilişkisi kurarız. Daha önceki yüzyıllarda kırsal toplumlarda insanlar ekonomik nedenlerle evleniyorlardı. Hayatta kalabilmek için... Veya politik nedenlerle evlenebiliyorlardı. Evliliğin çeşitli işlevleri olmuştur. Ancak modern toplumlarda insanlar Hindistan'da aşk evliliği denen şey, hani mantık evliliği yerine aşk evliliği denen şeyleri arıyorlar. Nihayetinde ben duygulanım düzenlenmesini aradığımızı düşünüyorum. On yıl kadar önce bu teoriyi geliştirdiğimde, eşimin gözlerine bakıp, sen benim duygulanım düzenleyicimsin, dediğimde çok etkilenmemişti. Çok romantik bir söz değildi. Seni seviyorum demek daha iyi. Ama eşler bir diğerinin duygularını düzenliyorlar aslında. Ben evden uzaklaştı-

ğımda eşimin o kadar iyi uyamadığını duyduğumda seviniyorum. Demek ki ben onun uykularını da düzenliyorum. Ben de o kadar iyi uyumuyorum. Geri döndüğümde daha iyi uyuduğunu söylüyor, o zaman da memnun oluyorum. Bu bizim birbirimizi ne kadar iyi düzenlediğimizin işareti... Seven eşlerimiz bizim sakin, güvende hissetmemize yardımcı olurlar. Bunlar bağlanma kısmı. Ayrıca değerli hissetmemizi sağlarlar. Bu da doğrulanma kısmı. Ayrıca coşkulu hissetmemizi, hayatta canlı hissetmemizi sağlarlar. Sorun olan ilişkilerde ise kaygılı, güvensiz, onaylanmamış, aşağılanmış veya sıkıntılı hissederiz.

Duygulanım düzenlemesine buradan başlayarak bakabiliriz. Başkaları ile ilgilenmek, başkalarının bakımı üstlenmek de kişinin kendi hislerini düzenler. Yakın zamanda mesela eşime bir hediye aldım. Genellikle kendisi almayı sever. Ama ben ona bir hediye aldım ve bana kendimi çok iyi hissettirdi. Başkaları için bir şey yapmak da duygulanım düzenlemesidir, kendinizi iyi hissettirir. Bir bakım verme sistemimiz vardır. Ve başkaları için bir şey yapmak bize kendimizi iyi hissettirir. Eşim şu anda torununa âşık. Ona çok iyi hissettiriyor kendini. Ona bakmak, onun bakımını sağlamak inanılmaz bir şey. Ve gelinim kendi oğluna bakıyor, bu da aynı şekilde pozitif duygular oluşturuyor. Duygularımız davranışlarımızı böyle düzenliyor. İlişkileri aramızın nedeni bize verdiği hisler yüzündendir bu bağlamda.

Belli duyguları arar, belli duygulardan da kaçırırız. Bu düşüncenin ve etkileşimin birincil bir güdülenme sebebidir. Duyguları aramak önemli bir teşvik gücüdür. Ve duygulanım düzenlemesi başlıca bir güdüdür. Dünyaya geldiğimizde belli duygusal sistemlerle beraber geliriz. Doğarken getiririz bunları... Nasıl üzüleceğimizi öğrenmeyiz. Psikoduygulanımsal bir sistemle geliriz. Öfkelenmeyi öğrenmeyiz. İçimizde olan şey duygu programımızdır,

duygu sistemimizdir. Sonrasında hayatta kalabilmemiz için evrimsel sebeplerle değişim gösterirler. İçimizde olan bir Şey de; belli duyguları istemek, belli duyguları istememektir. Yani duyguları arayan varlıklarız. Rahat ve huzurlu olmayı ararız. Korkmaktan kaarız vs. Belli duyguları ararız, isteriz. Çünkü onların bizde yarattığı hisler hayatta kalmamıza yardım etmiştir. Bu insan işlevselliğine dair kuramsal bir bakış açısı. Duygulanım düzenlemesini insan davranışının temelini koyan bir bakış açısıdır. Psikanalitik perspektif ise ihtiyaç veya arzu veya dileği merkeze koyar. Davranışçılar ödölü merkeze koyar. Veya bir başkası inancı merkeze koyar. Ama benim inandığım, insan deneyiminin merkezinde duygu vardır. Ve istediğimiz duyguları aramak ve istemediğimiz duygulardan kaçmaktır. Birincil motivasyonumuz budur.

