

**PSİKODİNAMİK, BİLİŞSEL
DAVRANIŞÇI VE DUYGU
ODAKLI PSİKOTERAPİDE
DUYGULARLA ÇALIŞMA**

Leslie S. GREENBERG,
Norka T. MALBERG ve
Michael A. TOMPKİNS

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 291
Duygu Odaklı Seri: 020

**Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı
Psikoterapide Duygularla Çalışma**

Leslie S. Greenberg, Norka T. Malberg ve Michael A. Tompkins

Özgün adı: Working With Emotion in Psychodynamic, Cognitive
Behavior, and Emotion-Focused Psychotherapy
Copyright 2019 by the American Psychological Association (APA).

ISBN 978-605-7926-58-6

Birinci baskı: Haziran 2020

Türkçe Yayın Editörü: Tahir Özakkaş
Çeviren: Melike Feyza Ateş
Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş
Yayıma hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Baskı: Yeni Devir Matbaacılık ve Bilimsel dergicilik Anonim Şirketi
Cemal Ulusoy Cad. No:35/1 (Milsan Tesisleri)
Bahçelievler – İSTANBUL

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG.
VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**
Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi*
Beyoğlu” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: 0212 243 2397

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG.
VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**
Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi*
Bayramoğlu” Dış Kapı No: 285 D:29, Darica / KOCAELİ
Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ
Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

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

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü, ruh sağlığı alanında teorik ve uygulamaya yönelik bilgi ve deneyimleri içeren çok sayıda özđün ve çeviri yayını psikoloji literatürüne kazandırarak bilimsel, akademik ve klinik hayata katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, ruh sağlığı profesyonellerinin ihtiyaç duyduğu güncel yaklaşımlara, bilgi ve deneyimlere ulaşabileceği birbirinden değerli yayınları içeren eşsiz bir kaynak niteliğindedir. Yayıncılık faaliyetlerimiz ayrıca Psikoterapi Enstitüsü tarafından gerçekleştirilen atölye çalışmalarını, uluslararası konferansları ve dünya literatüründen seçkileri de içermektedir.

Duygu Odaklı Terapi, insan işlevselliğinde ve terapötik değişimde temel olarak duyguları esas alan ampirik çalışmalarla etkililiği kanıtlanmış, hümanist görüşe dayalı bir terapi yaklaşımıdır. Duygu odaklı terapiler, duyguların fark edilmesi, anlaşılması, ifade edilmesi, düzenlenmesi, yeniden anlamlandırılması ve dönüştürülmesini gerektiren uygulamalar içerir. Formülasyonda özellikle süreç tanısına vurgu yapan bu yaklaşım, bireylerin psikolojik iyi oluşlarının artmasında ve kalıcı değişimde duyguların dönüştürülmesi gerektiğini savunur.

Bu kitapta duygu odaklı terapinin kuramcısı ve uygulayıcısı Leslie S. Greenberg, psikanalitik ve dinamik bakış tarzına sahip Norka T. Malberg ve bilişsel davranışçı yaklaşıma sahip Michael A. Tompkins psikoterapide duyguya yönelik üç farklı görüşü tartışmaktadırlar. Bu çerçevede psikodinamik yaklaşımda duygu kavramı, bilişsel davranışçı yaklaşımda duygu kavramı ve duygu odaklı terapi yaklaşımında duygu kavramı her boyutu ile incelenmekte ve vaka sunumları ile zenginleştirilerek okuyucuya sunulmaktadır.

Bu kitapta özellikle Greenberg duygu nedir?, işlevsellik teorisi, duygu şemaları, duygu şemalarının gelişimi, öznel deneyim, bozukluk, duygusal gelişim ve öğrenme, kendilik, sentez yoluyla gelişim, birinci ve ikinci derece değişim, duygu ve güdülenme, psikolojik ihtiyaçların kökeni, ihtiyaçların engellenmesi ve doyurulması, duygusal değişim, duygunun belirlenmesi, duygusal değişim prensipleri, duygusal farkındalık, duyguların ifade edilmesi, duyguların düzenlenmesi, derinlemesine düşünme ve dönüştürme kavramlarını irdelemektedir.

Bu kitap, ruhsal bozuklukların tedavisinde duygu odaklı terapi yaklaşımının teorik zeminini, deneysel çalışmalarını ve uygulamasını içeren, terapistlere süreç boyunca takip edebilecekleri bir yol haritası çizen kaynak kitap mahiyetindedir.

Konuya ilgi duyan tüm ruh sağlığı profesyonelleri, klinisyenler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliğindeki bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

Tahir ÖZAKKAŞ

12.06.2020 Bayramoğlu /Kocaeli
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

YAZARLAR HAKKINDA

Leslie S. Greenberg, PhD, Toronto, Kanada’da bulunan York Üniversitesi Psikoloji Bölümünde psikoloji profesörüdür. Birey ve çiftlere özgü tedavi yöntemleri geliştirmiştir, duygu odaklı terapi yaklaşımı eğitimleri vermektedir. Dr. Greenberg, Jeremi D. Safran’la *Emotion in Psychotherapy: Affect, Cognition, and the Process of Change* (1987); Susan M. Johnson’la *Emotionally Focused Therapy for Couples* (1988); Rhonda N. Goldman’la *Emotion-Focused Couples Therapy: The Dynamics of Emotion, Love, and Power* (2008); ve Shari M. Geller’la *Therapeutic Presence: A Mindful Approach to Effective Therapy* (2012) adlı kitapları yazmıştır. Ayrıca *Emotion-Focused Therapy* (2011, 2017) ve *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings* (2002, 2015) adlı kitapların da yazarıdır. En son Rhonda N. Goldman’la *Case Formulation in Emotion-Focused Therapy: Co-Creating Clinical Maps for Change* (2015) ve Jeanne C. Watson’la *Emotion-Focused Therapy of Generalized Anxiety* (2017) adlı kitapları kaleme almıştır. Psikoterapi Araştırmaları Birliği tarafından Seçkin Araştırmacılar Ödülüne, Amerikan Psikoloji Birliği tarafından Carl Rogers Ödülüne ve APA Araştırmalarına Profesyonel Katkıda Bulunan Seçkin Profesörler ödülü layık görülmüştür. Ayrıca Kanada Psikoloji Birliği tarafından psikoloji bilimine yaptığı katkılardan ötürü ödül verilmiştir. Dr. Greenberg, Psikoterapi Araştırmaları Birliği’nin bir dönem başkanlığını yürütmüştür.

