

DUYGU ODAKLI TERAPİ

İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri

Psikoterapi Enstitüsü

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 217

Duygu Odaklı Terapi
İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri
Leslie S. GREENBERG

ISBN 978-605-9137-34-8

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

Birinci baskı: Temmuz 2016

Editör: Tahir Özakkaş
Yayıma hazırlayan: Menekşe Arık & Sevgi Akkoyun
Katkıda Bulunanlar: Pelin Aksu – Güney Toprak

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.
Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu - İstanbul
Tel: 0212 613 40 41

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

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No:285
Darıca-KOCAELİ
Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 5345

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

DUYGU ODAKLI TERAPİ

İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri

Leslie S. Greenberg

26-29 Ekim 2013



Psikoterapi Enstitüsü

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve uygulamaya y6nelik deneyimleri paylaşan 6zg6n ve eviri yayınlar ile literat6re katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'n6n çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen at6lye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve d6nya literat6r6nden sekileri içermektedir.

Tarihsel gelişim içerisinde Freud'dan başlayıp d6rt6-çatışma kuramı, ego psikolojisi, nesne ilişkileri ve bilişsel kuramlarla s6regelen psikoterapide bug6n duyguların her şeyin temeli olduğunun anlaşıldığı bir noktaya gelmiş bulunuyoruz. Bilişsel şemalardan çok daha k6kl6 olan duygusal şemaları anlayıp çözmeden derinlemesine değişim m6mk6n olmayıp ancak y6zeyssel değişime ulaşılabilmektedir.

Bu kuramsal yaklaşıma otuz yıldır emek veren saygıdeğer Leslie Greenberg'in b6t6nleştirici Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının, çift ve aile terapilerini de içeren çok çeşitli alanlarda uygulama imkanı bulunmaktadır.

Pek çok 6lkede eğitimler veren Leslie Greenberg'in bu eğitim vesilesiyle enstit6m6zde 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 kivan duyarız.

Tahir 6ZAKKAş
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İ Ç İ N D E K İ L E R

26 Ekim 2013

Genel Giriş ve Özet	3
Duygular – Vaka Formülasyonu	30
Vaka Videosu Üzerinden Formülasyon.....	52
Birincil Duyguya Ulaşmak	81

27 Ekim 2013

Müdahale Düzeyleri ve Vaka Videosu.....	107
Bitmemiş İş ve Vaka Videosu	135
Beceri Eğitimi Sonrası Değerlendirme.....	153
Kendini Kesintiye Uğratma – Vaka Videosu	164

28 Ekim 2013

Vaka Formülasyon Aşamaları	195
Formülasyon Şeması – Vaka Videosu.....	214
Kendini Yetersiz Bulma Diyalogu	256
Beceri Eğitimi Sonrası Değerlendirme.....	259

29 Ekim 2013

Duygular, Anksiyete, Depresyon ve Vaka Videosu	271
Beceri Eğitimi Sonrası Değerlendirme.....	315
Beceri Eğitimi Sonrası Değerlendirme, Genel Sorular	324

DUYGU ODAKLI TERAPİ

26 Ekim 2013

Genel Giriş ve Özet

Leslie S. Greenberg: Birinci düzey eğitime katılmayanları görebilir miyim? Gerçekten anlamadığınız bir şey olursa mutlaka sorun. Zaten bir gözden geçirme yaparak giriş yapacağız. Özet geçmek her zaman faydalı olur zaten. Genel süreçle başlayacağız. Takip etme, yol gösterme ile başlıyoruz. İki önemli bileşen var. Danışan merkezli ve psikanalitik psikoterapi gibi pek çok terapi sadece takip etmeyi vurgular. Bazıları sadece yönlendirir, sen ne olduğunu biliyorsundur, danışana yol gösteriyorsundur, yorumlarsın, değiştirirsin. Burada takip etme en önemli kısım. Biz ikisini de vurguluyoruz, fakat takip etme en önemli kısım. Bir kırılma veya bir fikir ayrılığı olduğunda hemen geri dönüp hastayı takip etmeye başlıyorsunuz; ama tabii bu özellikle danışanın deneyimi bağlamında şekilleniyor. Çünkü kendi deneyimini en iyi sen biliyorsun. Bu fenomenolojik bir perspektif, ben seni kendimden daha iyi bilmiyorum; ama benim uzman olduğum alan, duygusal deneyimi şekillendirirken ve işlerken senin bir sonraki adımı nasıl atacağına yardım etmek. Sana bir sonraki adımı nasıl atacağın konusunda yardım edebilirim. Ben senin deneyimini deyimleştirmeyi nasıl yapabileceğini biliyorum, uzmanlığım burası. O yüzden an be an duygusal işleme rehberlik

