

Bütüncül Psikoterapide Kuramlar Arası Yolculuk

Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 408
Seminer Serisi: 044

Bütüncül Psikoterapide Kuramlar Arası Yolculuk

Uzm. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-625-7309-94-3

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

Birinci Baskı: Temmuz 2022

Editör: Tahir Özakkaş

Yardımcı Editörler: Şükriye Ahsen Özakkaş, Gülsüm Reyhan Özakkaş

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13
Zeytinburnu – 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, Darıca / 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 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.

Konferans deşifrelerinin derlemesi olan bu kitapta, “Duygu Odaklı Terapi”, “Psikolojik Danışmanlıkta Öznelerarası Alan, Bütüncül Psikoterapi Yaklaşımı”, “Terapist İle Danışan Arasındaki İlişkinin Çeşitli Boyutları”, “Hayali Bir Vakanın Rölatif Bütüncül Formülasyonu”, “Kelebek Etkisi ve Kaos Teorisi”, “Psikoterapide Rüyalarla Çalışmak”, “Kaos ve Alan Teorisinin Kohut Masterson ve Kernberg Kuramına Göre Karşılaştırılması” ve “Duygular Bize Ne İfade Eder ve Ne Söyler?” konularına yer verilmiştir.

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

Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

14.07.2022

Bayramoğlu, Kocaeli

SEMINER SERİSİ

Seri No	Kitap Adı
001	Halk Konferansları (Eski Kültür A.Ş.)
002	Ruhsal Aygıt
003	Psikolojik Sohbetler
004	Adana BPT Kısa Tanıtım Modülü
005	Hasta Hekim İlişkileri
006	Gençlere Yönelik Hipnoz ve Ruh Sağlığı Konferansları
007	Terapistliğe Giriş ve İlk Adım Konferanslar
008	Ruh Sağlığı Profyonellere Yönelik Hipnoz Eğitim Konferansları
009	İşletmelerdeki Ruhsal Kavganın ve Korkunun Özü
010	Rehberlikte Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi
011	Ben Kimim? Kişiliğimizi Tanıyalım
012	Anne, Baba, Evlat Olmak...
013	Pandeminin Tetiklediği Travma ve Korkularımız
014	Kendin Olmak Veya Akıl Hastası Olmak
015	Hipnoz ve Psikoterapi
016	Ruhsal Bozukluklarda Hipnoterapi
017	Kişilik Örgütlenmeleri: Ben Kimim De Size Terapi Vereceğim?
018	Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları
019	Gençlik, Ergenlik ve Psikohipnoterapi
020	Terapistler Kuramları Terapide Nasıl Harmanlar?
021	Terapistler İçin Hipnoterapi
022	Terapistler İçin Psikohipnoterapi
023	Kurumlar ve Yöneticilerin Terapisi
024	Pdr'de İlk Görüşme ve Müdahaleler
025	Psikolojik Danışmanlık ve Zor Vakalar
026	Psikolojik Danışmanlık ve Okullarda Müdahaleler
027	Psikolojik Danışmanlık ve Kriz Yönetimi
028	Rehberlikte Krize Müdahale
029	Rehberlikte Travma ve Yasa Müdahale
030	Rehberlikte İletişim ve Duygu Düzenleme
031	Ruh Sağlığı Yelpazesinde PDR Hizmetleri
032	Bütüncül Psikoterapi Yelpazesinde PDR Hizmetleri
033	Bütüncül Yaklaşımda Kültüre Duyarlı PDR Hizmetleri
034	Panik, Obsesif, Anksiyete Bozukluklarında Atölye Çalışmaları
035	Terapist Danışan İlişkisi
036	Psikoterapiler ve Rölatif Bütüncül Yaklaşım
037	Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Danışan Olmak
038	Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Terapist Olmak
039	Ruhsal ve Kurumsal Gelişim Hikayeleri
040	Süpervizyon ve Sempozyum Konuşmaları
041	Evlat Sen Kimsin? Kültürden Duyguya
042	Hayat Işığında Psikoterapiye Kapsamlı Bir Bakış
043	Uzm. Dr. Tahir Özakkaş İle İnteraktif Makale Şerhi Günleri
044	Bütüncül Psikoterapide Kuramlar Arası Yolculuk

