

**Duygu Odaklı Terapide  
Kişisel Öykünün  
Yapılandırılması Üzerinde  
Çalışmak**

*Öyküleri Değiştirmek, Yaşamı İyileştirmek*

**Lynne E. Angus ve Leslie S. Greenberg**

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 426

Duygu Odaklı Serisi: 026

**Duygu Odaklı Terapide Kişisel Öykünün Yapılandırılması  
Üzerinde Çalışmak: Öyküleri Değiştirmek, Yaşamı İyileştirmek**

Lynne E. ANGUS & Leslie S. GREENBERG

Özgün Adı: *Working With Narrative in Emotion-Focused Therapy:  
Changing Stories, Healing Lives*

This Work was originally published in English under the title of: Working With Narrative in Emotion-Focused Therapy: Changing Stories, Healing Lives as publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2011 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Turkish language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Copyright © 2021 by the Psikoterapi Enstitüsü

ISBN 978-625-8308-54-9

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

Birinci Baskı: Eylül 2022

Türkçe Baskı Editörü: Tahir Özakkaş

Yardımcı Editörler: Şükriye Ahsen Özakkaş, Gülsüm Reyhan Özakkaş,  
Yaşar Kubilay Taner

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Çeviri: Melike Feyza Ateş

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, 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 olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duya-cağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya y6nelik deneyimleri paylaşan 6zg6n ve eviri yayınlar ile literat6re katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstit6s6 Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstit6s6'n6n çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen at6lye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve d6nya literat6r6nden sekileri içermektedir.

Bu kitap, duyu odaklı terapide duyu s6releri ve kişisel 6yk6 6zerinde çalışmak, duyu odaklı terapide anlam yaratma s6releri, duyu odaklı terapide 6yk6n6n değişimi s6recini kolaylaştırma, anlatımda sorun olduğunu g6steren işaretler: aynı eski 6yk6, eksik 6yk6, 6yk6 haline getirilmemiş duygular ve bozulan 6yk6ler, anlam-yaratma s6recindeki işaretler: anlatılmamış 6yk6ler, olumlu sonuçların olduğu 6yk6ler ve iyileştirici 6yk6ler, depresyonda 6yk6n6n yapılandırılması ve duyu 6zerinde çalışma, travmada duyu ve 6yk6n6n yapılandırılması 6zerinde çalışma konuları vaka 6rnekleri 6zerinden detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

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

**Tahir 6ZAKKAŐ**

Psikoterapi Enstit6s6 Başkanı

12.09.2022

Bayramoğlu, Kocaeli

## DUYGU ODAKLI SERİ

Seri No	Kitap Adı
001	Leslie Greenberg Duygu Odaklı Çift Terapisi 1. Atölye Çalışması Malzemeleri / 5 - 9 Şubat 2012
002	Duygu Odaklı Terapi
003	Leslie Greenberg Duygu Odaklı Çift Terapisi - 1. Atölye Çalışması Metinleri 5-9 Şubat 2012
004	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Atölye Çalışması Malzemeleri / 26-29 Ekim 2013
005	Leslie Greenberg Duygu Odaklı Terapi I. Atölye Çalışması Malzemeleri 14-17 Şubat 2013
006	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Atölye Çalışması Malzemeleri / 26-29 Ekim 2013
007	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi I. Atölye Çalışması Metinleri 14-17 Şubat 2013
008	Leslie S. Greenberg Duygu Ve Sevgi Güç Dinamikleri Duygu Odaklı Çift Terapisi İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri 29 Kasım - 2 Aralık 2012
009	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri 26-29 Ekim 2013
010	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Mart Ayı Eğitim Deşifresi
011	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Nisan Ayı Eğitim Deşifresi
012	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Mayıs Ayı Eğitim Deşifresi
013	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Haziran Ayı Eğitim Deşifresi
014	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Mart Ayı Eğitim Deşifresi
015	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Nisan Ayı Eğitim Deşifresi
016	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Mayıs Ayı Eğitim Deşifresi
017	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Ağustos Ayı Eğitim Deşifresi
018	Depresyonun Duygu Odaklı Terapisi
019	Duygu Odaklı Terapide Süpervizyonun Temel Esasları
020	Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Psikoterapide Duygularla Çalışma
021	Duygu Odaklı Terapi Klinik El Kitabı
022	Depresyonda Duygu Odaklı Terapi Vaka Çalışmaları
023	Duygu Odaklı Çift Terapisi: Duygu, Sevgi ve Güç Dinamikleri
024	Bağışlamak ve Bırakmak: Duygu Odaklı Terapide İki Yol
025	Terapötik Mevcudiyet
026	Duygu Odaklı Terapide Kişisel Öykünün Yapılandırılması Üzerinde Çalışmak: Öyküleri Değiştirmek, Yaşamı İyileştirmek

