

# **DUYGU ODAKLI BİREYSEL TERAPİ EĞİTİMİ**

I. DÖNEM  
MART 2017 DERS NOTLARI



Editör  
Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 236  
Duygu Odaklı Seri: 10

## **Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi I. Dönem Mart 2017 Ders Notları**

ISBN: 978-605-9137-87-4  
Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci Baskı: Nisan 2018

Editör: Tahir Özakkaş  
Katkıda Bulunanlar: Yusuf Kavun, Halenur Alkoçlar

Baskı: Acar Matbaacılık Prom. ve Yayın. San. ve Tic. Ltd. Şti.  
Osmangazi Mahallesi Mehmet Deniz Kopuz Caddesi No: 20/1  
Esenyurt - İSTANBUL

**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

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. BEYOĞLU ŞUBESİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. No:120 Galatasaray İşhanı Kat: 5  
Beyoğlu / İSTANBUL Tel: 0212 243 2397

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

## SUNUŞ

**P**sikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/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.

Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi I. Dönemi Mart ayının ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayının niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında duygu odaklı terapinin tarihçesi, temel kavramları ve hedefleri, duygu türleri, değişim süreçleri, empati ve empatinin türleri konuları ele alınmaktadır.

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

**Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ**  
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı



# İÇİNDEKİLER

## 13 MART 1. GÜN

1. DUYGU ODAKLI BİREYSEL TERAPİ TEMEL KAVRAMLAR .....	3
Temel Duygular .....	23
Primer Duygular .....	36
Sekonder Duygular .....	38
Üçüncü Duygular, Araçsal Duygular, Manipülatif Duygular .....	40
Duygu Odaklı Terapiye Alınma Ölçütleri .....	42
Duygu Odaklı Terapinin Ulaşmaya Çalıştığı Hedef.....	48
Güvenli Bir Yer İmajine Etme .....	50
Çift Sandalye Tekniği.....	51
Adaptif ve Maladaptif Primer Duygular .....	52
Verimli (Sağlıklı) ve Verimsiz Adaptif Duygular .....	55
2. AARON BECK ve LESLIE GREENBERG GÖRÜŞ FARKLARI.....	62
Hastanın Farkındalığa Ulaşması.....	66
Kabul Etmek .....	67
İfade .....	68
Yararlanma .....	68
Düzenleme .....	69
Hedefler, Kendiliğin Güçlendirilmesi .....	71
Yeni Anlam ve Yeniden Çerçeveleme .....	72
Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi.....	73
Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapinin Hedefleri ve Duygu Odaklı Terapinin Hedefleri .....	73
Duygu Odaklı Terapinin Ana Kavramları ve Felsefesi .....	73
Duygu Odaklı Terapi Nedir? .....	74
Destekleyici Psikoterapötik Değişim Nedir? .....	78
Duygu Odaklı Terapiye Alınmama Kriterleri .....	80
Rol Playing .....	88

# İÇİNDEKİLER

3. DUYGU ODAKLI TERAPİ.....	118
Rol Playing .....	131
Kavramsal Çerçeve.....	158
Duygusal Yeterlilik .....	171
Sonuç .....	172
4. BİREYSEL DUYGU ODAKLI TERAPİ ÖZET .....	175
Duyguların Değerlendirilmesi .....	177
Duygu Tipleri.....	178
Adaptif Duygulanımların Özellikleri .....	182
Birincil Maladaptif Duygulanımların Özellikleri .....	185
İkincil Duygular .....	186
Aracı Duygular.....	192
Değişim Süreçleri .....	198
Yeniden Duygusal Değişim .....	207
Duygunun İfade Edilmesi .....	208

## 14 MART 2. GÜN

1. DUYGU REGÜLASYONU .....	221
Duygu Regülasyonu Nedir? .....	240
2. DUYGU ODAKLI TERAPİNİN TARİHÇESİ .....	249
Deneyimsel Odaklanma .....	285
3. DENEYİMSEL ODAKLANMA .....	285
Odaklama .....	292
Dinamik Alan Kuramı.....	340
Greenberg Duygu Odaklı Terapi Depresyon Apa Cd'si 'Lion İle İki Seans' I. Kısım .....	366
4. DUYGU ODAKLI TERAPİDE EMPATİ .....	411
Empati Nedir?.....	418
Empatinin Tarihçesi .....	419
Winnicott'a Göre Empati .....	420