İÇİNDEKİLER

Sunuş	iii
-------------	-----

1. BÖLÜM

Duygu Odaklı Terapi	3
Duygu Odaklı Terapiye Doğru	4
Giriş	6
Duygu Nedir?	11
Duyguların Nörobiyolojisi	11
Duyguların İşlevi	13
Duygu Rehberdir	14
Duygu Bizi Hayatta Tutar	15
Yedi Temel Duygu	15
Öfke	18
Üzüntü	18
Korku	19
İğrenme	20
Utanç	20
Neşe/Sevinç/Coşku	21
Şaşkınlık	22
Primer Duygular	26
Primer Adaptif Duygular	26
Primer Maladaptif Duygular	27
Sekonder Duygular	29
Manipülatif Duygular	34
Duygu Odaklı Terapide Kimlik Problemi	37
Duygu Odaklı Terapide Bağlanma Problemi	37
Duygu Odaklı Terapinin Özellikleri	38
Empatik Yaklaşım	38
Empatik Onaylama	40
Şimdi ve Burada/ An'da Kalmak	41
Odaklanma	41

Deneyim Dayalı Olma	41
Duyguların Düzenlenmesi	42
Anlam İnşasına Geçmek	44
Duyguları Canlandırmak.....	45
İhtiyacın Dile Getirilmesi	47
Bitirilmemiş İşler	48

2. BÖLÜM

Psikolojik Danışmanlıkta Öznelerarası Alan Bütüncül

Psikoterapi Yaklaşımı	61
İnsan Nedir?	62
Kimlik Oluşum Süreçleri	69
PDR ile Öznelerarası Kuramı Nasıl Birleştirebiliriz?.....	70
Öznelerarası Bir Yaklaşım	73
Etkileşim	75
Özerk Bir Öznellik	82
Gözlemci Gözlenendir	84
İlişkisel ve Öznelerarası Modeller	93
Paradigma Değişimi	95
Heisenberg'in Belirsizlik İlkesi	96
Psikolojik Danışmanın İlgi Alanı	99
Sorumluluk Zinciri	101
Yetkin, Bütüncül Terapist Olmak	106
Bütüncül Terapinin Avantajları	108

3. BÖLÜM

Terapist İle Danışan Arasındaki İlişkinin Çeşitli Boyutları

Özgeçmiş	116
Sosyal Referanslama	118
Terapist-Danışan Arasındaki İlişkide İçsel Referanslar	120
Yaş	130
Cinsiyet	135
Boy	145

Samimiyet ve Sahtelik	146
İrk	152
Din	161
Dil	161
Coğrafya.....	162
Etnisite	162
Statü	162
Varlık.....	162
Aile.....	163
Çocuk	163
Bilgi	164
Terapist-Danışan	164
Roller	164
Ekol	164

4. BÖLÜM

Hayali Bir Vakanın Rölatif Bütüncül Formülasyonu	169
Bütüncül Psikoterapi Nedir?	170
Formülasyon Ne Demektir?	176
Arkeolojik Model	178
Bütüncül Vaka Formülasyonu Nasıl Yapılır?.....	181
Davranışsal Faktörler	187
Bilişsel Faktörler	188
Dinamik Faktörler	188
Varoluşsal Faktörler	189
Monadik, Diyadik ve Triangüler Problemler	190
Bütüncül Psikoterapide Uygulanacak Psikoterapi Yaklaşımları	192
Danışanın Terapiye Hazır Olma Aşamaları	193
Semptom Mu Sebep Mi?	198
Hücum Tedavisi	200
İdame Tedavisi	201
Çoklu Fobi Terapisi Örneği Vaka Sunumu	210

5. BÖLÜM

Kelebek Etkisi ve Kaos Teorisi	231
Geleneksel Modernite Salınımında Çekim Merkezi ve Kaos Kuramı	231
Empatik Bakış	242
Terapide Geleneksel Modernite Salınımında Çekim Merkezleri ve Kaos Kuramı.....	245
Mizaç	253
Oral Karakter	254
Anal Karakter	255
Ödipal Karakter.....	255
Nötralite	257
Hastalık Nedir?	258
Kendilik	261
Kimlik	261
Potansiyeller.....	263
Temel İnşa Malzemeleri	264
Çevresel Etkileşim	266
Kuramcının Öznelliği	271
İtidal Kavramı	274