ediyorum. Yaptığım temel şeylerden biri bedeninde hissettiğin deneyimine, bedeninde duyumsadığın hislere seni yönlendirmek. İnsanları anlarken gözden kaçırılan çok temel şeylerden biri şudur: proprioseptif duyumsamalarımız vardır, yani içten gelen, içeriden kaynaklanan. Görme, duyma, dokunma gibi duyularımız vardır; ama içeriden de gelen duyumsamalarımız vardır. Örneğin, torunumu iki yıldır gözlemliyorum. Öncelikle onun dünyada var olma biçimi, bedeni ile ilişkili. Koordine etmeyi öğreniyor, hareketlerini bedeninden gelen duyumsamalara göre şekillendiriyor ve zihni otomatik olarak bedenini kodluyor. Bizim bedenlerimiz de aslında bunu yapıyor. İçimizde olan biten şeyleri kodluyor ve bunu biz deneyim olarak görüyoruz, yani ben sizi bedeninizde hissettiğiniz hislere, duyumsamalara doğru yönlendirmeye çalışıyorum. Yapacağım şeylerden biri bu, sizi bedeninizde hissettiğiniz hislere yönlendirmek. Benim uzman olduğum şey, neyin ne zaman yapılacağı konusu.

Duygusal işleme konusunda ne zaman bir sonraki adımı atarız? Ben sizi bedeninize yönlendirebilirim, ifade etme dışı vurma yönünde yönlendirebilirim, işte boş sandalyeye babanı koy, yani ben burada bir rehberim. Sizi takip ediyorum ve size rehberlik ediyorum; ama ne yaşadığınız konusunda uzman ben değilim, ne yaşadığınızı siz biliyorsunuz. Ben deneyiminizi derinleştirme konusunda size rehberlik etmekte uzmanım. Sadece bu rehberliğim an be an gerçekleşiyor.

Sorunları işleme konusunda belli modellerimiz var, bu modellerde kullandığımız belli işaretlerimiz var. Belli bir duruma sorunlu bir tepkimiz olabilir. Sorunlu tepki neydi hatırlıyor musunuz? Sorunlu tepki, kendini suçlama. Kendini suçlamanın ne olduğunu hatırlıyorsunuz... Kendimi suçladığımda olan şey; mesela çok çirkinsin, çok bağımlısın, çok bencilsin, yeterince iyi bir

anne olamadım, yeterince iyi bir eş olamadım, yeterince iyi bir çocuk olamadım vesaire. Bunların hepsi kendimizi suçladığımız durumlar. Genelde de kendilik kavramı, kendilik algısı etrafında şekillenir. Bitmemiş iş vardır. Önemli ötekilere karşı çözülmemiş kötü hislerim vardır. Babama, kocama, eşime, çocuğuma, kardeşime öfkeliyimdir. Önemli öteki... Sorunlu bir tepki, bir duruma verdiğim tepki; ama anlatırken verdiğim tepki beni bile şaşırtıyor. Şöyle bir örnek kullanmış olabilirim: terapiye gelirken küçük bir köpek gördüm. İşte sarkık kulakları var, çok üzüldüm. O zamandan beri hep bir üzüntü var içimde ve nedenini bilmiyorum. Bu sorunlu bir tepki. Nedenini bilmiyorum diye anlatıyorum. İşte bu sabah işe gelmeden önce karımla kavga ettim ve sürekli bir depresif hal geldi üstüme; fakat niye olduğunu bilmiyorum. Bu sorunlu bir tepki. Bunların her biri belli bir işleme sorununa işaret eden işaretçilerdir.