# İÇİNDEKİLER

Kohut'a Göre Empati .....	421
Carl Rogers'a Göre Empati .....	422
Buber'a Göre Empati .....	424
Stern'e Göre Empati .....	424
Empatik Yaklaşım ve Psikanaliz Arasındaki Fark .....	425
Empati İle En Çok Karıştırılan Süreçler .....	428
Sempati .....	428
Acıma Duygusu .....	430
Özdeşim .....	435
Empatik Anlayış .....	439
Empatik Doğrulama .....	440
Empatik İrdeleme .....	440
Empatik Varsayım .....	441
Empatik Yorumlama .....	441
Empatik Kabul .....	442

## 15 MART 3. GÜN

1. VAROLUŞÇU TERAPİ .....	449
2. PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ WEB SİTELERİ VE GRUPLARI .....	492
Duygu Regülasyonu .....	500
Güdülenme Sistemleri .....	534
Algı, Bellek, Biliş Nedir? .....	538
3. DUYGU KURAMI .....	578
Duygu Şeması Nedir? .....	599
4. DUYGU TÜRLERİ .....	638
Eğitimin Kursiyerlerden Alınan Geri Bildirimler İle Değerlendirilmesi .....	676



---

13 Mart 2017

**1. GÜN**

---



# 1

## DUYGU ODAKLI BİREYSEL TERAPİ TEMEL KAVRAMLAR

**T**ahir ÖZAKKAŞ: Nerede arkadaşlarımız?  
Kursiyer: Yukarıda 4 kişiydik.

Tahir ÖZAKKAŞ: İndiniz mi hepiniz?

Kursiyer: Dördümüz de buradayız, onun dışında bilmiyorum.

Tahir ÖZAKKAŞ: Bir iki arkadaş gecikecekmiş öyle mi?

Kursiyer: Evet Hocam

Tahir ÖZAKKAŞ: M. senden başlayalım bir tanıyalım seni. Kimsin niye buradasın hangi duygusal ihtiyacın seni buraya attı? Madem duygu odaklı gideceğiz duygudan gidelim, evet.

Kursiyer: Merhaba hocam.

Tahir ÖZAKKAŞ: Merhabalar.

Kursiyer: Merhabalar, ben 15.BPT'den. Buraya geliş amacım şu; Duygu Odaklı Terapi'yi uzun zamandır takip ediyorum. Daha önce de bunu sporla ilgilenen bir hocayla konuşmuştuk. Yine 9. BPT'den galiba Timur hocaydı. Önemli olduğunu söylemişti o dikkatimi çek-

mişti. Sonra EMDR ve Duygu odaklı terapinin gerçekten sporda benim elimi güçlendireceğini düşündüğüm için bu eğitimi bekledim, açılacağını duyunca da kulüpten kovulmayı göz önünde bulundurarak bu riski alarak buraya geldim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Bak N. söyle adam ekmek parasından kovuluyor!

Kursiyer: Yani ihtiyaçlarım, buraya gelmemdeki motivasyonum yüksek.

Tahir ÖZAKKAŞ: Gece uyuyabildin mi?

Kursiyer: İki de falan uyuyabildim. E. buradaydı E. ile uzun bir süre masa tenisi falan oynadık sohbet ettik. Sonra G. da geldi. Yalnız hissetmedim kendimi

Tahir ÖZAKKAŞ: İkiye kadar muhabbet etiniz. Sabah da ders dinleyeceksiniz.

Kursiyer: G. zamanında yattı.

Tahir ÖZAKKAŞ: O akıllı kız zaten zamanında yatar, zamanında sü-tünü içer.

Kursiyer: Bu kadar hocam söyleyeceklerim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Peki G. seni tanıyalım.

Kursiyer: G.K. Normalde klinik psikoloğum, bende BPT eğitimlerini bitirdim. Duygunun her şeyin özünde duygu olduğunu düşünüyorum, o nedenle ben de bayağıdır duygu odaklı eğitimlerini bekliyordum bu yüzden motivasyonum yüksek. Bütün terapi tekniklerini öğrenmek istiyorum.

Tahir ÖZAKKAŞ: Peki.

Kursiyer: Merhaba D. ben, psikiyatri uzmanıyım.