6. BÖLÜM

Hayal mi Gerçek mi? Psikoterapide Rüyalarla Çalışmak	285
Öznelerarası Alanda Etkileşimsel Rüya Analizi Uygulaması	285
Sigmund Freud ve Kral Yolu	290
Anna Freud ve Ego Psikologları	292
Melanie Klein ve Nesne İlişkileri	293
Otto Kernberg ve Çağdaş Nesne İlişkileri	295
Margaret Mahler ve Gelişimsel Süreçler	296
Masterson ve Ayrılma Bireyleşme	297
Heinz Kohut ve Kendilik Psikolojisi	300
Jim Fosshage ve Çağdaş Kendilik Psikolojisi Rüyaların Örgütleyici İşlevi	304

Joe Lichtenberg ve Çağdaş Kendilik Psikolojisi	306
Rüyaların Model Sahne İşlevi.....	306
Robert Stolorow ve Çağdaş Kendilik Psikolojisi	308
Rüyaların Öznelerarası Alandaki Örgütleyici İşlevi	310
Vaka Uygulamalarında Genişleyen Perspektif ve Rüyanın Anlamının Her An Değişmesi Süreçlerinin Ele Alınması	312

7. BÖLÜM

Kaos ve Alan Teorisinin Kohut Masterson ve Kernberg Kuramına Göre Karşılaştırılması	319
Louis Cosolino	320
Donald Winnicott	320
Heinz Hartmann	321
Melanie Klein	322
Ronald Fairbairn	323
Otto Kernberg	324
James Masterson	330
Heinz Kohut	338
Stephan Michell	340
Kurt Lewin	341
Kaos, Sistem, Alan Kuramları	341
Attraktör Etki	341
Baranger'ler ve Kuzey Amerika	342
Mitos İnşacı Model (Nesne İlişkisel Bağlantılı)	342
Ferro Düşsel Bionion Model	343
Analitik Üçüncü ve Ogden	344
Kuzey Amerika, Plazmik Model.....	344

8. BÖLÜM

Duygular Bize Ne İfade Eder ve Ne Söyler?	351
Beyinde Duygular	353
Duygularımız Rehberdir	355
Duygular Hayatta Tutar	356

Temel Duygular	359
Primer Duygular	363
Adaptif Duygular	363
Maladaptif Duygular	364
Sekonder Duygular	365
Aracı Duygular	368
Klinikte Duygular	369
Kimlik Problemi	371
Bağlanma Problemi	372
Empatik Yaklaşım	376
Empatik Onaylama	378
Anda Kalmak	379
Odaklanma	382
Deneyime Dayalı Bir Terapi	383
Duygu Düzenlemesi	385
Anlam İnşası	386
Birincil Duyguya Erişme	387
Duyguları Canlandırma.....	388
İhtiyacın Dile Getirilmesi	389
Bitirilmemiş İşler	390
Boş Sandalye Tekniği	391
Çift Sandalye Tekniği	394
Anksiyete	395
Kendini Durdurma	396
Dizin	397

Kahramanmaraş Oniki Şubat RAM

– 5 NİSAN 2021 –

Duygu Odaklı Terapi



Tahir Özakkaş: Evet yavaş yavaş başlayalım arkadaşlar. Konumuz Duygu Odaklı Terapi. Aslında güncel hayatımızda birbirimizle olan ilişkilerimizde hep duygular üzerinden iletişim kuruyoruz. Ama birçoğumuz bunu, farkında olmadan otomatik olarak yapıyor. Duygu Odaklı Terapi bütün psikoterapi kuramlarının, ilişkisel kuramların veya danışmanlık kuramlarının arkasında bulunan bir yapıdır.

Fakat altını çizerek “Bu duygu nedir, bu duygu nasıl oluşur, bu duygu ne tür bir işlemde geçer?” şeklinde, duyguyu temel alan çalışmalar literatürde pek de olmamış. Daha çok biliş ve insani özellikleri yöneten kortikal alanımızla ilintili olan, “Nasıl düşünüyoruz, nasıl karar veriyoruz, rasyonel düşünce nedir, mantıklı düşünce nedir?” bağlamında bir medeniyet anlayışının ortasına düştük. Duygularını gösteren bir insanla ilgili olarak da genelde hem bizim Anadolu’da, hem de batıda onun zayıf insan olduğu algısının himayesindeyiz. İşte “Duygularını gösteriyor, duygularını kontrol edemiyor, üzülüyor, ağlıyor, korkuyor, utanıyor.” dediğimizde, sanki duygu göstermenin, duyguyu dışarı yansıtmanın bela bir şey olduğu, veba gibi bir şey olduğuna dair arka planda böyle bir his var.

