

# DUYGU ODAKLI BİREYSEL TERAPİ EĞİTİMİ

I. DÖNEM  
MAYIS 2017 DERS NOTLARI



Editör  
Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 238  
Duygu Odaklı Seri: 12

## **Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi I. Dönem Mayıs 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 Mayıs ayının ders notlarının sunulduğu bu kitap, eğitim deşifresinin derlemesi olma özelliğiyle dünyada eşi benzeri görülmemiş bir yayını niteliği de taşımaktadır. Bu ders notlarında duygu odaklı terapide kullanılan müdahaleler arasında yer alan duygunun netleştirilmesi, adının koyulması, bedendeki yerinin tespit edilmesi, irdelenmesi, düzenlenmesi gibi teknikler, tedavinin aşamaları ve vaka sunumları ele alınmaktadır.

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

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



# İÇİNDEKİLER

## 8 MAYIS 1. GÜN

1. DUYGU ODAKLI TERAPİDE MÜDAHALE BECERİLERİ .....	2
Rol Playing .....	2
Müdahale Becerileri .....	12
Danışanın Duygularının Tanımlanması.....	12
1-Duygunun Netleştirilmesi, İsminin Konulması, Bedendeki Yerinin Tespit Edilmesi .....	13
2- Duygunun Düzenlenmesi ve Birleştirilmesi .....	19
Rol Playing .....	35
2. DUYGU ODAKLI TERAPİ EĞİTİMİ UYGULAMA .....	66
3. DUYGU ODAKLI TERAPİ SÜRECİ .....	69
Farkındalık- İfade-Düzenleme-Derinlemesine Düşünme .....	69
Duyusal İrdeleme .....	89
Duygunun Farkındalığını Artırmak .....	102
4. PRİMER MALADAPTİF DUYGUNUN PRİMER ADAPTİF DUYGUYA DÖNÜŞTÜRÜLMESİ.....	117
Kendiliğin Yatıştırılabilmesi .....	118
Derinlemesine Düşünme .....	119
Dönüşüm .....	128
Bağlanma ve Kimliğin Onaylanması .....	134

# İÇİNDEKİLER

## 9 MAYIS 2. GÜN

1. DUYGU ODAKLI TERAPİ SÜPERVİZYON VAKA SUNUMU.....	157
Süpervizyon Vakası Hakkında Önbilgi.....	159
Vakanın Değerlendirilmesi:.....	159
Rol Playing .....	176
2. GREENBERG DUYGU ODAKLI TERAPİYE GİRİŞ.....	209
Bitirilmemiş İşler .....	215
Duygu Odaklı Terapide Tedavi Fazları .....	232
1. Bağlanma ve Farkındalık .....	233
2. Çağrıştırma ve İrdeleme.....	235
3. Değişim ve Dönüşüm .....	237
3. Betül SEZGİN SÜPERVİZYON VAKA SUNUMU.....	266
Süpervizyon Vakası Hakkında Önbilgi.....	266
Vakanın Değerlendirilmesi .....	268
Empatik İrdelemede .....	272
Empatik Odaklama .....	272
Dışarıya Yanıtsızlık .....	285
Rol Playing .....	292
4. UYGULAMA.....	320

# İÇİNDEKİLER

## 10 MAYIS 3. GÜN

1. DÖNÜŞÜMDE TEMEL İŞLEME DUYGULARI .....	323
Dönüşüm Nasıl Sağlanır? .....	326
Sorunlu Reaksiyonlar .....	350
İki Sandalye Çalışması .....	365
Kendiliği Ketleyici Yarık .....	367
Boş Sandalye Müdahalesi ve Bitirilmemiş İşler .....	369
Canlandırma Yolu İle Anıya Gitme .....	370
Olumlu Empatik Onaylama .....	372
2. Tahir ÖZAKKAŞ VAKA DEĞERLENDİRMESİ .....	380
Süpervizyon Vakası Hakkında Ön bilgi .....	380
Vakanın Değerlendirilmesi .....	380
Hasta Seans Kaydı Üzerinde Tartışma .....	417
3. Fatma CANAN SÜPERVİZYON VAKA SUNUMU .....	437
Süpervizyon Vakası Hakkında Ön bilgi .....	438
Vakanın Değerlendirilmesi .....	439
Greenberg'in Duygu Odaklı Terapi Hakkında Verdiği Özet Bilgi .....	464
4. 'BİTMEMİŞ İŞ' 'YARIM KALMIŞ İŞ' ROL PLAYING .....	481
Rol Playing .....	483
DİZİN .....	516