Tahir ÖZAKKAŞ: D.Y.

Kursiyer: Evet, Kanuni Sultan Süleyman Eğitim Araştırma Hastanesi'ndeyim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Öyle bir hastane mi var?

Kursiyer: Evet, Halkalı'da.

Tahir ÖZAKKAŞ: Halkalı'da Kanuni Sultan Süleyman Şah Hazretleri'nin hastanesi var.

Kursiyer: Evet.

Tahir ÖZAKKAŞ: Kaç yatağınız var.

Kursiyer: Psikiyatrinin henüz bir servisi yok ama yapılıyor.

Tahir ÖZAKKAŞ: Dolanıyorsun ortalıkta.

Kursiyer: Yok ben toplum ruh sağlığı merkezindeyim hani bakanlığın değişen şeyiyle açılan TRSM'lerde orada Küçükçekmece TRSM'de. Ben Bakırköy Ruh ve Sinir'den ihtisasımı aldım. İhtisasım sürecinde yapılandırılmış olarak sadece CETAD eğitimini bitirdim. Uzmanlığa başladığımızda birçok eğitim, birçok şey boca edilmiş şekilde insanın üstüne geliyor. Ben biraz temkinli olmayı seçtim. Çünkü bilmiyordum hangisine gideceğim ne yapacağım. Sizi Dr. S. Y. arkadaşımın tavsiyesi ve şiddetli ısrarı ile duydum.

Tahir ÖZAKKAŞ: İsrarı üzerine.

Kursiyer: Yok ben de zaten istiyordum. Böyle bir arayışım vardı. Tabi onun önerisi ve memnuniyeti benim gelmemde önemli bir etken oldu.

Tahir ÖZAKKAŞ: Bizim hiçbir kıymetimiz yok yani.

Kursiyer: Yok estağfurullah.

Tahir ÖZAKKAŞ: Yarın varıp S'nın ellerinden öpeceğiz.

Kursiyer: Yok öyle demek istemedim. G.İ. B.'de oturuyorum ben, hani

onunla da tanışıklığımız var. İlk olarak o önermişti aslında o söylemişti. Böyle birkaç yıl olmuştu.

Tahir ÖZAKKAŞ: Yani bütün oklar burayı gösteriyor.

Kursiyer: Evet bütün oklar burayı gösteriyor.

Tahir ÖZAKKAŞ: Ama burası da çok uzak ya Halkalı, Darıca yani.

Kursiyer: Yani çok uzaklığından ziyade benim küçük bir bebeğim var. O 17 aylık şimdi o benim için şey. Hani onu bırakmak gelmek, getirmek zor olan.

Tahir ÖZAKKAŞ: Tabi burada doğuranları, burada sabah akşam emzirenleri görmediğin için.

Kursiyer: Ama artık bu benim hayatımda ertelenemeyecek bir şeydi.

Tahir ÖZAKKAŞ: Peki psikoterapiye doğru yönelimin var mı, içinde böyle bir motivasyonun?

Kursiyer: Evet, evet var.

Tahir ÖZAKKAŞ: Seviyor musun yani?

Kursiyer: Seviyorum çünkü bu almış olduğum CETAD eğitiminden sonra ben Hakkari’de mecburi hizmetimi yaptım ve orada mesela 15-16 çift tedavi ettim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Bayağı işe yaradı yani.

Kursiyer: Tabi oradaki motivasyonum benim mesleki tatminimin en önemli kısmı.

Tahir ÖZAKKAŞ: Yani antipsikotik yaza yaza gitmiyor hayat, böyle demekle olunmaz.

Kursiyer: Evet.

Tahir ÖZAKKAŞ: Böyle yeni nesnelere, yeni ilişkilerle insani bir boyutun olması lazım.

Kursiyer: Olması lazım. O konuda da donanımlı hissetmek lazım o yüzden buraya geldim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Hoş geldin sefalar getirdin. İlk kayıt yaptıranda sensin herhalde, öylemi listede bir numara gözüküyorsun.

Kursiyer: Evet, çünkü uzun süredir dedim ya üç yıllık eğitim benim bebekten dolayı devam edilebilirliği biraz güçtü ama hemen bu parça parça açılınca hemen başvurdum.

Tahir ÖZAKKAŞ: Kapayım dedin.

Kursiyer: Kaptım.