Duygu Odaklı Terapiye Doğru

Dolayısıyla farkında olmadan bilim insanları bu duygu denen şeyi araştırıp incelemek yerine duyguyu öteleyip kontrol altına almanın yollarına yöneldiler. Psikoloji bilimine, olabildiğince mekanik bir insan yaratma, rasyonel düşünceye sahip insan yaratma gibi bir mantık içerisinde baktılar. Bu da ne oldu aslında, böyle bir bakış tarzıyla duygunun küçümsenmesi, duygunun çocukluğa ait bir şey olması, duygunun zayıflık olarak nitelendirildiği arka planda evrensel bir uzlaşma noktasına getirdi. İnsanı anlama yönünde, önce davranışa odaklanarak gözlemlenebilen davranışlar üzerinden insanı tanımlama yoluna gidildi. Bir 50-60 yıl bununla ilgili gayret sarf edildikten sonra, insanın aslında hayvanlar gibi davranışlardan ibaret olmadığı, insanın esas yapısının bilgi işleme süreci dediğimiz, duyuları vasıtasıyla aldığı dürtünün, bilginin bir algıya dönüşme sürecinde zihninde bir entegrasyona tabi tutulduğuna dair bir

karar merceği oldu. Tepkilerini bu kararın sonucunda ortaya koyduğuna dair bilgi işleme s¼reci netleştikçe, bununla ilgili bilimsel araştırmalar ortaya çıktıka, hayvanlardan çok daha farklı şartlanma ve koşullanmalara maruz kaldığımızı gördük. Bunun, çevremizle beraber dünyayı algılamamızın bize yerleştirilen zihinsel kalıplarla ilintili olduğunu öğrendiğimizde güzergahımız bilgi işleme prosesini anlamaya, bilişsel s¼rece odaklandı. Bütün bilim alanlarını bu etkiledi. Psikolojik damışmanlıkta, terapide, kişilik yapılanmalarında, kendilik kuramlarında “Bilgi nasıl işleniyor, davranış nasıl ortaya çıkıyor? Bununla ilgili araştırmalar da son 50 yılımıza damga vurdu.

Fakat özellikle nörobilimde yapılan gelişmeler insan beyninin yaşarken, konuşurken, uyurken, herhangi bir zihinsel durumda faaliyet geçirirken, cinsel veya agresyon ile ilgili duygusal bir yapıya ulaştığında beyninin hangi alanları daha çok ateşleniyor? Nasıl nöronal networkler meydana geliyor? Bununla ilgili bilgiler geldikçe yavaş yavaş bakışımız, üst beynimizden, kortikal alanlarımızdan veya üst beynimizdeki motorsal alan dediğimiz davranışsal hareketlerimizi belirleyen yerden daha alta doğru orta beynimizin altına doğru indi. Bu bölge limbik sistem diye anılan, memelilerde bulunan amigdal çekirdek merkezli, hipokampus merkezli bir alandı. Bu alanın nasıl faaliyet gösterdiğine dair bilgi sahibi oldukça aslında bütün hayatımızı belirleyen, tepkilerimizi, davranışlarımızı ve düş¼ncelerimizi belirleyen şeyin, daha önce yaşantısal veya genetik olarak zihinsel malzememizde bulunan duygu olduğunu anladık. Duygunun milisaniyeler içerisinde tepki verme özelliği olduğu, bu duygunun içeriği ne ise, yani deneyimle elde edinilen zihinsel kalıplarımıza yerleştirilmiş olan bu duygunun içeriği ve kalıp ne ise, düş¼ncemizin buna bağlı ve

bağımlı olduğu ortaya çıktı. Aslında düşünce karar vermeden duygusal merkezimiz bir olay konusunda tepki ve kanaatini ortaya koyuyor. Düşüncenin sadece bunu mantıksallaştırmak, belirli bir rasyonel zemine oturtmak için faaliyet gösterdiği anlaşılmaya başlandı. Bu aslında ters duran piramidi tekrar düz olarak oturtmak gibi bir şeydi.

Tekrar konuya baştan bakacak olursak. İnsanı bir robota benzetip hayvanlarla aynı ve eş gören bir bakış tarzıyla insanın davranışlarını öğrenip davranışsal öğrenme ilkeleriyle insanı tanımlamaya geçildi. Hayır, insan bu kadar değil, insanın bilgi işleme süreçleri vardır. “İnsan düşünen bir varlıktır.” yaklaşımıyla düşünceye odaklanan bakış tarzlarıyla birlikte insan, davranan ve düşünen bir yapı olarak alındı. Bugün nörobiyolojik gelişmeler ve çalışmaların sonucunda davranışımızı ve bilişimizi tetikleyen şeyin duygusal alanımız olduğu ortaya çıktı. O zaman duyguyu temel alan araştırmalar başladı.