---

8 Mayıs 2017

**1. GÜN**

---



# 1

## DUYGU ODAKLI TERAPİ'DE MÜDAHALE BECERİLERİ

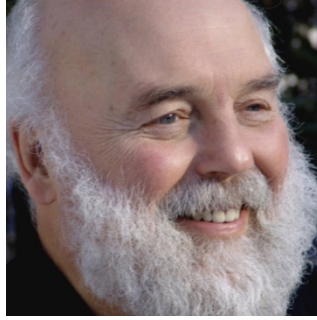
### Rol Playing

**T**ahir ÖZAKKAŞ: Hoş bulduk arkadaşlar.  
Kursiyerler: Hoş geldiniz.

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet M. seni dinliyoruz hadi bakalım bir özet de bize ver.

Kursiyer: Duygu odaklı terapinin diğer terapi yöntemlerine göre ayırıcı bazı özellikleri var. Bunlar benim ilk tecrübe ettiğimde şaşırdığım yönler. Biraz onlardan ve aklımızda kalan genel kavramlardan biraz bahsettik.

Duygu odaklı terapinin diğer terapi yöntemlerine göre daha ayırıcı özelliklerinden bir tanesi mesela danışana yön göstermesi, danışanı bazı yönlerde teşvik etmesi, duygusunu daha fazla ifade etmesi için bazen ona liderlik etmesi. Bu diğer terapi yöntemlerine göre özellikle analitik teorilere göre çok daha farklı gelmişti. Yine bana farklı gelen yönlerden biri Greenberg'in matematik lisansı olması, matematik üzerine psikoloji profesörü olması ve kuramında da matematiği hissediyor olmanız.



Leslie S. GREENBERG

Kurama baktığınızda  $a + b = c$  gibi bir şey görebiliyorsunuz. Birincil duygular ile ikincil duyguları bu şekilde görebiliyorsunuz kuram içinde. Diğer kuramlardan ayırt ediciliği farklı olan taraflarından bir tanesini az önce ifade etmiştim; ağır kişilik bozukluklarıyla çalışmıyor olması. Bunun yanında yine mesela kişilik bozukluklarını sınıflandırılmasına rağmen, Greenberg böyle bir sınıflandırmaya girmez, bu da yine ayırt edici bir şey.

Kültürel kodlardan değerlendirdiğimiz zaman duygu odaklı terapi bizim kültürümüze pratikliği açısından daha yatkın. Danışan bizden bir şey görmek istiyor ve duygu odaklı terapi bunu çok somut olarak verebiliyor. Yine benim kendi klinik tecrübelerimde danışanları eğer bütüncül terapi uyguluyorsanız ve seans içerisinde duygu odaklı terapi gibi bir teknik uyguladığınızda danışana iyi geldiğini, danışanın bunu tercih ettiğini, daha sonraki seanslarda 'o sandalyeden yapacak mıyız' diye talep ettiğini görebiliriz. Pratik, ayrıca kültürel uyum açısından da çok pratik.

Tahir ÖZAKKAŞ: Sorunuz var mı?

Kursiyer: Şeyi konuştuk bir de hafif kişilik bozukluklarında da kullanılabilecek miyiz?

Kursiyer: Ağır kişilik bozukluklarında kullanılmıyor. Böyle bir sınıflandırmaya girmiyoruz.

Kursiyer: Hafif kişilik bozukluklarında kullanabiliyoruz değil mi?

Kursiyer: Hocam orayı biraz açıklarsanız.

Tahir ÖZAKKAŞ: Bütüncül psikoterapi eğitimi almış kişiler kişilik bozukluklarında da kullanılabilir.

Kursiyer: Hocam bir hastada SSDP'yi uygulamak istedim ama.

Tahir ÖZAKKAŞ: Yapamadın mı?

Kursiyer: Yapamadım, yani o şeyden dönmek çok zor, dinamikten dönmek zor.

Tahir ÖZAKKAŞ: Akademik yoldan gitmek ayrı bir şey. Yani bir süreç giderken o süreci yarım bırakmaktan bahsediyorsun, yok o değil. Kişilik bozukluğunda...