Ben rehberim dediğimde, o sorun üzerinde çalışmanıza yardım edeceğim demek oluyor. Farklı sorun türleri için farklı müdahaleler kullanıyorum içinde bulunduğumuz duruma bağlı olarak, yani an be an rehberlik ediyorum size; ama öte taraftan evrensel birtakım insani sorunlara dair de modellerim var. Bunlar terapide ortaya çıktığında, bu tür sorunlara ilişkin duygularınızı nasıl işleyebileceğinize dair size rehberlik ediyorum. Geçtiğimiz aylarda Japonya'ya ve Çin'e gittim. Çin'de ilk defa kültürel farklılık meselesi ile temas ettiğimi düşündüm. Buraya geldiğimde kültürel bir farklılık çok fazla olmuyor. Olur diye düşünmüştüm; ama siz de benim gibisiniz, yani ağırlıklı olarak. Çin'de aileler ayrılmış, parçalanmış, tek çocuklu aileler vesaire... Çok şaşırtıcı ve ilginçti benim için. İnsanları boş sandalye diyaloguna koyduğunuzda fark görmüyorsunuz. O kadar derine indiğinizde aynı süreci görüyorsunuz. Önemli öteki ile bitmemiş bir meseleniz varsa, yakınma

dediğimiz şeyi görüyoruz. Yakınma, üzüntü ve öfkenin kaynaşmış halidir; çünkü ne üzüntüyü ne öfkeyi ifade edebilir ve yakınma diye ortaya çıkar. Batı dünyasında veya kentli dünyada, söylediğim şey insanların “neden?” sözünü kullandıkları. “Neden böyle oldu?” “Neden böyle yaptım ben?”. Bu aslında nedenini sormak değil, bunu görmemiz gerekiyor. “Neden anneme vurdun?”, “Neden alkoliktin?”, “Neden annemden boşandın?”, “Neden beni terk ettin?”, “Neden beni evlatlık verdin?”, “Neden kendini öldürdün?”. İnsanlar bunu sorduklarında görünüşte soru soruyorlarmış ve yanıt bekliyorlarmış gibi gözüküyor; ama bu daha çok bir isyan, bir karşı koyma gibi. “Neden? Neden bu oldu?” diye... Bu aslında “Bunun olmuş olmasına öfkeliyim ve üzgünüm.” demektir. Bunun bir kaynaşmasıdır. Bilmiyorum biliyor musunuz, ben altı ay önce eşimi kaybettim ve hâlâ bunun hakkında konuşuyorum, bundan bahsediyorum, hâlâ yas halindeyim. Sonuçta sadece kendi deneyimimden hareketle eğitim verebilirim. Ben her zaman kendi deneyimim üzerinden öğretirim. “Neden böyle trajik bir kazada karımı kaybettim?” diyorum ama aslında öfkeliyim, üzgünüm, güçsüzüm. Çin’e gittiğimde burada da olduğu gibi çeviri yapıyor, insanlar oturuyorlar “Neden bunu yaptın?”, “Neden beni büyükanneme verdin?”, “Neden beni dövdün?”, “Neden annemi dövdün?” diye aynı soruları soruyorlar. Aynı soruları soruyoruz. O kadar evrensel ki. Bu kadar evrensel olması çok inanılmazdı gerçekten, yani duygusal düzeyde aslında hepimiz çok benziyoruz.

Duyguların farklı kültürel ifade normları vardır. Çin’de ve Japonya’da utanç ifade edilemeyen bir şeydi, Japonya’da utanç olumlu bir şey. Burada da bahsettik biraz, burada anladığım kadarıyla genelde zayıflık gösterdiğinizde utanç verici bir duruma düşüyorsunuz; ama Japonya’da utanç olumlu bir kavram. Çocuk büyürken büyüme sürecinde ona söylenen şeylerden biri “hiç utan-

“hiç utanmıyor musun?”, yani “utanmalısın”. Aslında mütevazılık, alçakgönüllülükle eş değer kullanıyorlar. Bir kadın bana şöyle bir hikâye anlattı: çocukken okulda bir atletizm yarışını kazanıyor, çok seviyor. Öğretmenlerinden biri ona “hiç utanmıyor musun?” diyor. Gururunu göstermemelisin; çünkü diğer insanın kendini aşağıda hissetmesine sebep olabilir. Kendi gururun, neşen ve sevincin diğer insanı utandıracak, böyle bir sosyal kural var.