Giriş

Duygunun psikoterapiye yansması bugün anlatacağımız yapıyla Duygu Odaklı Terapinin kurucusu olan Leslie S. Greenberg, Sue Johnson’ın yaptığı çalışmaların sonucunda Duygu Odaklı bireysel terapilerde uygulanması, duygu odaklı çift terapisinde uygulanmasına yönelik olarak üniversite araştırmaları ortaya çıktı. Leslie Greenberg Toronto’da, Kanada’da, New York Üniversitesinde Psikoloji bilim dalında profesör olan bir hocamızdır. Son 30 yılını duygunun nasıl şekillendiği, duygunun kaç çeşit olduğu, duygunun nasıl zihne egemen olduğu, duygunun nasıl bilişe, anlama, davranışa dönüştüğü üzerine klinik araştırmalar, grup araştırmaları, bilimsel çalış-

malarla epeyce bir faaliyet gösterdi. Onlarca bilim insanı ve akademisyen yetiştirdi. Bunlar şu anda Duygu Odaklı Terapinin dünyadaki en önemli isimleri olarak anılıyorlar.

Yıllar içerisinde duygu odaklı bakış tarzını merkez alarak insanı anlama çalışması, problemlerin, sıkıntılıların, hastalıkların veya bozuklukların temelinde hatalı duygusal öğrenmelerin olabilme ihtimalini ortaya koyarak duyguyu terapi bazında ve bozukluk bazında incelemeye başladılar. Tabii bunu inceleyebilmek için sadece psikolojik araştırmacı olmak değil, için bir de hastalıklar veya bozukluklar kısmında terapi kısmıyla ilgilinilmesi gerekirdi. Leslie Greenberg ve arkadaşları bu manada kendileri dünyada olan psikoterapi kuramlarını incelediler ve anlamaya çalıştılar. Kendi duygu merkezli çalışmaları ile bunlar arasında nasıl bir bağlantı olduğunu kaydetmeye çalıştılar.

Kendilerine en yakın gelen çalışmalardan bir tanesi **Geştaltiyen terapi** idi. Yani insanın duygularını ve deneyimlerini merkez alan bu terapiler, yaşantıyla fenomenolojik anda olan bitenle, birey oluşla ilgilenen bir bakış tarzındaydı. Kendisi psikodinamik psikoterapi ile bilişsel davranışçı psikoterapilerle ilgilendi. Ama kendisine en yakın gelen ve kaynak olarak sırtını yaslayabileceği terapi kuramı Geştaltiyen, Hümanistik veyahut da Rogeriyan terapiler oldu. Bu terapilere bakarak kendi bulduğu bilgileri bu kuramlarla eşleştirerek yeni bir kuram inşa etti. Daha sonra bu Duygu Odaklı Terapi Kuramı yıllar içerisinde kendisine takipçiler buldu ve bunların klinikte uygulandığında diğer psikoterapi kuramlarına göre bazı alanlarda daha etkin olduğu anlaşıldı. Uzun süreli takip çalışmalarında belirli hastalıklarda ve bozukluklarda Duygu Odaklı

Terapinin geliştirdiği birtakım tedavi teknikleri sayesinde de kişilerin, kendilerini daha iyi hisseder bir hale veya semptom-
dan arınma haline ulaştıkları görüldü.