Freud yalnızca haz arayıp acıdan kaçtığımızı söylemiştir. Ama bence bu kadar basit değildir. Çünkü en azından altı temel duygu ile geliyoruz; kızgınlık, üzüntü, tikslenme, korku ve haz veren iki duygu, neşe ve ilgi. Ve her bir duygunun içerisinde yer alan farklı bir hedefi var. Sadece bir haz ve acı meselesi değil, haz varlığı veya haz yokluğu değil, bu biraz daha karışık bir Şey. Evet, haz ararız ve acıdan kaçmaya çalışırız ama istediğimiz bir duygunun içine gömölü olan ihtiyacı gidermek isteriz aslında. O amaca ulaşmayı isteriz. Mesela engelleri aşmak, benim kendi alanımı ihlale karşı korumak. Bazen gerçekten öfkeli olmak isteriz. Çünkü engelleri aşmamız ve bölgemizi korumamız gerekiyordur. Mesela Mısır'daki şiddetli olaylar sırasında insanlar gerçekten öfkeli olmak istiyorlar. Çünkü güçlükleri aşmak, kendilerini korumak için bu öfkeye ihtiyaçları vardır. Bu direk duygulanım terapisi olmayacak ama burası eşleri düşünmeye başlama noktamız olabilir. Çünkü belli ilişkileri aramamızın nedeni de bu duygu

aramamızdan geçiyor. Nihayetinde belli ilişkileri arıyoruz. Çünkü bu ilişkiler belli hisleri verirler. Duygusal bağı korumak için istediğimiz hislerin olması ve kaçtığımız hislerin çok fazla olmaması gerekir.

Ve nihayetinde daha geniş bir kuramsal iddia da bulunuyorum. Bu da duygulara bağlı olandır. Bu aslında genelde insanların motivasyonun önce geldiğini düşünmesi ile ve duyguların ikinci sırada geldiğini düşünmesi ile kendini gösterir. Ama aslında muhtemelen tersi bir durum geçerlidir. Yani bağlanma ve kimlik gibi üst düzey etkiler özellikle yetişkin ilişkilerinde temel olarak duygulanımlardan oluşurlar. Bağlanma kuramcılarını bizim bağlanmak gibi bir birincil motivasyonumuzun olduğunu ve bunun birtakım duygularla sonuçlandığını söylerler. Yani istediğimiz duyguları elde etmek için birincil bir motivasyonumuz vardır. Bu da bağlanma ile sonuçlanır. Burada şunu ortaya atıyorum; duygusal canlılar olmadığımızı düşünün. İnsanlar robot olsa bağlanma da olmaz. O yüzden bağlanma büyük oranda duygulara bağlıdır. Heyecan olmadan ya da heyecanın yoksunluğu durumu sakinlik olmadan böyle bir bağlanma olmaz. Aynı şekilde ilgi olmadan katılım olmaz. Öfke olmadan iddia olmaz. Gurur ve utanç olmadan kimlik olmaz. Ve neşe olmadan da bağlantı hazzı olmaz. O yüzden bu duygular hep kilit duygulardır. Duygular olmasa bağlanma olmazdı, ötekini aramazdık. Ayrıca kendimizi diğerleri tarafında destekleniyormuş gibi hissetmezdik. Ve başarı da elde etmezdik. Çabalamazdık da... Başarının peşinde koşuyoruz çünkü bu bize iyi duygular veriyor, gurur veriyor. İşte motivasyon ve duygu dediğimiz şey aslında madalyonun iki yüzü gibidir. Ama birbiri ile yakın ilişkilidir. Hedefler olmadan duygular olmaz. Motivasyon olmadan hedefler olmaz. Ama duygular bençe hep önceliklidir. Terapide ben sizin motivasyonlarınızı göre-

mem muhtemelen ama sizin duygularınızı görebilirim. O yüzden duygular çok daha görünür, çok daha somuttur ve ben bunlarla çalışabilirim. Motivasyon dediğimiz şey aslında çok daha soyut bir kavram olarak kalır. Sizi motive eden şeyin ne olduğu ile ilgili kuramlar oluştururuz. Ama kızgın mısınız, üzgün müsünüz bunu görebilirim. Ama bunun sebebi bağlanmamanız mı, bağlanmak istememeniz mi, bağlanmanız mı bunlar hep ikinci planda gelecektir.