Norka T. Malberg, PsyD, New Haven, Connecticut’ta Yale Çocuk Araştırmaları Merkezi’nde asistan klinik profesör olarak çalışmaktadır, çocuk, ergen ve yetişkin psikanalizi üzerine eğitim almıştır. Dr. Malberg, Western New England Psikanaliz Birliği’nin ve Çağdaş Freud Birliği’nin bir üyesidir. 2012’de Routledge yayınevi ‘Anna Freud Geleneği’ adlı gelişim kitapları serisinin yardımcı editörlüğünü yapmıştır. Çocuk Psikanalizi Çalışmaları ve Yeni Doğan, Bebek ve

Ergen Psikoterapisi adlı dergilerin hakem heyetinde yer almaktadır. Dr. Malberg, Psikodinamik Tanı Kılavuzu (PDM-2) çocuk ve ergen bölümünün yardımcı editörüdür. 2017’de Mentalization-Based Treatment for Children: A Time-Limited Approach isimli kitabın yardımcı yazarlığını üstlenmiştir. En son APA tarafından yayımlanan Zihinsel-leştirilmeye Dayalı Terapi tekniklerini tanıtan Video Serisinde uzman konuk terapist olarak görev almıştır. Aslen San Juan, Porto Riko’lu olan Dr. Malberg, Amerika Birleşik Devletleri, Avrupa ve Latin Amerika’da gelişimsel psikanalitik yaklaşım üzerine dersler vermektedir. Psikodinamik teori ve uygulamaların sosyal ortamlarda uygulamaları konusunda sivil toplum kuruluşlarına danışmanlık yapmaktadır.

Michael A. Tompkins, PhD, ABPP, Bilişsel Terapi Merkezi’nin San Francisco Bölgesi yardımcı direktörlüğünü yürütmektedir. Berkeley’de California Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nde asistan klinik profesör olarak çalışmaktadır. Bilişsel ve Davranışçı Psikoloji alanında sertifikalı terapisttir. Bilişsel Terapi Akademisi üyesi ve aynı zamanda Bala Cynwyd, Pennsylvania’da Bilişsel Davranışçı Terapi, Beck Enstitüsü yardımcı öğretim üyesidir. Dr. Tompkins, bilişsel davranışçı terapi ve ilgili alanlarda çok sayıda kitap ve makale yazmıştır. 9 tane kitap kaleme almıştır. Bunlar arasında Essential Components of Cognitive Behavior Therapy for Depression (2001); Using Homework in Psychotherapy: Strategies, Guidelines, and Forms (2004); ve My Anxious Mind: A Teen’s Guide to Managing Anxiety and Panic (2009) isimli kitaplar yer almaktadır. Dr. Tompkins, Berkeley’deki California Üniversitesi ’inde seçkin klinik eğitmandir ve San Francisco Ruh Sağlığı Derneği tarafından alana yaptığı katkılarından dolayı Yaşam Boyu Başarı Ödülünü almaya layık görülmüştür. APA’nın Magination Yayınları tarafından çocuk ve ergenlere yönelik yayımlanan kitaplarının danışma kurulunda görev yapmaktadır. Çocuk, ergen ve yetişkinlere yönelik kanıta dayalı tedavi uygulamaları yapmaktadır.

İÇİNDEKİLER

1. Giriş.....	1
Psikoterapide Duyguya Yönelik Üç Farklı Görüş	3
Psikodinamik Yaklaşımda Duygu Kavramı	3
Bilişsel Davranışçı Yaklaşımda Duygu Kavramı	5
Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımında Duygu Kavramı.....	7
Bölümlerin İçeriği	10
Okuyucu.....	12
Video Serileri.....	13
2. Psikodinamik Psikoterapi Ve Duygu Kavramı	16
Freud'un Üç Zihin Kuramına Göre Psikanalitik Duygu Teorisi	18
Duygulanım-Travma Modeline Göre Duygu Kavramı	19
Vaka Sunumu 2.1: 'Linda' Vakası	20
Topografik Zihin Modeline Göre Duygu Kavramı	24
Yapısal Zihin Modeline Göre Duygu Kavramı	27
Freud Sonrası Duygu Kavramı Konusunda Yaşanan Gelişmeler.....	30
Wilfred Bion: Duyguların İçte Tutulması Ve Hazmedilmesi	32
Joseph Sandler: Duygusal Durum, İyi Oluş Ve Güvenlik Algısı	33
Zihinselleştirmeye Dayalı Terapi: Duygu Düzenlemesinde Gelişimsel Anlayışa Doğru.....	35
Modern Psikodinamik Yaklaşım Açısından Linda Vakasının Ele Alınması	37
Psikodinamik Psikoterapide Duygu Ve Psikolojik Değişim	39
Psikodinamik Psikoterapide Duygu Ve Gütülenme.....	45
Klinik Uygulamada Duygu Ve Gütülenmenin Rolü.....	48
Psikodinamik Psikoterapide Terapötik İlişki Ve Duygular.....	51
Seans Odasında Psikodinamik Terapisti Hissetmek, Dinlemek Ve Gözlemlemek.....	52