Tahir ÖZAKKAŞ: Peki.

Kursiyer: S.E. pratisyen hekimim, emekliyim. Şimdi iş yeri hekimliği yapıyorum. 4. BPT'den en eskilerden biriyim ama henüz daha terapi yapamamış birisiyim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Enstitünün yüz karasıym diyorsun.

Kursiyer: Biraz öyle ama buradan da kopamayan birisiyim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Ama çok eğitim de verdin yani etrafına.

Kursiyer: Benim galiba o yönde eğilimim, daha çok eğitimci olmak, anlatmak, çalıştığım yerlerde onunla ilgili eğitimler verdim. Buradan öğrendiklerimi oralara aktardım. O tip şeyler oldu. Yakın çevreme anlatıyorum. Ama buradan da kopamıyorum. Bir de siz her zaman dersiniz bütün eğitimlerde demişsinizdir her şey duyguyla başlıyor, duygudan gitmeniz lazım. O yüzden bu eğitimi bende dört gözle bekliyordum. Uzun zamandır ne zaman açılır ne zaman açılır falan diye. Hemen duyunca, diğer eğitimleride gördüm ama ilk seçeneğim bu oldu. Yani artık bir terapiye başlamam gerekir diye düşündüğüm için.

Tahir ÖZAKKAŞ: Duygudan başlayayım dedin.

Kursiyer: Duygudan başlayayım dedim, teşekkür ederim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Okey.

Kursiyer: Merhabalar.

Tahir ÖZAKKAŞ: Merhabalar efendim.

Kursiyer: S. benim birazcık maymun iştahlı bir yönüm var, psikologum, okul bittikten sonra batıda Ege Üniversitesi'nde madde bağımlılığında yüksek lisansa başladım. Eğitim dönemi bitti, tez kısmında işi biraz daha fizyolojiye dayandırmaya çalıştıkları için okulu bıraktım. Üsküdar Üniversitesi'nde klinik psikolojiye başladım. Eğitimim bitmek üzere yine bağımlılık çalışıyorum. Duygularla çalışıyorum bu defa çünkü en başından beri benim hipotezim oydu. İyi de gidiyor araştırma kısmım.

Tahir ÖZAKKAŞ: Vaaay senden yararlanacağız o zaman, sana ders anlattırırız.

Kursiyer: Araştırırken hocalarım da şey diyordu madem bu kadar takıksın, hani böyle bir eğitim mi varmış duyunca ben çok şaşırdım. Çünkü biz biraz daha bilişsel davranışsal bu ara metakognitif, mindfulness, işte böyle popüler popüler gidiyo ama işte hipnoterapi, hipnoz,duygu dediğinizde sanki biraz daha benim dışımda bir şeylerden mi bahsediyorsun algısı çok oluşuyor. İnsanları da görünce o yüzden çok sevindim, çok mutlu oldum. Çok fazla şey katacağına hem tezi-me hem bana düşünüyorum.

Tahir ÖZAKKAŞ: İnşallah.

Kursiyer: Motivasyonum çok çok yüksek o yüzden.

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet milletin motivasyonu iyi bir de bizde olsa.

Kursiyer: Merhabalar benim ismim D.E. 2007 yılında İstanbul Üniversitesi PDR den mezun oldum. İki yıl özel okulda çalıştıktan sonra

İzmit RAM'a atandım 2009 yılında. Şimdi de Pendik'te bir ilkokulda çalışıyorum. Yine Milli Eğitim'deyim. Geçen hafta Aydın Üniversitesi psikoloji yüksek lisanstan mezun oldum. İşlemlerim geçen hafta bitti. Ben terapi alanında herhangi bir eğitim almadım açıkçası hani BPT'yi düşünüyorum ama şu an olmadığı için en azından bir yerden başlamak lazım diye düşündüm. Bilmiyorum okul ortamında yapabilecek miyim ama günümüzde, toplumumuzda duygunun daha önemli olduğunu gözlemlediğim için dediğim gibi okul ortamında uygulayabilirsem, veli olsun öğrenci olsun. Şu an ortaokulda çalışıyorum. Uygulamaya yönelik çalışmalar yapabilmek için buradayım.