## İÇİNDEKİLER

Sunuş .....	iii
Teşekkür .....	xi

### 1. Bölüm

<b>Duygu Odaklı Terapide Duygu Süreçleri ve Kişisel Öykü Üzerinde Çalışmak: Giriş</b> .....	1
Duygu Odaklı Terapiye Kısaca Bakış .....	6
İşaretlere Dayanan Yönlendirici Müdahaleler .....	14
Kişisel Öykünün Yapılandırılması Perspektifi Duygu Odaklı Terapiyi Nasıl Geliştirir: Duygu ve Öykü Değişimi İle Yeni Anlamlar Ve Yeni Kendilik Algısı Yaratma .....	17
Modelin Bilimsel Dayanakları .....	22
Kitabın İçeriği Ve Yapısı .....	28

### 2. Bölüm

<b>Nasıl Anlam Yaratırız: Diyalektik – Yapısalcı Model</b> .....	31
Anlam Yaratma Diyalektiği: Temel İşleme Türleri .....	32
Duygusal Farkındalık ve Duygunun Ele Alınması .....	33
Duyguların Sembolize Edilmesi .....	34
Kişisel Öykünün Yapılandırılması .....	37
Duygunun Dönüştürülmesi ve Ortaya Çıkan Öykü .....	39
Kimliğin Yeniden Yapılandırılması .....	41
Klinisyenler İçin Duygu Odaklı Terapide Öyküyü Yapılandırma Süreçlerini Bütünleştirme Rehberi .....	43
1. Aşama: Bağ Kurma, Kişisel Öykünün Açığa Çıkarılması ve Farkındalığı Kolaylaştırma .....	44
2. Aşama: Öyküsel Temaları Değerlendirme, Keşfetme ve Uyandırmayı Kolaylaştırma .....	49
3. Aşama: Duygunun Dönüştürülmesini ve Yeni Öykülerin Ortaya Çıkışını Kolaylaştırma .....	52
4. Aşama: Yeni Gelişen Öyküleri ve Öyküsel Yeniden Yapılandırmayı Sağlama .....	56
Sonuç .....	59

### 3. Bölüm

#### Duygu Odaklı Terapide Öykünün Değişimi Sürecini

<b>Kolaylaştırma .....</b>	<b>61</b>
Güvenli Bağlanma Algısı ve Duyguların Düzenlenmesi .....	61
Terapistin Empatik Uyumlanmasının Önemi .....	63
Empatik Uyumlanma Nasıl Deneyimlenir ve İfade Edilir? ...	65
Empatik Uyumlanmayı Gösteren Örnek Diyaloglar .....	69
Uyumlu Öz Kimliğin Yeniden Yapılandırılması .....	79
Dışsal, İçsel ve İrdeleyici: Öz Kimliğin Değişimi için Öyküsel	
Süreç Modeli .....	81
Dış Olayların Aktarıldığı Anlatma Biçimi: Ne oldu? .....	83
İçsel Deneyimlerin Aktarıldığı Anlatma Biçimi: Ne	
Hissediyorum? .....	85
İrdeleyici Anlatım Biçimi: Ne Anlama Geliyor? .....	88
Anlatım Biçimleri Arasında Geçiş Yapmak .....	90
Öyküsel Değişim Sürecini Kolaylaştırmak .....	92
Belirgin İlişki Deneyimlerini Yeniden Anlatmak .....	92
Boş Sandalye Uygulaması .....	94
Çift Sandalye Uygulaması .....	99
Sonuç .....	103