Tedavi İttifakı Ve Duygular: Kırılma Ve Onarılma.....	54
Aktarım	59
Karşı Aktarım	61
Yansıtma	63
Duygunun Keşfedilmesi Ve Yorumlama.....	64
Sonuç	68
3. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Duygu Kavramı	77
Bilişsel Davranışçı Terapi Ve Bilişsel Davranışçı Model.....	78
Bilişsel Davranışçı Psikoterapi.....	79
Bilişsel Davranışçı Model	81
Duyguları Anlama Ve Duygular Üzerinde Çalışma	84
Duygular Klinik Önemi Olan Düşünceleri İşaret Eder	86
Duygu, Öz Farkındalığı Ve Duyguya Toleransı Artırır	88
Duygunun, Öğrenilen Becerilerin Etkililiği Konusunda Bireyin	
Kendine Güvenini Artırması	90
Duygu Ve Öğrenme	92
Öğrenmeyi Sağlayan Davranışsal Deneyimler	95
Davranış Deneylerinin Dizayn Edilmesi Ve Uygulanması	97
Duygu Ve Gütülenme	104
Duygu Ve Duygusal Değişim.....	108
Duygunun Değiştirilmesi İçin İmajinasyon Çalışması.....	110
Kişilerarası İlişkiler Ve Duygu	127
Maladaptif Kişilerarası İlişki Kalıplarını Kırma İçin İmajinasyon	128
Kişilerarası İlişkilerin Geliştirilmesi İçin İlişkilerin Seansta	
Canlandırılması.....	132
Duygu Ve Terapötik İlişki	138
Sonuç	145

4. Duygu Odaklı Terapi.....	158
Duygu Nedir?	160
İşlevsellik Teorisi.....	161
Duygu Şemaları.....	165
Duygu Şemalarının Gelişimi.....	166
Öznel Deneyim	170
Bozukluk	171
Duygusal Gelişim Ve Öğrenme.....	174
Kendilik	174
Sentez Yoluyla Gelişim	176
Birinci Ve İkinci Derece Değişim	178
Duygu Ve Gütülenme	181
Psikolojik İhtiyaçların Kökeni	182
İhtiyaçların Engellenmesi Ve Doyurulması	185
Duygusal Değişim	187
Duygunun Belirlenmesi.....	187
Duygusal Değişim Prensipleri	190
Duygusal Farkındalık	190
Duyguların İfade Edilmesi	191
Duyguların Düzenlenmesi.....	191
Derinlemesine Düşünme	192
Dönüştürme	193
Vaka Formülasyonu	202
İşaretlerle Belirlenen Müdahaleler	203
Genel Yöntem Ve Beceriler.....	207
Algısal Beceriler.....	207
Müdahale Becerileri	212
Duygusal Değişim Süreci.....	217
Adaptif Duyguya Giden İki Farklı Yol	217
Duygu Düzensizliği Üzerinde Çalışmak	218
Kişilerarası İlişkilerde Duygunun Rolü	220
Duygu Ve Terapötik İlişki	222
Vaka Sunumları	226
Sonuç	231

5. Yaklaşımların Karşılaştırılması.....	243
Duygu, Birincil Değişim Hedefi Midir?	245
Duygunun İşlevi	246
Ruhsal Yapı	246
Otomatizma Ve Bilinçdışı	247
Adaptif Ve Maladaptif	247
Öncelik	248
Gelişim Ve Öğrenme	249
Duygunun Önceliği	249
Psikodinamik Terapi	249
Bilişsel Davranışçı Terapi.....	250
Duygu Odaklı Terapi	252
Karşılaştırma	254
Güdü.....	255
Psikodinamik Terapi	256
Bilişsel Davranışçı Terapi	257
Duygu Odaklı Terapi	259
Duygusal Değişim Yöntemleri.....	260
Psikodinamik Terapi	262
Bilişsel Davranışçı Terapi	265
Duygu Odaklı Terapi	269
Karşılaştırma.....	272
Sonuç	278
Dizin	283

1

Giriş

LESLIE S. GREENBERG, NORKAT. MALBERG ve
MICHAEL A. TOMPKINS

İnsan olmanın temelinde duygu yatar; duygular, bir şekilde yüzyıllar boyunca birçok çalışmanın odağı olmuştur; ancak her ne kadar psikoloji biliminin erken oluşum aşamalarında duyguya biraz dikkat çekilmişse de (James, 1890; McDougall, 1926), duygu kavramı, tarihteki ilk terapi kuramcıları tarafından büyük oranda göz ardı edilmiştir (ör., Freud, 1896/1961; Skinner, 1974). Sanat ve bilim dünyası ise her zaman duyguları kullanmıştır: örneğin; şiir ve müzik, çok güçlü duygular uyandırır ve en temel insani deneyim olarak duygularımızı hissetmemize vesile olur (Frost, 1934; Juslin & Sloboda, 2013). Geçtiğimiz on yılda bilim adamları özellikle duygu kavramını anlamaya çalıştıkça nörobilimden biyolojiye, sosyal alandan kültürel çalışmalara kadar bilimde çok büyük gelişmelere imza atılmıştır (Damasio, 1999; Greco & Stenner, 2008; LeDoux, 1996, 2012; Panksepp, 1998). Günümüzde çeşitli psikoterapötik yaklaşımlar, duygu kavramıyla ilgili fizyolojik psikolojiden veya başka araştırma alanlarından elde ettikleri bilgileri bütünleştirme yoluna gitmektedir. Bilim dünyasının duygu üzerine yaptığı bu katkılar, bizim iş birliği içerisinde ortak bir kitap yazma konusundaki isteğimizi artırmıştır. Bu kitap, bizim için psikoterapi-

leri bütünlüğünün değerine olan inancımızın ve bilim ilerledikçe bu yöndeki çabaların ve disiplinler arası iş birliğinin artacağına olan umudumuzun bir göstergesi olarak düşünülebilir.