Kursiyer: Başlangıçtan itibaren?

Tahir ÖZAKKAŞ: Başlangıçtan itibaren geldiğinde yapabilirsiniz.

Kursiyer: Siz şey demiştiniz; çalıştığınız bir vakada da yapabilirsiniz.

Tahir ÖZAKKAŞ: Şu anda birinci tartışma konumuz; bu yöntem ile ağır kişilik bozukluklarında çalışılıp çalışılmayacağı sorusuydu. Bütüncül psikoterapi eğitimi almış kişiler çalışabilir dedim. Onun sebebi izah edecektim.

Sen; normal dinamik terapi sürdürülürken bir hastanın tedavisi SSDP'ye dönüştüğünden bahsettin. O bir alt başlık. Onu da yapamamışsın, onu ayrıca tartışalım.

Ağır kişilik bozukluklarında duygu regülasyon bozukluğu çok yüksek, impulsivite çok yüksek, intihar riski çok yüksek, travmanın içinde kalması ve boğulması çok yüksektir.

Dolayısıyla bunların terapist tarafından çok iyi anlaşılması, handle edilmesi, o duyguya girmeden duyguyu dışsallaştırarak yavaş yavaş

işin içine dahil edilerek yapılması lazım. Zaten mesela borderline kişilik bozukluğunun; dürtü kontrol bozukluğu, öfke kontrol bozukluğu, sıkıştırma ve tamir edememiş üç tane temel özelliği var. Bu üç özellik de duygu odaklı terapinin tam da üzerinde çalıştığı konu. Ama çok yoğun dürtüsellikleri olduğu için, böyle nazik nazik Greenberg'in yaptığı gibi çalışılması çok zor.



Marsha LINEHAN

Yapılandırılmış, sınırları çok net olan, davranışçı birtakım ilkelerin içinde bulundurulduğu bir çalışma sistemidir duygu odaklı terapi. Bu diyalektik davranışçı terapilerin, Marsha Linehan'ın yaptığı bir çalışma. Bir taraftan duygu regülasyonu yapıyor, bir taraftan dürtülerini kontrol edici davranışçı ilkeler koyuyor, aile terapisi yapıyor, grup terapisi yapıyor, bunların hepsi bir arada sürüyor. Ama hastanın duygularını çok iyi hissedebilen ve nerede uçurum olduğunu anlayabilen bir terapist, uçurumun kenarında dolanarak önce uçuruma alıştırmaya. O duygu uçurumu dediğimiz uçurumun kenarından yavaş yavaş uçuruma hafifçe inip çıkma, hafifçe inip çıkabilme, kreşendo dekreşendo yaparak ağır kişilik bozukluğunu, dürtü kontrol bozukluğunu, öfke kontrol bozukluğunu bunun arkasına sıkıştırarak tahammül etme derecesini artırabilir. Ama şu anda bununla ilgili

bilimsel çalışmalar olmadığı için Leslie Greenberg'in ekibi; şu anda ağır kişilik bozukluklarına çalışılmaz diyor. Aynı bilişsel davranışçı terapilerin psikozda çalışılmaz deyip de bilişi düzeltmeye çalışırken 20 yıl sonra psikozda da bu işe yarıyor demelerine benziyor.

Bir 10 yıl sonra muhtemelen kişilik bozukluklarının hangi tiplerinde ne tür çalışma olacağına dair bir yol haritası çıkartacaklar gibi gözüküyor, birinci kısım bu.

İkinci kısım normal dinamikten anladığım benim senin söylediğinden Masterson ya da aktarım odaklı nötral duruşu sağlayan, iç görüye yönelik, yorum üzerinden giden ve terapistin nötr durması nedeniyle karşı tarafın bir anlam veremediği suratsız bir tip, meymenetsiz bir tip diye öfke duyduğu ardından niye gülmüyorsunuz, bana kızıyor musunuz şeklindeki bir takım aktarım özelliklerinin senin yüz ifadenden çekip aylarca çalıştıktan sonra birden bire aaa cicim hayatım gel seninle SSDP çalışalım dediğinizde şoka uğrar hasta anlatabildim mi? Böyle bir şey çok zor ama bu çalışılabilir mi, çalışılabilir dedik.