### 4. Bölüm

#### Anlatımda Sorun Olduğunu Gösteren İşaretler: Aynı Eski Öykü, Eksik Öykü, Öykü Haline Getirilmemiş Duygular ve

<b>Bozulan Öyküler .....</b>	<b>105</b>
Aynı Eski Öykü .....	110
Eksik Öykü .....	118
Öykü Haline Getirilmemiş Duygular .....	123
Bozulan Öyküler .....	130
Duygusal Karmaşa .....	131
Öyküsel Karmaşa .....	140
Sonuç .....	142

## 5. Bölüm

### **Anlam-Yaratma Sürecindeki İşaretler: Anlatılmamış Öyküler, Olumlu Sonuçların Olduğu Öyküler ve İyileştirici Öyküler ..... 145**

Anlatılmamış Öyküler.....	148
Olumlu Sonuçların Olduğu Öyküler.....	153
Beklenmedik Öyküler.....	155
Öz kimlik Değişim Öyküleri.....	158
İyileştiren Öyküler.....	163
Sonuç.....	168

## 6. Bölüm

### **Depresyonda Öykünün Yapılandırılması ve Duygu Üzerinde**

#### **Çalışma: Margaret Vakası ..... 171**

Öykünün Yapılandırılması Sürecinin Eklendiği Duygu Odaklı Terapi Bakış Açısından Depresyon Olgusu.....	172
Tedavi Sürecine Genel Bakış: Aynı Eski Öykü, Eksik Öykü ve Bozulan Öykü Durumları Üzerinde Çalışmak.....	173
Klinik Vaka Analizi.....	188
Sonuç.....	209

## 7. Bölüm

### **Travmada Duygu ve Öykünün Yapılandırılması Üzerinde**

#### **Çalışma: Alex Vakası ..... 211**

Duygusal Travmanın Kişisel Öykü-Duygu Açısından Genel Tanımı.....	212
Tedaviye Genel Bakış: Bozulan Öykünün Onarılması.....	216
3. Aşama: Duygusal Dönüşüm Ve Yeni Öykülerin Ortaya Çıkışı.....	226
Sonuç.....	240

## 8. Bölüm

<b>Son Değerlendirmeler .....</b>	<b>243</b>
Duygu ve Öykü Süreçleri.....	246
Uygulama Teoriği .....	250
Gelecek Tedavi Uygulamaları Ve Araştırmaları İçin Öneriler ....	254
Sonuç.....	255
<b>Kaynaklar .....</b>	<b>257</b>
<b>Yazarlar Hakkında.....</b>	<b>269</b>
<b>Dizin .....</b>	<b>271</b>

*Hayat öyküleri üzerinde gücü olmayan insanlar – onu yeniden anlamayan, yeniden deneyimleyemeyen, yeniden yapılandıramayan, öyküleri hakkında şakalar yapamayan ve zaman değiştikçe öykülerini değiştiremeyen insanlar – gerçek manada güçsüz insanlardır; çünkü bu insanlar yeni düşünceler üretemezler.*

— *Salman Rushdie, One Thousand Days in a Balloon*<sup>1</sup>

---

1 S Rushdie - New York Times, 1991



## TEŞEKKÜR

Bu kitapta detaylandırılmıő olan pratik uygulamalar ve klinik araştırma bulgularının dzenlenmesi için deneysel araőtırmaların öncülü olan, Duygu Odaklı Terapide duygu süreçleri ve kişisel öykünün yapılandırılması üzerine alıőan Emily Bryntwick ve Tali Boritz'e çok değerli katkılarından dolayı teőekkürlerimizi sunuyoruz. Ayrıca kitabın yazımı sürecinde bizi sürekli cesaretlendiren yakın aile bireylerimize, arkadaşlarımıza ve meslektaşlarımıza – kim olduklarını biliyorsunuz – sabır ve desteklerini esirgemedikleri için teşekkür ederiz. Son olarak psikoterapide duygu ve kişisel öykünün önemine dair anlayışımızı geliőtirmemizde çok önemli katkılar sağlayan danışanlarımıza en içten teőekkürlerimizi ve minnettarlıklarımızı sunmak istiyoruz. Ayrıca bilgece ve özenli bir şekilde dzenleyerek terapötik çalıőmalarına tabiri caizse 'hayat' veren Beth Hatch'e teőekkürü borç biliriz. Hepinize teşekkür ediyoruz.