Farklı yoğunluktaki duyguları isimlendirme ve tanımlamada kullanılan kavramların ve dilin oluşum süreci oldukça karmaşıktır ve bu şekilde bazı kavramların kullanılması riskli bir teşebbüs de olabilir. Ne hissettiğimizi tanımlamak için kullandığımız dil, gelişimsel açıdan adaptif olabilir ama zamanla deneyimimizi sınırlandıran bir şey de olabilir. İnsanlar genelde duygusal deneyimlerinin yoğunluğunu tam olarak yakalayamayan sözel öyküler oluştururlar. Ayrıca duygular genelde tek başlarına deneyimlenmez daha çok, çok farklı duygusal tonlarda ya da düzeylerde hissedilirler. Duygu sürekli değişen dinamik bir oluşum arz ettiği için durağan ve değişmeyen bir bağlamda, kategorik olarak o duyguyu yakalamak ve tanımlamak çok zordur.

Duygular, araştırmacılar tarafından bazı laboratuvar ortamlarında çalışılmışsa da psikoterapi daha çok ilişki laboratuvarı diyebileceğimiz seans odasında doğal olarak ortaya çıkan bir duygusal süreçtir. Psikoterapide duygusal deneyiminin türünü ve duygusal süreci gözlemleyebiliriz, çünkü anlık olarak o anda yaşanan canlı duyguya şahit oluruz – bu, o duygunun hangi bağlamda ve yoğunlukta ortaya çıktığı ve tam manasıyla bireyin duygulanımını ve yaşamını nasıl etkilediğini gözlemek anlamına gelir. (Greenberg, 2017; Whelton, 2004). Psikoterapinin zorluğu, teorik olarak duygunun tanımlanması için kullanılan kavramsal dille laboratuvar çalışmalarına dayalı bulguların getirmiş olduğu sınırlamaların üstesinden gelebilmektir, eğer bu başarılabılırsa psikoterapistlerin terapi sürecinde gerçek manada duyguyu anlaması ve duygu üzerinde çalışması mümkün hale gelecektir (Panksepp, Lane, Solms, & Smith, 2017).

Duygunun kavramsallaştırılması ve üzerinde çalışılması için farklı psikoterapi ekolleri birbirinden farklı çeşitli yollarla incelemeler ya-

par ancak tüm psikoterapilerin genel olarak birincil amacı, danışanın çektiği duygusal acının azaltılmasıdır; psikoterapi yaklaşımları aynı zamanda duyguyu ve günlük yaşama olan etkisini anlamaya çalışır. Duyguyu anlamlandırmaya çalışan farklı yaklaşımların çoğu özelliği aslında birbirine benzerlik gösterir; ancak genelde aslında olduklarından çok daha farklı yaklaşımlarmış gibi görünürler. Belki bir gün bizim çabaladığımız gibi iş birliği içerisinde yapılan çalışmalar sonucunda bu yaklaşımlar, duygunun bütüncül bir bağlamda kavramsallaştırıldığı bir noktada birleşir ve duyguya yönelik bu şekilde gelişen ortak bir yaklaşımla duygusal problemleri nedeniyle acı çekmekte olan bireylere yardım edilir.

PSİKOTERAPİDE DUYGUYA YÖNELİK ÜÇ FARKLI GÖRÜŞ

Bu bölümde, psikodinamik, bilişsel-davranışçı ve duygu odaklı yaklaşımda hem teorik anlamda hem de uygulamada duygunun nasıl anlamlandırıldığı ve duyguların rolünün nasıl açıklandığına kısaca değinilmektedir. İlerleyen bölümlerde ise bu üç farklı yaklaşımın duyguyu nasıl ele aldığına detaylı olarak yer verilmektedir.

Psikodinamik Yaklaşımda Duygu Kavramı

Tüm tarihsel sürecine baktığımızda psikanalizde duygunun, danışan (genelde bir dizi kaygı, problem ya da çaresizlikleriyle terapiye gelmiştir) ile terapisti (kendi duygusal geçmişini seans odasına getirir) arasında gelişen terapötik ilişkinin bağlamını anlamlandırmada bir çıkış noktası olarak değerlendirildiği görüyoruz. Tipik olarak birtakım psişik ve duygusal acılar, bireyleri terapi arayışına iter. Terapistin ise ilk aşamada göstermiş olduğu empatik duruş ve ilgi, danışanın terapiye gelme ve kendini gözlemlemeye çalışması için gerekli olan motivasyonu kendisinde bulmasına vesile olur. Terapist tam mana-

sıyla anda olup danışanla birlikte ‘danışanın yanında’ olduğu sürece danışan, problem yaratan duygu ve düşüncelerini keşfetme eğilimi içerisine girer. Psikanaliz, duyguyu terapötik ilişki bağlamında, terapistte olan güven sonucunda ve terapistin samimi ilgisine dayalı olarak ortaya çıkan bir süreç olarak görür. Şimdi ve burada ilkesiyle aktarımda ortaya çıkan duyguların keşfi ve aktarım bağlamında ele alınmasının, duyguların derinlemesine anlaşılmasını ve düzenlenmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Aktarım, terapist ve danışanın yaşanan duyguları keşfedebileceği, terapist ile danışan arasında aktifleşen bir çeşit ilişki olarak kullanılır. Bu bağlamda duygular, deneyimsel olarak öğrenilmiş olur, kendilik ve nesne temsillerinin aktifleşmesiyle danışanın geçmişinde belirgin kişilerle kurmuş olduğu ilişkilerde canlanan iç ruhsal yapısı keşfedilir.