Tahir ÖZAKKAŞ: İnşallah hadi bakalım. Ben de Dr. Tahir ÖZAKKAŞ eğitmenim. Bu eğitimi bu şekilde ilk defa vereceğim ben. Ben de ne vereceğimi bilmiyorum, açıkça söyleyeyim. Çünkü ben üç gündür eğitimdeydim. Biraz da fazla yoruldu bu üç günlük eğitimde pazartesi benim dinlenme günüm. Fakat pazartesi, Salı, çarşamba 4 aylığına her hafta eğitim var ve şart da şuydu. 10 kişi olmazsa eğitim açmam. Nasıl ayarladılar bilmiyorum ama tam 10 kişi ayarladılar. SSDP eğitimi 9 kişide kaldı iptal ettim, bir ay erteledim biraz rahatladım. Bunu da yani kafamda herhalde 9 kişide kalır, bir ay ötelem önümüzdeki ay başlarım, rahat rahat giderim diye düşünüyordum. Normalde bu eğitimi yıllardır bütün psikoterapi eğitiminde bir modül olarak aktarıyoruz. İlk defa bağımsız bir modül olarak aktarma durumu söz konusu oldu. Önümüzdeki Haziran'da Kanada'ya gideceğiz duygu odaklı terapi birliğinin uluslararası kongresi var, ikinci kongresi. O kongrede ben eğitmen olarak ayda iki günlük ön kongreyekatilacağım. Ne yaptınız diye soruyorlar. Yani kaç kişiyi eğittiniz bu süre içerisinde falan kaç kişiye eğitim verdiniz. Biz şimdiye kadar yuvarlıyorduk. Bütün psikoterapinin içerisinde 50-55 kişiye falan diye çok hoşlarına gidiyor da ama ayrı bir modül olarak açmadım. Onların istedikleri şey buydu, spesifik bir modül. Biraz onlardan utandığım için alelacele 4 aya sıkıştırdım ve bu dört ay benim için çok sıkışık

bir dönem gerçekten, çok yoğunum konferanslar, toplantılar, kongre hazırlıkları ve yurt dışında 4-5 kongreye katılacağım, orada da çok yoğun sunumlarımız var. Bu arada onları hazırlarken bu eğitimleri sıkıştırdım. Yani böyle ve bir daha da açabilir miyim bilmiyorum. Belki ilk ve son olacak böyle bir eğitim. Bu açıdan şanslısınız. Grubun küçük olması büyük bir şans. Genelde 50 kişilik falan gruplara eğitim veriyorum ama bu bir modül olarak 10 kişiye verilen model daha sonra bağımsız olarak enstitü bünyesinde açılacak. Normalde iki eğitimimiz daha var bu konuyla ilgili belki bugün onlardan bir tanesi gelir, bundan sonraki eğitimlerde onlar daha çok ağırlıklı olarak devam edecek ama bu eğitimi ağırlıklı olarak ben vermeye çalışacağım.

Duygu Odaklı Terapi bağımsız bir terapi ekolü. Kurucusu Leslie Greenberg, arkadaşlarıyla beraber Kanada Toronto'da York Üniversitesi'nde akademisyen emekli profesör. Kısmı zamanlı olarak çalışıyor yine orada herhalde 25 yıldır bunun üzerine kafa yoruyor. Sonuçta uluslararası entegrasyona, uluslararası bir kurumlaşmaya gitti. Evvelki sene de Hollanda'da ilk uluslararası kongreyi topladı. İşte bunun eğitiminin standartize edilmesi, sertifikasyon programlarıyla ilgili kararların alınmasında kısmen bizim de katkımız oldu. Normalde iki veya üç kademeli teorik ve pratik eğitim yapılıyor. Ben bunu ülkemiz şartlarını da düşünerek 4 aya yaydım. Normalde iki ayda da bitirilebiliyor. Sıkıştırılmış 6 günlük veya 8 günlük birinci kademe, ikinci kademe eğitim olarak verilebiliyor.

Ben üçer gün biraz daha ayırıştırarak hem teorik bilgiler pekişsin hem okuma listeleri okunsun ve yavaş yavaş pratik uygulamalara geçilsin şeklinde bir düşüncem oldu. 4. aydan sonra da uluslararası standartizasyona göre her bir terapistin 25 saat bireysel süpervizör alması gerekiyor. Eğitimi tamamlayabilmesi için bu dört aydan sonra. Bu dört ayda mümkün olduğu kadar biz size Duygu Odaklı Terapi becerisi kazandırmaya çalışacağız. Bunu uygulayabileceksiniz.