Bu manada hastaya; şu ana kadar belirli bir derinliğe geldi, belirli bir tedavi periyodu uyguladık, yeni bir tedavi uygulamak istiyorum, bunun ilkeleri şunlardır, nedenselliği şudur diye o diğer terapi ilkelerinin nedenselliğini konuşup, ayırıştırıp yeni bir tedavi ilkeleri başlayıp yeni bir çerçeve çizersen ama bu çerçevede çok sağlam zemin içerisinde olursan hasta böyle damdan düşmüş gibi hissetmez kendisini ve onunla çalışmak biraz mümkün olabilir gibi geliyor. Sende ne oldu bir dinleyelim.

Kursiyer: Yok onlara hissettirmedim de.

Tahir ÖZAKKAŞ: Ben hissettim diyorsun.

Kursiyer: Yani oradaki duygusuna girmek istedim, duyguyu çıkartmak istedim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Aktarım odaklı'da girebiliyorsun duyguya, Master-son'da da girebiliyorsun.

Tahir ÖZAKKAŞ: Border, şizoid değil. Peki biz slayt 4'te mi kalmıştık? Hatırlıyor musunuz?

Kursiyer: Evet.

Tahir ÖZAKKAŞ: 4'ün kaçında kalmıştık? 15-20 slayt gittik diye hatırlıyorum.

Kursiyer: 13. sayfada görünüyor.

Tahir ÖZAKKAŞ: Kaçınıcı slayt? Numara kaç? 6 ila çarp 60.

Kursiyer: 67.

Tahir ÖZAKKAŞ: Sen bir şey anlatmadın mı G. şimdi? M'e mi pasladın?

Kursiyer: Anlattı hocam. Kavramları yazdı oraya tek tek.

Tahir ÖZAKKAŞ: Bana hocam sabah rol playing yapacağım dedi ama hiç rol playing'in yanına yanaşmamış. Ben onu soruyorum aslında üstü örtük ama sen de kardeşini kurtarmak için elinden geleni yapıyorsun.

Kursiyer: Trafikten dolayı biraz şey vardı da. Ben de M'e biraz şey oldum, daha deneyimli M, belki biraz anlatır dedim sonra şeye girdik, mesela bu Greenberg'in ikincil duygu dediği bir şey vardı hani anksiyeteyi bir şeyleri toparlıyor ya onları hiç konuşmadık onları konuşacak mıyız?

Tahir ÖZAKKAŞ: Konuşacağız, tam oraya geldik.

Kursiyer: Hocam soru sorabilir miyim?

Tahir ÖZAKKAŞ: Hay hay. Mikrofon kullanırsanız kayıt yapılıyor daha sonra deşifreciler küfür ediyor bana.

Kursiyer: Hocam yetişkin versiyonu değil de siz şey anlatınca bu duygu midesi gibi, o kısmı çok ilgimi çekti. Hatta onunla ilgili araştırmaya girmek gibi bir niyetim var. Küçük bir çocuk düştüğünde, bayağı da sağlam düşüyor ama yedi sülalesi durup aaa yok bir şey diyerek hepsi gülüyorlar ve çocuğun belli ki bariz canı yanıyor, dizi kanıyor orada. Orada duygu regülasyonu nasıl yapılmalı, çocuk ağlamasın diye o sağlıksız bir davranış değil mi? Ama bunu hepsi yapıyor. Hepsi yapınca ben kendimden şüphe ettim.

Tahir ÖZAKKAŞ: Böyle durumlarda şöyle düşün; onun anası da öyle eğitilmiş, anneannesi de anneannesinin annesi de. Onlarda bir sağlıksızlık görüyor musun?

Kursiyer: Bilemem şimdi uzaktan hocam.

Tahir ÖZAKKAŞ: Hiç adam kesen var mı ailenizde sizin?

Kursiyer: Yok yok.

Tahir ÖZAKKAŞ: Katil olan var mı?

Kursiyer: Bizim aileden değil de dışarıda gözlemlediklerimi söylüyorum. Normal yani problem değil.

Tahir ÖZAKKAŞ: Ben ne demek istiyorum?

Kursiyer: Öyle olsa herkese bir şey olur.

Kursiyer: Bununla ilgili bir hikâye anlatabilir miyim?

Tahir ÖZAKKAŞ: Önce şu benim ne demek istediğimin anlaşıldığına emin olayım.

Kursiyer: Tam ortaya cuk diye oturacak.