Terapötik ilişki bağlamında danışanın, bağlanma davranışları ve örüntüleri aktifleşir. Bu sayede danışanın potansiyel olarak stres verici durumlarda yaşadığı duygular ve duyguların yanı sıra baş etme yöntemleri de aktifleşir. Psikodinamik yönelimli bir klinisyen, bu ilişkisel matriks bağlamında, danışanın duygularını keşfedebileceği ve bu duyguların nasıl tezahür ettiğini gözleyebileceği fırsatlar oluşturur. Buradaki temel amaç, danışanda serbest olma ve güvenlik algısı oluşturabilmektir. Psikanaliz bu sayede danışanın duygularını yeniden anlamaya, yeniden deneyimlemeye ve duyguları işlemeye davet ederek danışanın iç ruhsal yapısını ve işlevselliğini anlamada bir çıkış noktası olarak kullanılır. Duygular, şimdi ve burada ilkesiyle terapötik ilişki bağlamında danışanın yeniden deneyimleyebileceği anlarına giden bir köprü gibi işlev görürler. Psikanalitik terapist, geleneksel olarak tanımlandığı gibi boş bir levha değildir; kendi duygu ve düşüncelerini temsil eden bir birey olarak ilişkiye katılır ve danışanı, ikisi arasında seans odasında ortaya çıkan duygusal diyalogu keşfetmeye davet eder. Bunu yaparken terapist, danışan ve terapist olarak iki farklı iç ruhsal

yapı arasında yani öznelerarası alanda yaşadığı kendi duygusal deneyimini de takip eder. Psikanaliz, yeni bir gelişimsel deneyim önermektedir; burada danışan duygularını güvenle ifade eder ve terapist, danışanın günlük hayatta karşılaştığından farklı olarak bu duygu ve deneyimleri içten bir şekilde zihinselleştirmeye çalışarak yanıt verir. Bunu yaparken aynı zamanda duyguların düzenlenmesine yardımcı olabilecek yöntemleri de kullanır. Tüm psikodinamik müdahalelerde bilinçdışı süreçler akılda tutularak duygu üzerinde çalışılır. Psikodinamik çalışmanın merkezinde, duyguların sahiplenilmesinin ve pozitif ve negatif duyguların bütünleştirilmesinin artan bir kendilik algısı yarattığına olan inanç yatar. Bu bütünleştirme sayesinde danışanda, ilişkileri üzerinde aktif rolü olduğuna yönelik bütün bir algı gelişir.

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımda Duygu Kavramı

Bilişsel Davranışçı Terapiye (BDT) dayanan bilişsel yaklaşıma göre düşünceler ya da bilişler, duygular ve davranışlar birbiri ile bağlantılıdır. BDT'nin amacı, terapiye getirdikleri problemleri etkili bir şekilde çözmek için danışana belirli yöntemleri ve becerileri öğretmektir. Bu yöntemler, daha çok danışanın içsel ve dışsal dünyaya verdikleri duygusal tepkiler üzerinde etkili olan ve fonksiyonel olmayan birtakım düşünce ve inançları değiştirmeyi amaçlayan özel yöntemlerdir. Daha da ötesi bu yaklaşıma göre davranışsal değişimin, akabinde duygusal değişimi getirdiğine inanılır. Bu yöntemler genellikle danışanın davranışsal değişimini sağlayacak fırsatların düzenlenmesini ve bu sayede danışanın yeni ve fonksiyonel bilgiye ulaşmasını sağlamayı içerir. Elde edilen yeni bilgiler, danışanın fonksiyonel olmayan ve uyumunu bozan düşünce ve inançlarını azaltır. Örneğin, asansöre binmekten korkan ancak bu korkuya rağmen asansöre binmeyi deneyen bireyler, zamanla asansörden daha az korkmaya başlarlar çünkü asansörün altında korktukları kadar tehlikeli olmadığını öğrenirler.

BDT, yaşanan probleminden bağımsız olarak çok çeşitli yöntemler içerir. Bu yöntemlerde, daha etkili ve işlevsel bir yaşam sürme konusunda danışanı destekleme hedefine ulaşmak için duygular kullanılır. Psikoeğitim, psikolojik değişimi sağlama konusunda çok önemli bir rol oynamaktadır. Bilişsel davranışçı terapistler, danışanları terapiye getiren problemler üzerinde duygularının nasıl bir rolü olduğunu anlamaları için danışanlara yardımcı olur. BDT'nin başlangıç aşamalarında temel hedef, danışanın duygusal zekasını geliştirmektir. Genelde danışanlar ne hissettikleri konusunda kafa karışıklığı yaşarlar hatta duygularını tanımlayacak sözcükler bulmada zorlanırlar. Psikoeğitim sürecinde danışana sadece duygular hakkında bilgilendirme yapılmaz, bu süreçte danışanlar bilişsel davranışçı yaklaşımın ne olduğuna ve bu yaklaşımın psikolojik problemleri nasıl ele aldığına yönelik de bilgi sahibi olurlar.

BDT'nin önemli amaçlarından biri de danışanın terapiye getirdiği problemin çözümü üzerinden danışanın duygu ve davranışları yönetebilme becerilerini geliştirmelerini sağlamaktır. Tahmin edilebileceği üzere bu beceriler, yoğun duyguların fiziksel belirtilerini düzenlemeyi sağlayan birtakım bilişsel, davranışsal ve bedensel becerileri içerir. Bununla birlikte BDT'de bu becerilerin öğretilmesi yeterli değildir; danışanın bu yoğun duygular karşısında bu becerileri kullanabileceğine olan güveni de kazanması gerekmektedir. Bu amaçla bilişsel davranışçı terapistler, duyguları seansta ortaya çıkarabilmek için rol canlandırmaları ya da imajinasyon gibi çeşitli yöntemleri kullanırlar. Bu sayede danışanlar kaygılı, öfkeli ya da üzgün oldukları anlarda öğrendikleri bu becerileri uygulayabilirler. Bilişsel davranışçı terapistler, duyguyu, daha derin ve kalıcı olan yeni öğrenmelere giden bir yol olarak görür. En derin öğrenme, duygusal durum yaşanarak eski problemleri öğrenmenin aktifleştiği anda yeniden yaşanılarak öğrenilir. Sonrasında terapist, çok çeşitli deneyimsel yöntemler kullanarak danı-

şanın duygusal deneyimini tetikler ve bu sayede danışan daha faydalı ve işlevsel olan yeni bir deneyim öğrenmiş olurlar. Bilişsel davranışçı terapistlerin terapide duyguları aktifleştirmek için kullandığı bu yöntemler ki birçoğu diğer terapilerden alınmıştır, bu psikolojik tedavi yaklaşımının bütüncül ve birleştirici doğasını yansıtmaktadır.