Kafamdaki hedef o. Uygun olan arkadaşlarda bireysel süpervizyonla ilgili kendi vakalarını skype üzerinden veyahut da yüzyüze görüşme şeklinde bize aktaracaklar. Onun da aktarma kriterleri şöyle, o güne epeyce var ama. Seanslar görsel materyal olarak video kayıt yapılıyor, video kayıtlar deşifre ediliyor. Bu metinler süpervizöre daha önceden gönderiliyor. Süpervizör onu okuyor inceliyor. Orada duygu odaklı terapinin kıstaslarına uygun davranılmış mı, davranılmamış mı? Terapistin hataları nelerdir? Birebir onun üzerinden kafa yoruluyor. O ikinci etaptır. Bunları burada göreceğiz. Uygulamalarını yapmaya çalışacağız.

Duygu Odaklı Terapi deyince kaba bir özet yapıp konuya biraz girmek istiyorum. Tabi psikoterapi enstitüsünde bütüncül psikoterapi eğitimi veriliyor. Bu psikoterapi eğitimi bütüncül kuralların üst üste yığıldığı bir eğitim şekli değil. Dünyada çoklu sayıda kuramsal bir karmaşa hatta terapi savaşları diye kitaplarda yayınlandı, yüzlerce kuramsal ve uygulama şekli var. Bunların hangisi bilimsel hangisi değil, hangisi yararlı hangisi yararsız, yararlı olanların hangi etmenleri yararlı hangileri yararsız, metaanalizler ve çalışmalar yapılıyor. Bunların sonucunda bugün bilimsel olarak literatüre geçmiş 'evet işe yarıyor' diye teyit edilmiş 400'ün üzerinde psikoterapi yaklaşım tarzı var ve bunların kuramsal olarak belirli bazıları oturtulduğunda 20-25 tane ana kuramsal teorik temelleri var. Yani 400'e yakın tekniğin 20-25 tane ana kuramsal yapısı var. Bunu daha da küçülttüğümüz zamanda (biz burada o şekilde veriyoruz eğitimi) 4 ana kuramsal temele dayanıyor bütün psikoterapiler.

Bunlardan bir tanesi Amerika'yı ve dünyayı 60 yıl kadar meşgul eden '**Davranışçılık Ekolü**'. Yani gözleme dayalı olarak insanların davranışlarını inceleyen, inceledikleri davranışlarda davranış ilkelerini değiştirme kurallarını betimleyen yaklaşım tarzı. İnsanın zihinsel fonksiyonlarına bakmayan, görülmeyen duyulmayan his-

sedilemeyen, ele gelmeyen veya labarotuvarda ölçülemeyen insan fonksiyonlarını yok kabul edip, her şeyi davranışsal öğrenme ilkeleriyle değerlendiren hatalı öğrenme ilkeleri perspektifinde ortaya çıkan patolojileri de öğrenme ilkeleri perspektifinde yaklaşılarak düzeltmeyi amaçlayan çalışmalar. İşte meşhur olarak bunun Alfred deneyiyle başlayan bir hikâyesi var.

Laboratuvar ortamında gürültülü ses verilerek Alfred'de bir fobi oluşturuluyor. Bu fobi daha sonra tüylü hayvanlara, tavşanlara, kürke ve sakala doğru yaygınlaştırılarak genelleme ilkesi ortaya çıkarılıyor. Yine Alfred'in benzer şekilde desensitize edilerek duyarsızlaştırıp tedavi edilmesine yönelik davranışsal ilkeler ortaya konuluyor. Bu anlaşılıyor ki insanların tüm fobileri ve korkuları veya öğrendiği patolojik şeyler tamamen ödül ceza tekniğiyle ilintili olarak öğrenme ilkelerine bağlı ve bu öğrenme ilkelerine bağlı olarak ortaya çıkan semptomların da öğrenme ilkelerine bağlı olarak tedavi edileceğine inanan tedavi teknikleri çıkıyor.

İşte cinsel terapilerin çoğu davranışsal ilkelere dayanır. Fobilerin çoğu davranışsal ilkelere dayanır. Yeme bozuklukların çoğu davranışsal ilkelere tedavi olarak bugün uygulanan davranışsal ilkelere dayanır.