Tahir ÖZAKKAŞ: Duygu odaklı terapinin tam da 'bu acaba anlaşıldım mı' hissi hastayı kemiren histir. Şu anda beni kemiren his; sen terapistim olarak anlaşıldığımı bana hissettirmen lazım ki, ben bundan sonra seninle terapiye devam edeyim. Hadi bakalım.

Kursiyer: Yani çocuklar genelde bizim kültürde hep böyle yetiştiriliyor. O zaman herkeste böyle bir sıkıntı olurdu, toplumun genelinde.

Tahir ÖZAKKAŞ: Var mı bir sıkıntı?

Kursiyer: Yok.

Tahir ÖZAKKAŞ: O zaman onda bir problem yok. Ama anlatılan kitaplara göre de ters bu. O zaman onu nasıl çözeceğiz? Ya kitaplar yalan söylüyor ya bizimkiler yalan söylüyor veya bizim bilmediğimiz bir ilave etki var. Bu etki bu çocukların duygu regülasyon bozukluğunu önüyor. Göremediğimiz, bilim adamı olarak bakıyoruz şimdi. Doğru mu?

Kursiyer: Evet doğru.

Tahir ÖZAKKAŞ: Mesela Masterson Japon toplumunu incelemiş, onlara closed narsisist teşhisi koymuş toplum olarak. Türk toplumunun erkeklerinde de aynı var. 6 yaşına kadar erkek çocukları inanılmaz bir şekilde büyütülüyor. Aslanım, kaplanım, bir tanem deniyor, 6 yaşında gelip de kazık kadar olduğu zaman; utanmıyor musun, kazık kadar oldun deniyor, birdenbire çocuğu içine gömüyor. O ne oluyor? İçeride ama dışarıya karşı utanma duygusuyla bir anda kendisini ötekine feda eden, öbürüne hürmetlerini arz eden ama içeride derinden derine biricik özel olduğunu hisseden, grandiyozitesi var olan bir yapı. Bizim Türk erkeklerinin tipi böyledir. Dışarıda hepsi korkar, kimseye böyle hôt diyemez ama eve geldikleri zaman hepsi kraldır, imparatorudur, imparatorun yaveridir vesaire. Öyle mi GK?

Kursiyer: Öyle.

Tahir ÖZAKKAŞ: Sabah kahvaltısı yapmadım da.

Kursiyer: Kültür ve bağlanmayı mı belirliyor?

Tahir ÖZAKKAŞ: O özellik nereye bakıyor daha sonra inceleyelim onu. Güzel bir bilimsel alan.

Şimdi senin soruna cevap verelim. Normalde şudur yapılması gereken. Önce çocuğun duygusunu hissedip acısını ve bu hissedilen acıyı yüz ifadenize verin, canı yanmış, iğne batmış hafif kanıyor, ayağını taşa vurmuş morarmış, böyle yüreğiniz ezilsin, o bakışla bakın. Bu anlaşıldığını ve bir başkasının onu hissettiği duygusunu verir. Güvenli bağlanmanın en önemli ayağıdır. Ardından sol beyni devreye sokun; çok acıdı değil mi? Canın yandı değil mi? Diyerek duygusunu etiketliyorsun. Yani yaşadığı şeyin dünyada ismini koyuyorsun. Belki Mars'tan Venüs'ten geldi çocuk bilmiyor ama bu dünyada acı derler buna, canım çok yandı derler, canın çok yandı. Ardından üçüncüsü; korkma benim gibi bir annen, ablan, teyzen var öpeyim de geçsin, senin acını anlıyorum, gel bakayım, geçecek, geçecek diyerek geçebileceğine dair umut veriyorsun. 3 aşama anlatabildim mi?

Bunu milisaniyeler içerisinde beden diliyle veririz farkında olmayabiliriz. Biz sadece böyle bakarız hiçbir şey görmeyebiliriz ama orada baktığımızda bir anda düştüğü zaman bütün aile halkının yüreği bir anda kopuyor, çocuk onların hepsini alır, 30 milisaniye içerisinde, saniyenin yarısı kadar bir süre içerisinde 20-30 alıyor o şeyi. Karşılıklı beyinle sağ beyinden sağ beyine senkron oluyor. Herkesin acıdığını görüyor fakat bir aşama var onun etiketlemesi lazım. "Acıdı, canın yandı ama geçecek korkma geçti, geçti" diyerek, koruyucu bir aile ortamında hep beraber senin acını paylaşıyoruz ama geçecek hiç merak etme şeklinde bir umut veriyoruz. Bu 3 aşama sağlıklı aşama. Anlaştık, şimdi sorunun cevabını aldın. Biraz önceki kısım işin demagojisiydi.