Duygu Odaklı Terapi Yaklaşımında Duygu Kavramı

Duygu Odaklı Terapi (DOT), hem duygu teorisine hem de nörobilimsel duygu görüşüne dayanan deneyimsel bir terapi yaklaşımıdır. DOT, temelde duyguların adaptif olduğunu önerir; klinik çalışma yapabilmek amacıyla DOT'ta duygular farklı türlerde adlandırılarak ayrıştırılırlar. Buna göre duygular, sağlıklı (uyumlu, adaptif) ve sağlıklı olmayan (uyumu bozan, maladaptif) duygular; birincil, ikincil ve aracı duygular olmak üzere çeşitli türlere ayrılır. *Birincil duygular*, bireyin bir duruma karşı duyduğu ilk duygulardır, içten gelen duygulardır. *İkincil duygular*, daha çok kendini koruma ya da savunma amacıyla ortaya çıkan duygulardır ve genellikle birincil duyguları kapatırlar. *Aracı duygular* ise belirli bir amaca hizmet eden duygulardır ve genellikle manipülatif bir nitelik taşırlar. Birincil duygular, adaptif olabilir ki bu durumda bize doğru bilgi verirler. Birincil duygular aynı zamanda geçmiş bir travmaya ya da bağlanma problemlerine bağlı olarak maladaptif de olabilirler. Maladaptif olan birincil duygular, geçmiş bir travmaya tepki olarak şimdiki yaşamında ortaya çıkar ancak danışanın ihtiyaç duyduğu doyuma ulaşmasında artık işlevsel değildirlir.

Ek olarak duygu şeması anıları ya da diğer bir deyişle duygu şemaları, DOT'ta merkezi bir öneme sahiptir. Bir *duygu şeması*, yaşanan duygusal bir deneyimin ardından şekillenen içsel, zihinsel bir yapıdır (Greenberg, 2011). Duygu şemaları, inanç olarak adlandırılan *bilişsel şemalardan* farklı olarak aktif bir deneyimi, hareketi ifade eder. Bir bebek dünyaya geldiğinde ona nasıl öfkeli veya üzgün olacağı öğre-

tilmez, bu, onun donanımında vardır. Bununla birlikte bebeğin neye kızacağı veya üzüleceği öğrenilen ve zamanla belirli bir yapı arz eden bir işlevdir. Bu işlev, bireyin yaşamı esnasında, duygu şemaları olarak aktifleşir. Duygu şeması, deneyimi meydana getirir ve terapilerin temel hedefi de bu duygu şemalarına ulaşmaktır. Maladaptif duygu şemalarının aktifleşmesi nedeniyle bireyin adaptif duygularını ve/veya acı veren duygularını fark etmemesi, çoğu psikolojik zorluğun temelinde yatmaktadır.

DOT'a göre duygu birincildir, biliş duyguya hizmet eder. Birey için belirgin bir önemi olan özel durumlarda, düşüncelerin duyguyu etkilemesinden çok duygular, düşünceler üzerinde etkilidir. DOT'ta bilişler, duygunun anlamlandırılmasında kullanılır, bu sayede danışan, duygunun pasif alıcısı olmaktan çıkar ve duyguyu anlamlandıran, duygu üzerinde çalışan, duyguyu düzenleyen aktif bir faile dönüşür.

DOT terapisti, danışanların duygularına ulaşarak, onları kabullenerek, ifade ederek, düzenleyerek ve tolere ederek duyguları etkili bir şekilde işlemlemelerine yardımcı olur; duygularını anlamlandırmaları ve üzerinde derinlemesine düşünmelerini sağlar ve belki de en önemlisi duygularını dönüştürmelerine vesile olur. Bunların hepsi farklı süreçlerdir ve her biri başlı başına terapötik bir müdahaledir. Duygunun bu şekilde işlemlenmesine yardımcı olmak için DOT terapistleri, kolaylaştırıcı işlevi olan bir terapötik ilişki kurarlar. Bu ilişkide terapist, anda var olur, danışanın duygusuna anbean empatik olarak uyumlanır ve iş birliğine dayalı bir ittifak geliştirir. Bu yaklaşım, büyük oranda süreç odaklı bir yaklaşımdır. Terapistler sürekli olarak danışanın duygusunun nabzını tutarlar hem kendilerinin hem de danışanlarının bedensel algılarını, davranış eğilimlerini anlık olarak takip eder ve danışanın anlık değişimlerine duyarlılık göstererek anında danışanın dikkatini ilgili noktaya çekerler. Terapist, danışanın bedensel duruşundan, ses tonunun yükselip alçalmasından, göz temasını kesmesinden

ya da gergin yüz ifadesinden, danışanın güvende hissetmediğini anlayabilir, terapistin bir ifadesi sonucunda danışan kendisini anlaşıl-mamış gibi hissedebilir. Böyle bir durumun hemen akabinde terapist, kendisini ona göre ayarlayarak araya girer ve bu uyuşmazlığı düzelte-meye çalışan müdahalelerde bulunur. Sonra terapist, bu müdahalesi-nin danışanın yüzündeki gergin ifadeyi yumuşatıp yumuşatmadığına veya derin bir nefes alıp almadığına bakar, danışanın ilişkide kendisini tekrar güvende hissedip hissetmediğine ve de terapide meydana gelen kırılmanın onarılıp onarılmadığına dikkat eder.