Bu elbette Japon olmayan, Asyalı olmayan kültürlerde de belli bir ölçüye kadar geçerli, yani kültüre duyarlı olmanız gerekiyor elbette. Bir gazete benimle röportaj yapmak için gelmişti. Röportajı yapan kişi bana “şu kötü” dedirtmeye çalışıyordu. Ben utancın insanları ve toplumu bir arada tutan önemli bir şey olduğunu söyledim; ama böyle bir durumda, kaybetmiş bir arkadaşınızın yanında sevinçle o kadar zıplamadan önce hassas olmanız gerek belki de. Eve gittiğinizde arkadaşınız yokken “çok heyecanlıyım, çok gurur duyuyorum kazandığım için” diyebilmen lazım; ama evde sana hiç utanmıyor musun diyecekler. 35-40 yaşlarında bir öğretmen şuanda hiçbir olumlu duyguyu ifade edemediğini söylüyor; çünkü bunun kötü olduğunu ve başka birini üzebileceğini öğretmişler ona hep, yani bu kültürel bir kural. Farklı kültürlerde farklı şekillerde görülüyor. Amerika’da tam tersi, sürekli övünüp dururlar yaptıklarıyla. İki aşırı örnek Amerika ve Japonya bu anlamda, farklı kültürel ifade biçimleri var; ama herkes aşağı yukarı içinde aynı duygusal düzeyde. Bu içsel süreçlere rehberlik edebiliriz, yönlendirebiliriz. Sözünü ettiğimiz şey de bu, insanları takip ediyoruz. Empatik olarak takip ediyoruz. An be an aynı frekansta olmaktan söz ediyoruz. Yüzünü, sesini, gözlerini, bakışlarını okuyoruz ve tam olarak tamamen orada olmanız gerekiyor. O anda, kendinizi kuramsal düşüncelere kaptırılmış, çocuklarınızı veya evi-

nizi düşünüyor olamazsınız. Tamamen orada hastanın yanında olmalısınız.

Konuşacaklarımızdan birisi, duygu şemalarının yeniden örgütlenmesi. İlk seferde konuştuğumuz için şemalardan bahsetmeyi planlamamıştık ama bunlar duygusal anılarımız aslında. Hayatımızda yaşadığımız duygulara dayanan kanıtlarımız. Bizim anı depomuz diyebiliriz aslında. Üzüntü benim için ne demek, öfke benim için ne demek... Bunları kodluyor; ama biz bir şey deneyimlediğimizde duygusal şemamızın aktive olması söz konusudur. Öfke, utanç, tikslenme, neşe, ilgi duyma gibi temel duyular ile dünyaya geliriz. Üzgün olmayı, öfkeli olmayı öğrenmeyiz; ama neye öfkeleneyeceğimizi, neye üzüleceğimizi deneyim yolu ile öğreniriz ve böylece içsel yapılar oluştururuz. Bu da neye, hangi duygular ile tepki verdiğimizizi kodlar.

Nesne ilişkileri kuramından farklı olarak; kendilik, öteki ile rol ilişkileri ile değildir, kendilik terk ediliyor, öteki terk ediyor değil. Bu bende korku uyandırıyor, bu bende utanç uyandırıyor. Bir başka insanın bana bakışlarını dikmesi bende utanç uyandırıyor. Bu temel şey olduğu için söylüyorum. Daha yukarıda bütün insanlar beni terk etti, terk edilmiş hissediyorum diyebiliriz. Ama ilk verdiğimiz tepki; korku, öfke ya da üzüntü. Bunlar hayvanların hayatta kalmak için ihtiyacı olan şeydir. Bizim de evrimimizin bir parçası olarak miras aldığımız, temel olarak dünyada var olma biçimimizdir. İnsanların verdikleri ilk tepkiyi değiştirmelerine yardım etmeye çalışıyoruz; ama bunu dışarıdan değiştiremem, sizi modifiye edemem. Bilişsel-davranışçılar sizi dışarıdan değiştirmek, şartlanmanızı değiştirmek, şartlanmanızı kırmak isterler. Düşüncelerinizi anlama yolu ile değiştirmeye çalışırlar. Benim söylediğim şey, değişimin kendilik örgütlenmesi yolu ile mümkün olabileceğidir. Burada üzerinde çalıştığımız şey, kendini örgütle-