## **Duygu Odaklı Terapide Duygu Süreçleri ve Kişisel Öykü Üzerinde Çalışmak: Giriş**

İnsan olmak, anlam yaratmak ve dilin kullanımı vasıtasıyla kişisel deneyimlerin hikayeleştirilmesini ya da *öyküleştirilmesini (narratives)* gerektirir. Aslında kişisel bir kimlik algısına sahip olmak hayattaki deneyimlerimizi hikâyeye dönüştürmek suretiyle olur, bu sayede deneyimlerimiz paylaşılabılır ve bireyin kendine yönelik algısı oluşur ve birey, kendini anlamlandırır (Bruner, 1986). Güvenlik algımız, değerlerinin de yardımıyla, duygularımızı düzenleyebildiğimiz sürece ve diğerleriyle yaşadığımız duygusal deneyimlerimizi bütün bir şekilde bir kumaş gibi dokuyabildiğimizde gelişir. Kendi öykümüzün yaratıcısı haline geldiğimizde, bizi diğerlerine bağlayan bir şahsiyet geliştiririz ve bu da bize geçmişimize seçici bir şekilde bakma ve gelecekteki muhtemel kendiliklerimizi buna göre şekillendirme imkânı verir.

Danışanlar, kendilik algılarıyla ilgili büyük bir zorlukla yüzleştiklerinde ve artık koşullar ‘aynı eski öykü’ anlayışlarına uymadığında ve terapiye geldiklerinde, bu psikoterapi sürecinde danışanların kendi canlı deneyimlerinin öyküsünü oluşturu-

ran öykü yazarına dönüştüklerini düşünüyoruz. Bruner'in de (2002) önerdiği gibi bağlantının koparıldığı deneyimler ve anılara ulaşıldığında ve bu anılar canlandırıldığında, oluşturulan öykü sayesinde öz düşünme ve kendiliğin yeniden yapılandırılması süreci başlar; terapistin de bu deneyimlerin yorumlamasına ve anlamlandırmasına yardım etmesi gerekir. Terapist olarak bizler, ancak danışanların en önemli hikayelerini dikkatli bir şekilde dinlediğimiz sürece, onların sosyal yaşamları bağlamında kendilerini nasıl anlamlandırdıklarını anlayabiliriz. Bu yolla, psikoterapi, danışanların geçmiş yaşantılarını dikkate alarak geleceklerini arzuladıkları gibi şekillendirmelerine ve daha coşkulu ve tutarlı bir kendilik öyküsü yapılandırmalarına yardımcı olmak için dolambaçlı ancak özelleştirilmiş bir uygulamadır (Angus & McLeod, 2004a).

Danışanın hayatını anlatı halinde ifade etmesi ve bu konudaki rolü, psikodinamik terapide ve bilişsel yapısalcı psikoterapide (Dimaggio & Semeraris, 2004; Gonçalves, Henriques, & Machado, 2004) süreç tanısı için bir araç (Luborsky & Crits-Christoph, 1990) gibi düşünülür ve Michael White'in (2004) geliştirdiği kişisel öykünün yeniden yapılandırıldığı yaklaşımın benimsendiği öyküsel psikoterapide, özel bir odak noktasıdır. Yakın bir zamana kadar öyküsel süreçler arasındaki karşılıklı ilişkiyi inceleyen çalışmalar yapılmıştır (Angus, Lewin, Bouffard, & Rotondi-Trevisan, 2004), örneğin otobiyografik belleğin özgünlüğü ve duygusal uyarılmanın derinleştirilmesi üzerinde psikoterapi araştırma literatüründe deneysel birtakım çalışmalar mevcuttur (Boritz, Angus, Monette, & Hollis-Walker, 2008, 2011). Ancak verimli terapötik sonuçlara ulaşabilmek için kişisel öykü ve duygunun bütünleştirilmesini

sağlamak adına, danışan ve terapistin yapması gereken daha özel birtakım yöntemler üzerinde hem psikoterapi uygulamalarında hem de literatürde pek çalışma yoktur. İşte bu özel yöntemler elinizdeki kitabın odağını oluşturmaktadır.