Kursiyer: Duygu odaklı terapi de kısmen bunu yapıyor.

Tahir ÖZAKKAŞ: Kısmen değil tamamen bunu yapıyor.

Kursiyer: Şey son kısmı.

Tahir ÖZAKKAŞ: Hangi kısmı?

Kursiyer: Geçti, geçti denilen kısım.

Tahir ÖZAKKAŞ: Empatik bir şekilde geçeceğine dair umudu var ya çocuğun! Normalde şudur yapılması gereken; acının kalacağını değil, geçeceğine dair umut görmek istiyor sizden ve annesi öptüğü zaman geçeceği şeklinde bir duygu hissetmek istiyor, o duyguyu da biz ona veriyoruz. Bu Kohut'yen anlamda da ikincil aynalanmada omnipotent annenin öpücüğü ile bütün ağrıların geçmesi gibi. Zaten ağrı dediğiniz şey sanal bir şey. Çocuğun sizin yüz ifadenizden derecesini ortaya koyduğu bir şey. Sen dönüp bakmazsan çocuk hiç şey yapmaz acımaz, bir saniye sonra devam eder, 2 dakika sonra devam eder. Etraftan aldığı tepkiye göre ağlamanın, acının şiddet derecesi ortaya çıkar. Böyle bütün sülale oo geçti geçti falan diyorsa o çocuk ikide bir düşer, başka türlü fark edilmiyordur çünkü.

Kursiyer: Diğer bir grup da “bakma bakma, hiç görmemiş gibi yap, o birazdan kalkar gibi” diyor.

Tahir ÖZAKKAŞ: O da çocuğu hiç görmeyen grup lanet olası.

Evet şimdi şuradan slaytlara, elinizde bunun hard fotokopileri var mı? Var değil mi?

Kursiyer: Evet.

Tahir ÖZAKKAŞ: Hardkopinin Türkçesi ne? Ben G. ile çok yakın temas içinde olduğum için İngilizce'yi, Türkçe'yi unuttum bazen, hardkopy neydi? Please tell me.

Kursiyer: Hardkopy şey işte baskı hardkopy.

Tahir ÖZAKKAŞ: O işte onu biliyoruz da onun Türkçesi ne? Türkçesi aha bu diyor. (Kağıdı gösteriyor).

Kursiyer: Fotokobi, çıktı.

Tahir ÖZAKKAŞ: Çıktı evet. Bu slaytların çıktısına slayt demeyeceğiz, görsel materyalimizin çıktısını verelim. Hiç Türkçe yok vallahi.

Kursiyer: Menekşe'ye soralım o bilir.

Tahir ÖZAKKAŞ: Menekşe bilir vallahi evet. Şimdi sora sora bunu mu sordunuz diyecek. Bu kadar işimin arasında, fotokopinin Türkçesinin ne olduğu ile mi uğraşacağım. (Slaytlara bakıyor) Bunları gördük değil mi? Hatırlıyorsunuz? Müdahale becerileri. Buradan başlayalım tekrar olur mu? 29. slayt kaçınıcı sayfaya denk düşüyor? 5'e mi?

## Müdahale Becerileri

### Danışanın Duygularının Tanımlanması

#### Duyguyla Çalışmada

#### Genel Duygu Odaklı Terapi Stratejileri

- Danışanın hislerine ulaşmada yardımcı pek çok yol mevcuttur ki bunlar şöyle sıralanabilir;
- duyguları işaret eden **bedensel algılara dikkatin** teşvik edilmesi,
- kısmi hisleri taşıyan **geçmiş duygu bölümlerinin veya durumlarının** danışan tarafından çağrılmasına yardım ve
- danışanlarla iletişimde **dokunaklı kelimeler veya resimler** gibi etkili duygu ipuçlarının kullanılması.

Slayt 29:

**Duyguyla çalışmada genel duygu odaklı terapi stratejileri.** Ne ile çalışıyoruz duygu odaklı? Duyguyla çalışıyoruz. **Danışanın hislerine ulaşmada yardımcı pek çok yol mevcuttur, ki bunlar şöyle sıralanabilir;** bir gönüllü arkadaş öne gelebilir mi, şu ortaya otursa.