yen dinamik bir yapıdır. Biz farklı bir yol oluşturmaya, farklı bir kendilik örgütlenmesine gitmeye çalışıyoruz, yani burada temel müdahalelerimizde temel hedefimiz şemalar. Terapide bunları uyandırmaya çalışacağız. Terapide, hislerinizi değiştirmek için, önce hislerinizi hissetmeniz için uğraşacağız. Burada anahtar ifade: “Bir yere varmadan oradan ayrılamazsın.” Bir noktaya varmalısın ki o noktadan ayrılabilisin. O yüzden utancı hissedebilmelisin ki, onu değiştirebilesin. Korkuyu hissedebilmelisin ki, onu değiştirebilesin. Duygulanım düzenlemesinin temeldeki bir güdülenme olduğunu söyleyebilirim. Şunu anlamamız önemli: insan işlevselliğine dair bir kuram değil bu, terapi uygulamasına dair bir kuram. Asıl çalıştığımız, asıl incelediğimiz kısım bu. Terapide insanların değişmesine nasıl yardımcı oluyoruz, bunu inceliyoruz. Bu noktadan hareketle insan işlevselliğine yönelik bir anlayış geliştirdik. “Duygu odaklı terapinin tutarlı bir teorisi, bir kuramı var mıdır?”, “Kuramsal motivasyonunuz nedir?” gibi sorular ile bu yönden eleştiriler alıyorum; fakat biz insan işlevselliğine dair bütün, tam, eksiksiz bir kuram oluşturma amacı ile çıkmadık zaten yola. İnsanların nasıl işlev gösterdiğine bakıyoruz. En pratik düzeyde bu insanların değişmesine yardımcı olma noktasından hareket ediyoruz, yani burada odaklanılan nokta başka. Büyük ihtimalle çok fazla kuramsal yönelimlerden geldiği için bu sorular soruluyor; ama insan işlevselliğine dair kuram ile terapiye dair kuram çok farklı şeyler olabiliyor. Elbette insan işlevselliğine dair birtakım teorilerimiz var, bir anlayışımız, bir kavrayışımız var; ama bir psikanalitik psikoterapi gibi bir kuram üzerine inşa edilmiş değil.

Katılımcı: *Bir örnek vermiştiniz oturumun başında. Dediniz ki, yolda bir köpek gördüm, fakat kendimi kötü hissettim; ama ne olduğunu bilmiyorum. Benzer çok şey görüyorum. Söylediğiniz bir*

şey daha var: "Bir yere gitmeden oraya varmış olmazsınız.", yani oraya varacaksınız, oradan tekrar geri dönmeniz gerekiyor veya hissetmek... O örnekteki ile aynı şeyden mi bahsediyoruz, yani gidilmemiş, ulaşılmamış bir yer ve anlamlandırılmamış bir histen mi bahsediyoruz? Aynı örnek mi bu?

Leslie S. Greenberg: Evet; çünkü bütün müdahaleler nihayetinde "bir yerden ayrılmadan önce oraya varmamız lazım"a gider. Şöyle açıklayabilirim. Diyelim karım ile kavga ettim, bütün gün kendimi kötü hissediyorum, nedenini de bilmiyorum. Bu sıkıştırılmış bir anlatıdır yaşanmış olaya dair. Başlangıç noktası var, bütün gününü kendimi kötü hissediyorum diye özetliyor, yani sıkıştırılmış bir anlatı. Karısı ile kavga ederken tepkiler o kadar çabuk oluyor ki, aslında ne olduğunu tam bilmiyor. Bu tepkileri veriyoruz; fakat ne olduğunu bilmiyoruz, sonunda elimizde böyle sıkıştırılmış bir anlatı oluyor. Sorunlu bir tepki durumu varsa, karısı ile o kavgayı yaptığı ana götürüyoruz insanı, o anı tekrar canlandırmaya çalışıyoruz. O anları yeniden yaşamasını sağlamaya çalışıyoruz. Onu tetikleyen neydi? Gerçekten hissettiği neydi? Geçen seferki eğitimde bahsettiğimden eminim; ama ne kadar üzerinde çalıştık bilmiyorum. O ana geri döndürüyorsunuz onu, durumun bir resmini çiziyorsunuz yani. Sen orada merdivenlerin altında duruyorsun, elinde çantan, takım elbisen üstünde, karın merdivenlerin tepesinden sana bakıyor. Tam olarak ne tetikledi onu? Tam olarak ona dokunana kadar bu canlandırmaya devam ediyoruz. "Karımın bana doğru bir bakışı... Kendimi aşağılanmış hissettim". Böylece o tetikleyiciye varmış oluyoruz. Hissettiği his o aslında; ama sıkıştırılmış anlatısı bunu yakalamıyor. Orada ne hissettiğinin farkında değil; çünkü gerçek yaşamda her şey çok çabuk olur ve bunu kodlamaya zamanımız olmaz veya zordur, bu yüzden bir kenara bırakırız. Bir yere varmaktan kastımız bu yani.