Duygulanım düzenlemesi duygularla kendini belli eder. Korku, heyecan, üzüntü bunların hepsi ayrılıkla ilgilidir. Bağlantının yoksunluğu ile ilgilidir. Bir de yatıştırma söz konusudur. Bu da dokunmayla, yakınlıkla, güvenlikle kendini belli eder. Ondan sonra gurur, öfke ve utanç gelir. Bunlar benim kim olduğum ve benim kimliğimle daha ilgili olan kavramlardır. Bir de empati vardır. Empati de bu gurur, öfke ve inancı doğrulayan şeydir. Üçüncü bir duygu öbeği daha canlılığa dayanan duygulardır. İlgı, neşe, coşku bunlar hep pozitif duygular... Biz bunları ilişkide görürüz. Sevgi, nefret bunlar da hep duygulanım ile ilgilidir. Hoşlanma, sevgi alışverişi gibi... İşte çift ilişkisinde hep bunlar karşımıza çıkar.

Özet olarak bence duygu bizim hayatımızın aslında temel kaptanıdır. Van Gogh'dan yaptığım bir alıntı bu ama hoşuma gidiyor. "Bu bizim hayat gemimizin kaptanıdır" diyor kendisi. Ben duygulanım dediğimiz şeyi nesne ilişkilerini derinden etkileyen bir şey olarak görüyorum. Aynı zamanda sadece bu ilişkileri değil, düşüncelerimizi de etkiliyor. Duygular bizim bağlantılarımızdan, nesne ilişkilerinden etkilense de bence duygu dediğimiz şey aslında bütün bunları derinden etkileyen şeyin ta kendisidir.

Duygularla ilgili bir de göreceğimiz şey şu var. Zincir şeklinde karşımıza çıkar duygular... İşte bu çiftlerde tepkiyi karşımıza çıkarır. Pek çok psikanalitik fikirler, borderline, narsisizm, karakter yapıları gibi konulara da bunlar çekilebilir ama ben bunları kastetmiyorum. Ben sürecin kendisini kastediyorum. Ve bu süreçte birtakım özellikler nasıl duygu örüntüleri ile karşımıza çıkıyor daha çok buna eğilmek istiyorum. Örneğin; bazı insanlar kendilerini üzgün hissettiklerinde kızgınlık da duyarlar. Çünkü duyguları bir zincir şeklinde ilerler. Karmaşık bir örüntüye sahiptir. İşte nesne ilişkileri ve düşünceyi bu şekilde etkiler. Üzüntü kızgınlığa yol açar. Belki oradan kızgınlık suçluluğa götürür onu. Suçluluk geri çekilmeye yol açar, böyle gider. Böyle bir geri çekilme ya da örüntüleme görülür. Sizin karakter yapınız da borderline tip, a tip, b tip olup olmanız da hep bu zincirleme ile ilgilidir. İlkel duygusal düzenleme hep hangi duygunun hangi diğer duygu ile ilişkili olduğu ile bağlantılıdır. Bu hep bizim duygusal öğrenme geçmişimizle belirlenir. İşte bu şekilde duyguların derinde bir yerlerde bizim birbirimiz ile nasıl ilişki kurduğumuzu ve neler söylediğimizi hep ortaya çıkarır.

**Katılımcı 1:** *Ben iki şeyi anlamadım. Biz yalnızca haz alıp acıdan kaçmayız. Ayrıca bir duygunun içinde olan ihtiyacı da gidermeyi isteriz. Bunu biraz açabilir misiniz? İkincisi de empati gurur, öfke ve utanç doğurular... Bunun ne demek olduğunu tam anlayamadım.*

İlk kısmı çok çok önemli... Bir cerrah düşünün, bütün gün çalışıyor. Sekiz saat süren bir beyin ameliyatı, bütün gün çalışıyor. Günün sonunda ameliyat bittiğinde cerrah haz ya da acı duymuyor. Cerrah ikisini de hissetmiyor. Ne hissediyor? Bir şeyleri başarmış olma hissi, memnuniyet duyuyor. Biz sadece hazzın peşinde olup acıdan kaçmakla yetinmeyiz. Bunun dışında başka