DOT'ta terapistler, danışanların duygularıyla temasta kalmalarına ve adaptif ihtiyaçlarına ulaşmaları için duygularına izin vermelerine yardımcı olur. Bununla birlikte terapistler aynı zamanda danışanların, eski, temel ve acı verici maladaptif duygularını aktifleştirip sonrasında onları aktifleşen yeni duygularla dönüştürmelerine yardım eder. Bu-radaki anahtar süreç, duygunun duyguyla değiştirilmesidir. Örneğin, geri çekilme eğilimi yaratan utanç duygusu, kendini savunmaya yara-yan haklı öfke ile değiştirilir ya da korku duygusuyla kaçıp gitme veya uzaklaşma eğilimi, üzüntü duygusunu deneyimleyip teselli ve sevgi ihtiyacını karşılamaya dönüştürülür. Eski duygusal anılar seansta aktif-leştirilir ve yine seansta yeni deneyimler edinilir. Bu yeni deneyimler, anıların yeniden pekiştirilmesi süreciyle danışanların duygusal anıla-rını değiştirmelerini sağlar (Lane, Ryan, Nadel, & Greenberg, 2015; Nadel & Bohbot, 2001; Nader, Schafe, & LeDoux, 2000). Bu nedenle terapistler, seansta danışanların duygusal deneyimlerini canlandırarak duygu şemalarını aktifleştirir ve sonrasında eski duyguyu değiştirmek için yeni duyguyu deneyimler (Greenberg, 2011, 2017).

DOT terapistleri, seans esnasında danışanın duyguda kalmasına yardım ederek duygunun kabullenilmesini kolaylaştırır. Eğer danışan bir duygusunu dile getirmişse terapist, şefkatle, empatik bir şekilde, deneyimin acı veren bu yönüne duyarlı davranarak karşılık verir ve

danışanın hissettiği duygunun anlamını değerlendirmesine yardımcı olur. Terapist, danışanın anlık deneyimlerine dikkat eder ve danışanın duygusunu yargılamak yerine içtenlikle kabullenmesine yardım eder. DOT terapistleri, danışanların duygularını kelimelere dökerek sembolize etmelerini kolaylaştırır çünkü duyguların sözcüklerle ifade edilmesi başlı başına uyumu artırır ve duyguları düzenleyici bir değeri vardır (Kircanski, Lieberman, & Craske, 2012). Dahası, terapistler danışanların yeni duygular deneyimleyerek eski duygularını değiştirmelerine yardımcı olur (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000; Lane ve ark., 2015).

BÖLÜMLERİN İÇERİĞİ

Sonraki üç bölümün her birinde farklı terapötik yaklaşımlara yer verilmiş ve bu yaklaşımların psikolojik problemlerin çözümünde duyguların rolüne ilişkin görüşleri ve duyguyu nasıl ele alındıkları detaylı olarak açıklanmıştır. Ayrıca her bölümde, duyguların, psikolojik değişim süreci üzerindeki kilit rolü değerlendirilmektedir. Her bölümde duygusal değişimi sağlamak için psikoterapistlerin duyguları nasıl canlandıracağını gösteren çeşitli yöntemler tanımlanmıştır. Bu yöntemlerden bazıları, duyguların farkındalığının sağlanması, kelimelerle sembolize edilmesi, duyguların kabulünün cesaretlendirilmesi ve duyguları ifade etme ve düzenleme yetisinin geliştirilmesidir. Bu kitapta yer alan üç farklı yaklaşım da dahil olmak üzere bütün psikoterapistlerin en temel ortak amacı, bireyin yaşadığı duygusal acıyı azaltmak, duygular üzerinde yetkinlik kazandırmak ve bu sayede bireylerin daha anlamlı ve tatminkâr bir yaşam sürdürebilmelerini sağlamaktır.

Kitapta adı geçen psikoterapi yaklaşımları ve teorilerinde yer alan birkaç geniş konuyla ilişkili olacak şekilde kitabın bölümleri organize edilmiştir. Örneğin duygunun nasıl geliştiği, öğrenildiği ve duygu ile güdülenme arasındaki ilişki gibi konular ilgili teorilere göre her

bölümde ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Yazarlar kendi bakış açlarına göre duygunun işleme sürecini ve duyguları canlandırmak ve duygular üzerinde çalışmak için ne tür yöntemler kullanıldığını açıklamıştır. Ayrıca psikolojik değişim sürecinde kişilerarası ilişkinin geliştirilmesinde duyguların rolü ve değeri üzerine değerlendirmelere yer verilmiştir. Dahası, terapötik ilişkide duyguların rolü ve terapötik ittifakın kurulması ve korunmasında duygularla nasıl çalışılacağı da vurgulanmıştır.

2. bölümde psikanalitik ve psikodinamik terapilere yer verilmiştir. Bu bölümde psikodinamik yaklaşıma göre duygu kavramı açıklanmıştır. Nörobiyoloji ve bağlanma araştırmaları sonucunda elde edilen deneysel bulgulara dayanan modern psikodinamik terapilerin zihinselleştirme temelli yöntemlerine değinilmiştir. Zihinselleştirmeye dayalı terapileri, duygular üzerine odaklanır. Bu terapilerde tedavi, danışanın duygusal bozukluğunun sıklığına ve yoğunluğuna ve bunun sonucunda ortaya çıkan zihinselleştirmedeki zorluğa dayanarak yapılandırılır. Bu bağlamda terapist ile danışan arasında ortaya çıkan mevcut duyguları tanımlamak çok merkezi bir önem taşır. Daha da ötesi bu bölümde psikodinamik terapi sürecinin kendisine ve bu süreçte duygular üzerinde çalışırken kullanılan esas teknik müdahalelere vurgu yapılmaktadır. Bunlar; terapötik ittifak, savunmaların yorumlanması, aktarımın ve terapistin karşı aktarımının çalışılmasıdır. Bölümde yer verilen vaka örnekleri, okuyucunun, psikanalitik teorinin gelişimini ve duygular üzerinde çalışırken kullanılan teknikleri takip edebilmesinde faydalı olacaktır.

3. bölüm BDT'nin tanıtılmasıyla başlamakta ve bilişsel davranışçı yaklaşıma göre duygu kavramına ve bilişle ilişkisine yer verilmektedir. Bu bölümde Beck tarafından geliştirilen çeşitli yöntemlere ve diğer BDT terapistlerinin duyguları canlandırma ve duygular üzerinde çalışmak için kullandıkları çeşitli yöntemlere yer verilmiştir.