İnsan işlevselliğine dair bitmiş tam, tutarlı bir kuramımız yok dedik; ama elbette insan işlevselliğine dair teorilerimiz var. Duygulanımın düzenlenmesinin başta gelen bir güdü olduğunu söylüyoruz. Belirli duyguları hissetmek isteriz, belirli duyguları hissetmemek isteriz. Biliyorsunuz ki haz-acı teorisi Freud'un ve davranışçıların başlangıç noktasıdır, çünkü duygu teorileri yoktu. Duygular acı ve hazdan çok daha ayrılmıştı. En az 6-7 temel duygumuz vardır. Hissetmek istediğimiz duyguları hissetmek için belirli şeyler yaparız, hissetmek istemediğimiz duyguları hissetmemek için belirli şeyleri yaparız ya da kaçınırız. O yüzden duyguyu aramak önemli bir güdüleyici güçtür ve daha kuramsal bir düzeyde duygulanımın düzenlenmesi davranışın başlıca güdüsüdür diyoruz. Bu da; insanlar kendilerine zarar verdiklerinde, ilaç içtiklerinde veya yeme bozukluğu yaşadıklarında bunu muhtemelen duygularını düzenlemek için yapıyorlar şeklinde bir anlayış geliştirmemize yardım eder. Diğer acı veren duyguları hissetmemek için yani. Ben şuanda seyahat ediyorum, karım hayattayken seyahat ettiğimden çok daha fazla seyahat ediyorum. Duygularımı düzenlememe yardım ediyor. Seyahat etmem ve kendimi meşgul tutmam daha iyi, yani bütün davranışlarım bu kadar acı hissetmemek veya acıyla baş etmek zorunda kalmamakla ilgili. Bu seyahatleri, bu konferansları yaparken işte bavulum kayboluyor, dünyanın her tarafına gidiyorum, jet-lag yaşıyorum, otelimi bulamıyorum, bir sürü şey oluyor. Bunların hiçbirisi sorun değil; çünkü pek çok pozitif, olumlu his alıyorum buradan, verdiğim derslerden vesaire. İstedğim hisleri hissedebilmek için bu yaptığım şeyleri yapıyorum. Mesela birine her dokunduğumuzda elektroşok alsak ona dokunmak istemeyiz, bağlantı kurmak istemeyiz, çünkü o rahatsızlık hissini duymak istemeyiz. Sıcaklık, rahatlık, yumuşaklık, neşe gibi duyguları aldığım bir yüze bakmak isterim veya yakın olmak isterim. Eğer gurur hissini hissetmek istemesem

çaba sarf edip başarıya ulaşmak istemem. Danışanım karşımda oturuyor, hissetmek istediği hisleri hissetmeye çalışıyor, hissetmek istemediği hisleri de hissetmemeye çalışıyor, bunu görüyorum. Duygulanım düzenlemesi, güdülenme ve duygu çok güçlü bir şekilde birliktedir. Diğer teoriler, örneğin bağlanmayı temel güdülenme olarak ortaya atan teoriler şu anda en çok gündemde. Bizim söylediğimiz şey insanların dünyaya duygular ile geldiği, güdülenme ile dünyaya gelmeyebilirler. Sadece hayatta kalma güdülenmesi ile dünyaya gelirler. Sonrasında işte duygulanım, başarıya ulaşma, büyüme, hayatta kalma, sağlıklı gelişim gösterme güduları bağlanma ile birleşir vesaire... Ayrıca hepimizin anlam yaratma isteği vardır. Bu arada bu anlattıklarımın hepsi özet, bunlardan zaten bahsetmişim. Anlam yaratma isteğimiz vardır. Biz sembolik, simgesel, anlatıya dayalı varlıklarızdır. Anlam vermeden yapamayız. Bu da bir başka tanımdır. İnsanlar ile çalışırken duygulanımlarını düzenlemeye çalıştıklarını biliyoruz, anlam yaratmaya çalıştıklarını biliyoruz.