İşte bu alışmalar Toronto'dan, New York'tan, Amerikan'dan yavaş yavaş Avrupa'ya doğru sıçradı ve bu çalışmalar bizlere kadar ulaştı. 2010'lu yılların başında Leslie Greenberg ile bireysel olarak kurmuş olduğum ilişkiler sonucunda kendisini Türkiye'ye davet ettim. Daha önce bir konferans için Boğaziçi niversitesine davet edilmişti. Orada Duygu Odaklı Terapiyle ilgili konferans vermişti. İkinci olarak da bizim Psikoterapi Enstitüsünün daveti üzerine geldi. Bize ift terapisinde ve Duygu Odaklı'nın çift çatışmalarında, eş terapilerinde uygulanmasıyla ilgili kademeli bir eğitim verdi. Bu kademeli eğitimin iki sefer teorik eğitimi, ardından da aylar süren bireysel ve grup spervizyonlarıyla, vakalarımızı sunduğumuz bir eğitim sürecinden geçtik. Bir grup arkadaşla beraber Psikoterapi Enstitüsü bünyesinde, bu eğitim sürecinin sonucunda duygu odaklı çift terapisti, duygu odaklı çift spervizrlğ, duygu odaklı çift eğitmenliği süreçlerini tamamladık. Hemen ardından, bundan 10 yıl önce çift terapistiyle ilgili eğitime geldikten sonra bireysel terapi kısmında spesifik bir eğitim sürecinden geçtik. Bu da mükerrer defalar üç veya dört gruba bireysel psikoterapi eğitimi, bizzat Leslie Greenberg tarafından verildi. Burada ekirdek grup Psikoterapi Enstitüsü bünyesinde yetiştirildi. Daha sonra iş büyüyünce dünyada birinci kademede yetiştirilmiş olan duygu odaklı terapistler, spervizrler eğitmen kategorisinde Hollanda'da bir araya geldi.



Resim-1: DOT Eğitmenleri/ Hollanda

Bu resim dünyadaki Duygu Odaklı Terapi eğitmenlerinin Hollanda'daki ilk toplantısından bahçede çektiğimiz bir resim. Bunların arasında ben de varım. Diğerleri Çin'den, Japonya'dan, Avrupa'dan, Amerika'dan, Kanada'dan, birçok ülkeden duygu odaklı eğitimlerini ve süpervizörlüklerini tamamlamış dostlarımız ve arkadaşlarımızdır. Bunların yarısı üniversitelerde kürsü başkanı, araştırmacı ve çok değerli insanlar. Keşke ben sizeburadaki arkadaşların hepsini tanıtabilsem. Duygu Odaklı Terapinin yönetim kurulu üyeleri burada dört kişi yan yana duruyor. Görebiliyor musunuz bilemiyorum. Bu şişko olan benim. Sağ tarafımda Prof. Dr. Rhonda Goldman var. Goldman geçen haftalarda bizimle bir çift terapisi eğitimini tamamladı. Onun yanındaki Prof. Robert Elliott, onun yanındaki Leslie Greenberg ve Jean Watson. Bunlar Duygu Odaklı Tera-

pinin merkez yönetim kurulu üyeleridir. Bir de Juliette var Avrupa'dan, Hollanda'dan, burada onu göremiyorum. Diğer Jean Watson, Robert Elliott Uluslararası Psikoterapi Araştırmaları Birliğinin dönem başkanlığını yapmış olan, şu anda da Duygu Odaklı Terapinin uluslararası başkanlıklarını yürüten insanlardır.



Resim-2: Leslie Greenberg ve Tahir Özakkaş/ Uluslararası Kongre Hatırası

Duygu Nedir?

Duygu Odaklı Terapide ne yapıyoruz? Duygu Odaklı Terapide aslında ilk görüşmelerdeki normal bilgilendirmeyle hastayı dinliyoruz ve onunla ilgili genel bilgiler alıyoruz. Duygu odaklı terapiyi anlatmaya “Duygu nedir?” sorusuyla başlayacağım. Burada değerli Leslie Greenberg’ le bir sohbet anımızda çektiğimiz bir resim. Hangi kongre olduğunu hatırlamıyorum. Ya uluslararası Duygu Odaklı Terapi Kongresi olabilir ya da Uluslararası Bütüncül Psikoterapi Kongresi olabilir. Her iki kongrede Leslie Greenberg her zaman bulunan bir elemandı. Şu anda tabii yaşı epeyce ilerledi, biraz böyle kendisini emekliye çekti.

Duyguların Nörobiyolojisi

Beyni üç katmana ayırabiliriz. Birinci katmanda beyin sapı dediğimiz hemen enseminin arka kısmında bulunan kısım vardır. Sürünge beyin olarak adlandırılan ve sürünge beyinlerde bulunan yaşamsal faaliyetlerimizi sürdüren beyin alanıdır; Solunumumuzu, nabzımızı, endokrin sistemimizi, tansiyonumuzu o bölge organize eder. O bölgenin darbe alması halinde insanlar hemen ölürlür. Mesela çeşitli trafik kazalarında insanlar kafalarını cama çarparlar içeride beyin zedelenir. Beyin şişer, aynı elimizin ayağımızın şiştiği gibi, bu şişme fazlalaşırsa beyin sapına doğru baskı uygulanır. O baskı işte sürünge beyin dediğimiz alanı sıkıştırırsa buna bağlı ölüm meydana gelir. Beyni şiş hastanın halbuki, beyinde hiçbir şey yoktur. O şişme meydana gelmeseydi ölüm olmayacak. Bu açıdan sürünge beyin kısmımız bizim için hayati öneme haiz en önemli yerde, en kökte bulunan kısımdır.