Fakat Aaron Beck ile beraber Albert Ellis ile beraber her şeyin davranışla ibaret olmadığı zihnin işleme prosesi dediğimiz algı, değerlendirme ve değerlendirmeye bağlı olarak cevap dediğimiz üçlü bir ilişki, yani davranışsal ilkelere etki ve tepkiye yönelik bir dünya varken öğrenme ilkelerinde, bilişsel teoride etki, yorum ve tepki dediğimiz bir üçgene dönüşüyor. Yorum kısmı davranışçılar tarafından ölçülemediği ve insanın zihninde geçtiği için onu ölçebilecek bir alet edevat geliştirilemediği için bilişsel kısım devre dışı bırakılmıştır. Ama gördük ki aynı etkilere maruz kaldıkları halde insanlar çok değişik tepkiler veriyor. Bu da bizim hayvan olmadığımızdan insan oldu-

ğumuzdan kaynaklanan bir özellikti. İşte bu yorum kısmı dediğimiz kısmın nasıl çalıştığını inceleyen, irdeleyen kısma da '**Bilişsel Terapi**' dedik. Bilişselcilik gerçekten algının nasıl değerlendirildiğini, nasıl yorumlandığını, nasıl seçili algılamaya yöneldiği, nasıl abartıldığı, nasıl küçüldüğü, nasıl genelleştirildiği, nasıl bireyselleştirildiği, nasıl keyfi çıkarsamaya dönüştürüldüğüne dair bir sistem içerisinde aynı şeye maruz kaldığımızda da her birimizin tepkilerimizin farklı olmasının nedenselliğini anlayabildik. Bu da 'bilgi işlemdeki sistematik hatalar' perspektifinde özellikle Aaron Beck'in depresyon hastalığında geçmiş karanlıktır, bugün karanlık ve gelecek karanlıktır dediği olumsuz üçlü üzerinden depresyon hastalarının düşüncelerinin bozuk olması sonucunda depresyonu çağırdıklarına dair bir bilgi geldi. Yani biliş duyguyu doğuruyordu. Depresyonu doğuruyordu. İddia bu idi ve bunun sonucunda bilinçleri düzeldiğinde insanların duygularının da düzeldiği ve depresyondan çıktıkları görülünce bu yaygınlaştı. Bir anda dünyada bir furya başladı, son 30-40 yılda. Bütün üniversiteler bilişsel terapi ekollerini yaygınlaştırmaya, doktora çalışmalarında, makale çalışmalarında, araştırma çalışmalarında kullanmaya başladılar.

Bir müddet sonra davranışçılıkla bilişselliğin birbirinden asla kopamayacağı anlaşılınca 'bilişsel davranışçı yöntemler' dediğimiz entegre bir bütüncül psikoterapinin ilk çekirdeği atıldı. Yani birbirine düşman olan iki kuram daha sonra birbirinden ayrılmaz et tırnak haline dönüştüler ve adına '**Bilişsel Davranışçı Kuram**' denildi. O zaman bilişsel olarak algının değerlendirilmesi, yorumlamadaki hataların düzenlenmesi, davranışsal tedavi ilkeleriyle de duyarsızlaştırma, üzerine gitme, cevap engelleme gibi bir takım tedavi tekniklerin uygulanması bilişsel ve davranışsal terapiyi bir araya getirdi.

Fakat yüzyıldan fazladır devam eden bir de Freud'dan gelen dinamik psikoterapi ve bilinç dışı kavramı var. Bu bilinç dışı kavramı ile

ilgili ilintili olarak dinamik terapiler çıktı ki bu dinamik terapilerin altında Jung'yen, Adler'yen, Gestalt'yen ve ona bağlı birçok psikanalitik psikoterapilerin ve dinamik psikoterapilerin çeşitlerini görüyoruz. Bu da '**Dinamik Kuram**'ın altında incelendi.

Onun haricinde Hümanistlik, Müşteri Odaklı, Varoluşçu Kuramlar var. Bunlarda daha çok varoluşçu kuramların veya hümanistlik kuramların altında inceleyebileceğimiz bir kategori.