Burada duygu şeması ile ilgili bir slaytımız var. Şemamıza dair bilişsel olarak bilinçli bir bilincimiz olabilir ya da olmayabilir. Utanç şemasında örneğin yerin dibine girmek isterim ya da kendi içime çekilmek isterim, yoğun bir güvensizlik hissi hissederim, rahatlatılma ihtiyacı duyarım (bunun için bunu dile dökmüş olabiliriz, olmayabiliriz). Ben başarısızım, ben diğerleri kadar iyi değilim... Bilişsel-davranışçılar inancın temel birim olduğunu söylerler. Benim söylediğim şey, temel deneyim duygudur. Bunu dile dökebiliriz de dökmeyebiliriz de. Deneyim bedenimiz yolu ile gerçekleşir, otomatik düzeyde gerçekleşir, bilinç öncesi bir düzeyde gerçekleşir. Karmaşık hislerimin sebebi, düşündüğüm şey değildir. Düşündüğüm şey hissimi etkileyebilir; fakat sadece yüzeysel bir şekilde. Hislerimin temelde bilinç öncesi otomatik dü-

zeyde harekete geçmesi düşünce düzeyinde değildir. Amigdala en hızlı tepki verir. Yılan gördüğümde düşünmeden korku ile tepki veririm, yani duygu sistemimiz otomatik tepki sistemimizdir.

Şimdi işin pratik kısmına yaklaşıyoruz. Duygu odaklı terapinin temeli bu ayırım. Birincil duygumuz; bir durum yaşadığımızda yaşadığımız birincil duygumuzdur. İkincil duygularımız ikinci gelen duygudur. Mesela ikincil duygu ilk duyguya karşı bir savunma olabilir. Utanıyorum ve öfkeleniyorum. Burada utanç birincil duygudur, öfke ikincil duygudur. Erkekler kendilerini zayıf hissettikleri zaman genellikle öfke ile tepki verirler. Kadınlar genellikle kızdıkları zaman üzüntü ile tepki verirler, üzüntülü görünürler. Araçsal duygu dediğimiz de duyguları belli bir amaç için kullanıyor olma durumumuzdur. Bilinçli veya bilinçsiz olarak duyguları başkalarını etkilemek için kullanırız.

Birincil duyguları, uyum sağlayıcı ve uyum bozucu duygular olarak ikiye ayırabiliriz. uyum bozucu olanlar travmatik bir öğrenmeden sonra gelişen ama artık işlevsiz olan duygulardır. Diyalektik davranışsal terapide birincil ve ikincil duygular kabul edilmeye başlandı artık. Bu artık genel ve uluslararası bir kavram olmaya başladı. Bilişsel-davranışçılar da bunu kuramlarına entegre ettiler. Şimdi dünyanın önde gelen bilişsel-davranışçı terapistleri artık duygu odaklı bilişsel-davranışçı terapi adı altında terapi yapıyorlar. Hanna Levenson gibi terapistler bile bunu dinamik terapiye entegre ediyorlar veya belirli kısımlarını alıyorlar. Önemli olan değişik duygu tiplerini gruplaştırmaya başlamaktır. Psikodinamik terapide her zaman savunmacı duygular vardır. Örneğin anksiyete, bu anksiyete bir sinyal anksiyetesidir ve aslında ikincil bir duygudur. Psikodinamik düşünce ile bunun arasında bazı paralellikler vardır; ama tam olarak aynı değildir. Biz uyum sağlayıcı duygulara varmak istiyoruz; çünkü onlar bize iyi bilgiler veriyor-

lar. uyum bozucu duyguları da bulmak istiyoruz; çünkü bir yere varmadan önce onları değiştirmek zorundayız.