4. Bölümde ise üçüncü yaklaşım olan duygu odaklı terapi yaklaşımı yer almaktadır. Bu bölümde, duygu odaklı terapide duygu kavramı ve duygular üzerinde çalışırken kullanılan çeşitli yöntemler incelenmiştir. Ayrıca bu bölümde duygunun sembolize edilmesi için duyguya empatik uyumlanmadan bedensel duyumlara odaklanmaya kadar birbirinden farklı çeşitli müdahale türlerine odaklanılmış; boş sandalye diyalogu ve duygunun canlandırılması için imajinasyon gibi çeşitli psikodramatik teknikler açıklanmıştır. Vaka örnekleriyle psikoterapi süreci ilgi çekici bir şekilde sunulmaya çalışılmıştır.

5. bölümde, üç psikoterapi yaklaşımı ve bu yaklaşımların duygularla çalışma şekli arasındaki benzerlik ve farklılıklara yer verilmiştir. Son bölümde yazarlar, bu üç yaklaşım arasında bir dizi ortak temaya değinmiştir. Örneğin, bu üç yaklaşımın hepsi de duyguların uyarılması açısından klinik olarak birbiriyle ilişkilidir, her yaklaşımda da duyguların kökenini tanımlananın öneminin farkındadır ve bunun tedavi için ne kadar değerli olduğunu kabul etmektedir, seans esnasında duygularla çalışmanın değerine her üç yaklaşım da vurgu yapmaktadır; ayrıca hepsi seans esnasında ve tüm seans boyunca duygularla çalışmanın terapötik ilişkideki rolünü ve değerini vurgular.

Bütün bölümlerde sunulan vakalarda danışanın gizliliğini korumak için bilgiler değiştirilmiştir.

Okuyucu

Bu kitap, ilgili bölümden mezun ve psikoterapi uygulayıcısı olan, çeşitli yaklaşımlarda eğitim alıp duygular üzerinde çalışma konusunda farklı yaklaşımları öğrenmek isteyen tüm bireyler için uygundur. Ayrıca hemşireler, doktorlar veya öğretmenler gibi profesyonellerin genel manada duyguları anlama ve mesleğinde faydalanma amacıyla okuyabileceği bir kitaptır.

Video Serileri

Kitabın yazarları, *Psikoterapilerde Duygular Video Serisi (Emotion in Psychotherapy Video Series)* adı altında APA tarafından yayımlanan videolar hazırlamıştır. Video serileri dört kısımdan oluşmaktadır. Bunlardan üçü her bir psikoterapi yaklaşımını içerir; her yazar konuk uzman olarak kendi yaklaşımını tanıtmakta ve modelin nasıl çalıştığını gösteren seans videolarından çeşitli bölümler sunmaktadır. Dördüncü ve son kısımda yazarlar seçilen bazı video bölümlerini birlikte değerlendirmektedir. Kitap ve video serisi her ne kadar birbirinden bağımsız da olsa bu kitap, video serisinin bir devamı niteliğindedir, çünkü kitap, videolarda, psikoterapötik çalışmalarımızda duyguların rolüne ilişkin konuşmalarımızın bir değerlendirmesi gibidir. Video serisine ilgili linkten ulaşabilirsiniz:

(Bakınız <http://www.apa.org/pubs/videos/browse.aspx?query=series:Emotion+in+Psychotherapy>).

REFERENCES

- Damasio, A. R. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. New York, NY: Harcourt Brace.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1010796329158>
- Freud, S. (1961). The aetiology of hysteria. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 3, pp. 189–224). London, England: Hogarth Press. (Original work published 1896; addendum originally published 1924)

- Frost, R. (1934). Selected poems (3rd edition). New York, NY: Holt.
- Greco, M., & Stenner, P. (Eds.). (2008). Emotions: A social science reader. New York, NY: Routledge.
- Greenberg, L. S. (2011). Emotion-focused therapy. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. (2017). Emotion-focused therapy (Rev. ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- James, W. (1890). Principles of psychology (Vol. 1). New York, NY: Holt.
- Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2013). Music and emotion. In D. Deutsch (Ed.), The psychology of music (3rd ed., pp. 583–645). New York, NY: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-381460-9.00015-8>
- Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science*, 23, 1086–1091. <http://dx.doi.org/10.1177%2F0956797612443830>
- Lane, R. D., Ryan, L., Nadel, L., & Greenberg, L. (2015). Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy: New insights from brain science. *Behavioral and Brain Sciences*, 38, e1. [http:// dx.doi.org/10.1017/S0140525X14000041](http://dx.doi.org/10.1017/S0140525X14000041)
- LeDoux, J. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. New York, NY: Simon and Schuster.
- LeDoux, J. (2012). Rethinking the emotional brain. *Neuron*, 73, 653–676. [http:// dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2012.02.004](http://dx.doi.org/10.1016/j.neuron.2012.02.004)
- McDougall, W. (1926). The derived emotions [Supplementary Chapter 2]. In W. McDougall, *An introduction to social psychology* (Rev. ed.). Boston, MA: Luce.

- Nadel, L., & Bohbot, V. (2001). Consolidation of memory. *Hippocampus*, 11, 56–60. [http://dx.doi.org/10.1002/1098-1063\(2001\)11:13.0.CO;2-O](http://dx.doi.org/10.1002/1098-1063(2001)11:13.0.CO;2-O)
- Nader, K., Schafe, G. E., & LeDoux, J. E. (2000). Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406, 722–726. <http://dx.doi.org/10.1038/35021052>
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. New York, NY: Oxford University Press.
- Panksepp, J., Lane, R. D., Solms, M., & Smith, R. (2017). Reconciling cognitive and affective neuroscience perspectives on the brain basis of emotional experience. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 76, 187–215. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.010>
- Skinner, B. F. (1974). *About behaviorism*. New York, NY: Knopf.
- Whelton, W. J. (2004). Emotional processes in psychotherapy: Evidence across therapeutic modalities. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11, 58–71. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.392>