Hemen onun üstünde **limbik sistem** dediğimiz memelilerde, primatlarda, maymunlarda bulunan bir kısımdır. Beyinde amigdal çekirdek dediğimiz bir duygu çekirdeği vardır ve tehlikeye karşı hayatta kalmak için, hem birey oluş hem tür oluş anlamında kendimizi koruma refleksleriyle dolu olan, genetikten bazı özellikler bulunduran beyin alanımızdır. Bu amigdal çekirdeğimiz dış dünyada bir tehdit algıladığında zihnimize hemen o tehditle ilgili henüz bilgi gelmeden daha biz olayı anlamadan ve kavramadan tepki veren beyin kısmıdır.

Eğer ölümcül bir tehdit ve tehlikeyle karşı karşıyaysak, bu bir koku olabilir, bir ses olabilir, bir görüntü olabilir; olayın ne olduğunu anlamakla ilgili insani özelliğimizi taşıyan üst beyine, **neokortekse**, beynimizin kortikal alanına malumat gidene kadar hayatımızı kaybetmiş olabiliriz. Bu nedenle insanoğlunun canlı kalabilmesi için hem birey oluşun hem de tür oluşun devamı, yavrularını ve kendini güvende tutabilmesi için tehdit ve tehlikeyi öncelikle tanıması gerekir. Zihinsel hafıza kayıtlarında, tepkileri bir saniyenin üçte biri veya yarısı kadar bir süre içerisinde tepki verip kaçması veya savaşıması gerekir. Bu amigdal bilgi yaşadığımız deneyimler ile ilintili olarak anne rahminde başlayarak bebeklikten itibaren yaşadığımız yaşantıların, etrafımızda olan bitenin ne olduğu hakkında duygu kalıpları oluşturur.

Bu duygu kalıpları hemen amigdal çekirdeğimizin yanı sıra başında bulunan hipokampus dediğimiz alanda duygu kalıpları olarak muhafaza edilir. Bunun zihnimizin diğer alanlarıyla, her yerle birçok bağlantıları vardır. Beynimiz bir ağ gibidir, yüz milyar nöron var, her bir nöronun on bin tane diğer bir nöronla bağlantısı var, trilyonlarca bağlantı ve bu bağlantılar büyük bir

ahenk içerisinde çalışır. Bu ahenk içinde çalışmasını tasarlayan en önemli merkez amigdal çekirdektir. Bu amigdal çekirdek dış dünyada tehdit var mı yok mu? Karşımızdaki insan durumu nedir? Ne değildir? Dost mudur? Düşman mıdır? İyi niyetli midir? Kötü niyetli midir? Şeklinde karşıdaki insanla ilgili bir alışveriş yapar.

Duyguların İşlevi

İşte bu manada baktığımızda bebekler anneleriyle, babalarıyla beraber kurmuş olduğu ilişkilerde doğuştan yüzdeki ifadeleri tanıma potansiyeliyle doğuyorlar. Bebekler doğdukları andan itibaren etrafında olan biten nesnelere tamamından ziyade insan yüzüne odaklı bir bakış tarzıyla programlanmış bir genetikte doğuyorlar. Etrafın hareketinden, bir sürü nesne olabilir, hareketsiz nesne olabilir, bebek neye odaklanacak? İlk odaklandığı şey insan yüzü ile ilgili yapıyı takip etmek, onunla bir deneyim yaşamak ve bunu içselleştirmektir. Bunu sağlayan şey genetiğimizdir. Bu yapılar anne ile bebek arasında kurulan ilişkilerle birlikte annenin yüz ifadesini okuyan ve kendi yüz ifadesini anneye veren bir ilişki bağlamında oluşur. Annenin yüzündeki duygunun öfke mi? Kızgınlık mı? Sevgi mi? Aşk mı? Üzüntü mü? Korku mu? Endişe mi? Utanç mı? Şaşkınlık mı? Coşku mu? Sevinç mi? Neyse o duyguyu alıp ona bağlı olarak kendi beyinde otomatik cevap veren bir sistemin aktivasyonu vardır. Dolayısıyla daha kortikal beynimiz devreye girmeden, kortikal beynimizin olayın ne olduğunun mantığını anlamasına gerek kalmadan duygusal beynimiz insanlar arası ilişkilerde gerçeğin ne olduğunu milisaniyeler içerisinde değerlendirip tepki verme özelliğine sahiptir.