Şimdi yeni bir ayırmadan bahsedeceğim. Araştırmalarımızda hem bireysel hem de çift terapilerinde buradaki duyguların, sonucun tahmin öğeleri olarak kullanılabilceğini bulduk. Yalnız duygu odaklı terapide şunlardan bahsetmiyoruz; araçsal duygular değil, ikincil duygular değil, birincil duygular sonucu tahmin etmek için araç olarak da kullanılabilir. Birincil öfke veya birincil üzüntü... Terapi sırasında oraya varırız, onu uyandırırız ve hasta daha iyi ilerleme gösterir. Terapilerde genellikle duygular üzerinde o duyguları uyandırmak için durulur; ama bunu verimli olması amacı ile yaparlar. Bizim için ise bütün duygular ve bütün duyguların uyarılması verimli değildir. Örneğin panik... Ağlıyor ve hıçkırıyor olabilir bir hasta ve kontrolünü kaybedebilir, bu da verimli bir şey değildir. Çaresizlik içinde hıçkırıyor olabilir hasta, hayatım bitti, hiçbir şey kalmadı geriye, bu genellikle ikincil bir duygudur, uyandırılabilir ama verimli bir duygu değildir. Bu duygu odaklı bir terapi olduğu için duyguları uyandırmak istiyoruz; ama bütün duyguları değil. Birincil duyguları uyandırmak istiyoruz.

Yeni bir ayırım kullanıyoruz: Bu duygu verimli bir şekilde işleniyor mu? Yoksa bu süreç verimsiz mi? Eğer duygu uyum sağlayıcı bir duygu ise o zaman otomatik olarak verimlidir; çünkü o biyolojik bir uyum sağlama mekanizmasıdır. Öfke, üzüntü... Bunların hepsi verimli duygulardır. uyum bozucu duygularda uyum bozucu duyguyu verimli bir şekilde işlemde geçiriyor olabilirim, o zaman da verimli olur. Örneğin, utanç duygusu uyandığında bu duyguyu verimli bir şekilde işlemde geçirebilirim veya zarar verici, verimsiz bir şekilde işlemde geçirebilirim. İkincil ve araçsal duygular da verimli ve verimsiz olarak ikiye ayrılır. Nedir duyguyu verimli hale getiren? Nedir duyguyu verimsiz hale getiren? O

duygunun öncelikle uyarılması lazım. Bir duygunun verimli kabul edilmesi için öncelikle birincil duygu olması lazım. Daha sonra da bizim o duyguyu nasıl işlemden geçirdiğimiz, onunla nasıl etkileşime girdiğimize bağlı olarak verimli veya verimsiz olur. Eğer birincil bir duyguya ve o duygudan bilgi alabiliyorsak o zaman verimli bir duygudur. Sonra bu bilgiyi olumlu bir duyguda kullanırız ve verimlidir. O zaman verimli olacaktır. Bana zarar verildiğine dair bana bilgi verir, haber verir; ama eğer duvarları yıkacak kadar aşırı öfkeliysem, bu o bilgiyi kullanıyorum anlamına gelmez. Sadece bu o duygudan dolayı boğuluyor olduğumu gösterir. Duygularıma karşı düşünebileceğim bir konumdaysam o zaman onlardan bilgi alabilirim, onlar bana durumumla ilgili bilgi verebilirler. İkinci ana kriterden bir tanesi; eğer uyum bozucu bir duyguya, daha uyum sağlayıcı bir duygusal cevaba dönüştürülebilir, o zaman verimli olabilir. Öyleyse duygular kullanılabilir veya dönüştürülebilir duygularsa, verimli duygulardır.

Uyandırılan duyguyu ne şekilde işlemden geçirdiğimizle ilgili bir ölçek geliştirdik. Almanya'daki doktora öğrencilerimden biri bunu hazırladı. Ben de onun üzerinde çalıştım. Bir duygu uyandırdığı zaman o duyguyu verimli yapan şey nedir? Korku, hıçkırarak ağlamak, utanç... Bunu terapötik olarak verimli hale getiren şey nedir? Öncelikle o duygunun farkında mısınız? Birinci kriter o duygunun farkında olup olmamak. Zihinsel olarak bunun farkında mısınız? Şimdi zihinsellik çok popüler bir kavram, bunu insanların anlamasına yardımcı olmak için kullanıyoruz. Duygularınızla temas halinde misiniz? Zihinselleştirme ile aynı şey değil; ama zihinselleştirme o duyguyu sembolize edebiliyor olduğunuz anlamına gelir.

Yapmanız gereken ilk şey duygularınıza dikkat etmek, yani ilgi göstermek. Birçok şey hissediyor olabilirim; ama dikkatimi tele-