Biz enstitüde bütün kuramları bu dört kategoriden bir yere sokuyoruz. Ya davranışçı kuramdır diyoruz ya bilişsel kuram diyoruz ya dinamik kuram diyoruz ya da varoluşçu kuram diyoruz. Niye böyle sınıflandırıyoruz. Sınıflandırmamızın nedeni insanı bir meyveye benzetiyoruz.

Meyvenin en dış kabuğunda öğrenme ilkeleri, davranışsal öğrenme ilkelerinde modellemeyle ortaya çıkan dış kabuk var diyoruz. Bu davranışçılık ilkesine göre bir bebek çocukluğundan itibaren etrafa bakarak modellemeler yapar. Ödül ceza tekniğiyle bazı davranışları kalır, bazı davranışlardan kaçınır. Bu davranışçılık yapısı.

Zihni yavaş yavaş geliştikten sonra iki yaş civarında, üç yaş civarında zihni daha çok geliştirir. Biz buna 'simgeleştirme dönemi' diyoruz ve yaşadığı deneyimleri bilgiye dönüştürme ve bilgi olarak işlemlemeye başlar. Burada bilişsel terapidevreye girer. Yani yaşadığı deneyimleri bir anlama büründürme mecburiyeti yaratılışımıza uygun olan bir mecburiyettir. Burada karşımıza bilişselcilik yapısı çıkıyor, ikinci katman diyoruz. Eğer bir portakal olarak bakarsanız, bir ceviz olarak bakarsanız, bir elma olarak bakarsanız, bir kavun olarak bakarsanız en dış tabaka kabuk davranışçılık onun altına yavaş yavaş meyvenin özüne doğru geldiğinizde buna bilişselcilik diyoruz.

Daha da içe geldiğinizde meyvenin ana özüne dinamik kurama doğru gidiyoruz yani derinliğine bir değişene doğru gidiyoruz dikkat

ederseniz. Yüzeysel olan bir değişenden daha derinde olan değişene doğru bir yolculuğumuz var. Dinamik kuram dediğimiz şey aslında bizim daha sonra nörobiyoloji ile de ilişkilendireceğimiz bilinç dışı dediğimiz sistemler. Yani yürüyüşümüzden haberdar değiliz, konuşmamızdan haberdar değiliz her şey otomatik oluyor. Vücudumuzun %99' u her şeyi otomatik yapıyor. Düşüncelerimiz otomatik, benim şu anda cümle kuruşum otomatik geliyor hiçbirini düşünmüyorum ama arkada inanılmaz bir sistem bunlarla ilgili bir dizayn veriyor. İşte bu dizaynda yani dinamik yapılandırmada veyahut kişilik kuramının oluşmasında kişiliğimizin oluşmasında hep dışsal etkenlerin bilinç dışına etki etmesi sonucunda ya patolojik bir yapı ortaya çıkıyor ya da normal bir yapı ortaya çıkıyor. İşte bu bilinç dışı kavramı dediğimiz veya bugün anladığımız manada sağ beyindeki yapılanmış süreçler yani nonverbal süreçler, nörobiyolojik süreçler bilinç dışının kendisi zaten. Oradaki süreçlerin olabilmesi için dış dünya ile etkileşimde olan bir beynin olması gerekiyor. Bu kuramsal yapıyı anlamaya yönelik olarak çaba gösterirsek meyvenin daha daha daha derine gitmemiz gerekiyor.

Tamam dıştan semptom olarak davranışsal olarak semptomları çözebilirsiniz. Bilişsel olarak bunun anlamını da irdeleyebilirsiniz. Ama yaşantısal ve deneyimsel olarak zihnimize nörobiyolojik olarak kodlanmış olan dinamik yapıyı değiştirmedığınız müddetçe içerideki yapı kendini farklı şekildeki semptomlarla, farklı şekildeki bilgi işleme süreçleriyle tekrar tekrar ortaya koyacak diyoruz.

Ama problemlerin bir kısmı sadece davranışsal öğrenme ilkeleriyedir. Davranışsal öğrenme ilkeleriyle oluşmuş bir problemi sadece davranışsal ilkeleriyle tedavi edersiniz. Ona 8 yıl analiz yapmanız gerekmez. 8 seanslık bir uygulama ile fobisinden kurtarabilirsiniz. Cinsel işlev bozukluğundan kurtarabilirsiniz. Yeme bozukluğundan kurtarabilirsiniz. Hatta depresyonundan bile kurtarabilirsiniz.