Kursiyer: Ne yapacağız?

Tahir ÖZAKKAŞ: Duygularınızı anlamaya çalışacağız.

Kursiyer: Ben geleyim mi hocam?

Tahir ÖZAKKAŞ: Evet gel. İnsanlar duygularını bilmiyorlar. Önce duygularını öğreteceğiz. Biraz önceki çocuk örneğinde olduğu gibi, çocuk bir his hisseder fakat o hissin ne olduğunu tanımlayamaz, tanımlayabilmesi için bebeklikten itibaren annesinin, çevresinin o duyguyu kelime ile etiketlemesi gerekiyor. Etiketleyebilmesi için o hissi ayırtması gerekir. Mesela G'ya soralım, aynı soru sizlerle de ilintili.

### **1-Duygunun Netleştirilmesi, İsminin Konulması, Bedendeki Yerinin Tespit Edilmesi:**

Tahir ÖZAKKAŞ: Şu anda ne hissediyorsunuz? Kendiniz nasıl bir hissin içindediniz? Tüm düşüncelerden, dünyadan uzaklaşın, iç dünyanıza gidin ve hissinizi bulmaya çalışın.

Kursiyer: İyi hissediyorum.

Tahir ÖZAKKAŞ: İyi, iyi hissi bedeninin nerelerinde deneyimleyorsun?

Kursiyer: Yüzümde.

Tahir ÖZAKKAŞ: Yüzünde, biraz tanımlar mısın onu G?

Kursiyer: Bedenimi mi tanımlayayım, duygumu mu?

Tahir ÖZAKKAŞ: Duygunu vücudunun neresinde hissediyorsan o vücut parçasının orada ne hissediyorsun? Bedenle hissettiğin o iyilik halinin buluşmasını daha böyle kenetliyorsun konuşarak. Amacı burada duygunun netleştirilmesi, ikinci olarak o duygunun vücudunun neresinde tezahür ettiğinin açığa çıkarılması, o duyguyla o beden parçasının iç içe geçecek şekilde bir senkron, bir entegrasyon, bir bütüncül halde ifade edilmesine imkân verme.

Kursiyer: İyi hissediyorum demiştim, coşkulu hissediyorum, yüzüm-

de hissediyorum, gözlerimde hissediyorum, gözlerimin parladığını ve ışıl ışıl olduğunu hissediyorum.

Tahir ÖZAKKAŞ: Peki şimdi bu coşku hissi. Buna excitement mı diyelim yoksa surprise mı diyelim, joy mu diyelim?

Kursiyer: Excitement.

Tahir ÖZAKKAŞ: Coşku olduğuna göre, kıpır kıpır bir hal.

Kursiyer: Hı hı?

Tahir ÖZAKKAŞ: Peki kalp atımlarında var mı bunun izi?

Kursiyer: Yok, kalp atımı stabil.

Tahir ÖZAKKAŞ: Nasıl stabil? Sıradan adi stabil mi, coşkulu stabil mi?

Kursiyer: Rahatsız edici olmayan stabil.

Tahir ÖZAKKAŞ: Peki bu kalp atımı sende bir yaşam coşkusu veren bir kalp atımı mı yoksa hiç farkında olmadığın bir kalp atımı mı?

Kursiyer: Hiç farkında olmadığım bir kalp atımı.

Tahir ÖZAKKAŞ: Şimdi coşkulu bir birey kalp atımında da böyle gümbür gümbür atmayı hisseder pozitif anlamda daha dolu atar kalbi, daha böyle çıkmak ister atraksiyon yapmak ister, kalbini tutamaz o coşku. Nefesini daha böyle derin alır, bedeni kasları daha böyle gerilim içindedir, bir yay gibidir, bir kaplan gibidir. Pozitif bunlar, hayata acıkmış bir insanın coşkusundan bahsediyoruz. Sabah kalkmış enerjik, güçlü, hayatı güzelliklerle karşılamak isteyen, böyle ışıl ışıl gözler anlatabildim mi? Hoşnutluk duygusu, yeni bir macera, yeni bir heyecan, bu dalgadan bahsediyorsun doğru mu? Bu manada kalbine, nefesine biraz daha odaklan bakayım, bunların sana farklı söylediği bir şey var mı?