Duygu Rehberdir

Bir seans odasında ilk andan itibaren hissettiğiniz his orta beynimizden veya limbik sistem dediğimiz onun parçası olan hipokampus, amigdala ve diğer çekirdeklerden gelen bilgilerle beraber duygusal bir bilgidir. Duygusal bir bilgi, eğer sağlıklı bir çocukluk dönemi geçirmişseniz en doğru ve en temel bilgidir. Karşıdaki insanın niyetini hissetmek ve anlamak direkt olarak onun yüzündeki ifadeler, gözlerindeki bakışlar, ses tonu, beden postüründen çıkarılacak sonuçlarla bize bir yol işareti konur. Biz içimizdeki duyguya gidersek bu duygu bizi doğru yere götürür. Yani bu, yüz binlerce yıldır oluşan bir süreç içerisinde insanoğlunun varlığının ayakta kalmasının tek nedeni. Doğada en zayıf durumda olan, pençesi olmayan, annesiz büyüyemeyen, en zavallı olan varlık olarak insan, düşünce merkezi ve duygusunun rehberliğiyle hayatta kalmayı başaran bir yapıdır. İçimizdeki bu yapı işte duygu olarak bize rehber niteliğinde yol gösterir.

Seans esnasında hastalarımıza veya danışanlarımıza şunu sorarız “İçinde ne hissediyorsun, içinde nasıl bir duygu oluşuyor, bu duygu bedeninin neresine yansıyor, biraz buna bakabilir miyiz?” Bu, içinde şu anda olan gerçekliğinin hastanın temel gerçekliği olduğunu bize bildirir. Olay hakkındaki konuşmalar, kanaatler o kadar da önemli değildir. Çünkü o yamultulmuş, rasyonalize edilmiş ve hatalı bakış tarzları geliştirmiş olabilir. Ama duygu, şu anda yaşanan duygu gerçektir ve rehber niteliğindedir.

Duygu Bizi Hayatta Tutar

Duygunun en temel özelliği bizi hayatta tutmasıdır. Biraz önce birey oluş ve tür oluş derken; birey oluş insanın canlılığını muhafaza ederek kendini koruması, bu korumanın sınırlarını belirlemesi, tür oluş olarak da yavrularını koruması, cinsel arzu ve ihtiyacıyla yeni nesiller yapmasını kastettim. Bu manada duygular çıktığında o duygular bizi hayatta tutmak için en önemli rehber niteliğindedir. İnsanoğlunun sanallaşmasıyla beraber, sanallıktan kastım, sadece biyolojik varlığını devam ettirmek, hayvani bir iç güdüsel yapıda olmaktır. Bunun ötesinde süreç içerisinde geliştirmiş olduğu kimlik, kişilik, kendilik gibi bedeni kadar önemli olan, iddia ettiği varlık nedenleri ve mücadelelerini sağlıklı bir şekilde sürebilmesi için duyguyu kendine rehber alması gerekir. Ancak bu şekilde kendine olan saygısı, sevgisi, kendisiyle gurur duyması ve sevinç duyması mümkün olabilir. Bu manada da “Hayatta tutma” derken sadece biyolojik bir hayatta tutmaktan bahsetmiyorum. Onun ötesinde kendimize olan saygımızı ve sevgimizi sürdürebilmek için duygularımıza bakıp “Şu anda ne oluyor?” sorusunu sormamız gerekiyor.

Yedi Temel Duygu

Peki, bu duygular incelendiğinde yüz binlerce duygu terimi vardır. Edebiyata, şiire, romana girdiğinizde bin çeşit kırgınlık vardır. On bin çeşit kızgınlık vardır. Yüz bin çeşit öfke vardır. Yüz bin çeşit üzüntü vardır. Yani her bir öznel olayın yaşanmasına bağlı olarak nüanslardaki farklılıklarla, olaylarla ilintili çevresel ve bağlamsal faktörlerle, yaşadıklarımızı çeşitli özel isimler ile anarız. Bunların altına indikçe bunlar aslında bir