Duygu Odaklı Terapinin geliştirildiği ilk yıllarda (DOT; Greenberg, Rice, & Elliott, 1993), kişisel öyküyü yapılandırma süreçleri üzerinde çalışma konusunda her ne kadar detaylı bir çalışma olmasa da benimsenen iki gelenek, ortak birkaç teorik varsayımı kabul etmektedir ve her biri birbirini pratik uygulamada zenginleştirmektedir. Öncelikle Sarbin'in (1986) de belirttiği gibi, tüm öyküler duygusal temalarla örülmüştür. Yani öyküler, duygularımızı anlamlandırmamıza yardım eder. Romantik bir deneyimimizi bir anlatı haline getirip onu öyküleştirirdiğimizde, partnerimizin kalbinde ve zihninde – niyetleri, amaçları, hedefleri, umutları ve arzularının oluşturduğu iç dünyalarında – ‘neler olup bittiğini’ anlamak için kendi duygularımızı kullanırız. Eğer partnerimizi güvenilir buluyorsak iyi niyetli davranışlarına kötü anlamlar yükleyebiliriz. Bununla birlikte duygusal bir deneyimin bir anlatı halinde öykü haline getirilmesi, bir deneyimin bizim için ne anlama geldiğini ve bizim için ne ifade ettiğini anlamamızı sağlar. Aynı zamanda bütün duygular da öykülerle şekillenir (Sarbin, 1986). Birinin bize karşı nazik davranışlarına bakarak yaşanan deneyimi bir öykü formuna dönüştürdüğümüzde kendimizi mutlu ve değerli hissederiz. Birinin bize zarar verme niyetinde olduğuna dair bir anlatı oluşturursak öfkeleniriz veya korkarız.

Kitabın yazarları, başlarda duygu (Greenberg, 2002) ve öyküsel süreçler (Angus & McLeod, 2004a) olmak üzere psikoterapide iki farklı alanda çalışmıştır. Bu kitapta kişisel öyküye

dayalı DOT modeli geliştirmek üzere çalışmalar bütünleştirilmeye çalışılmıştır (Greenberg, Rice ve ark., 1993). Bu bütünleştirme çalışmalarının sonucunda duygu ve öyküsel süreçler üzerinde dinamik bir anlayış geliştirmemizi sağlayan *diyalektik-yapısalcı bir model* nerilmektedir (Greenberg & Angus, 2004; Greenberg & Pascual-Leone, 1995, 2001). Bu sayede bireyin kişisel öyküsünün değiştirilerek daha etkili terapötik sonuçlara ulaşmak sağlanmaktadır. Bu model insanların, depresyon, travma, bağımlılıklar ve kişilik bozuklukları gibi çok çeşitli bozukluklarda nasıl işlev gösterdiği hakkında daha iyi anlayışlar geliştirmemizi ve birbirinden farklı öykü-duygu sorunlarının her biri için daha özel yöntemlerin geliştirilmesini sağlamaktadır.

Bu kitabın amacı, klinisyenlere, duygu ve kişisel öykünün yapılanması, anlamlandırma süreçlerini daha bütün bir manada çalışabilmeleri için bilimsel destek, klinik örnekler ve detaylandırılmış bir rehber sunabilmektir. Bu kitapta DOT ve öyküsel terapiye ait okuyucuya yabancı gelebilecek bazı terimler kullanılmıştır (Bkz. Sunum 1.1).

Bu bölümün sonunda DOT sürecine genel bir bakışa, öyküsel çalışmanın DOT uygulamasına özel olarak nasıl entegre edileceğinin açıklanmasına, modeli destekleyen bilimsel çalışmaların özetlenmesine ve kitabın geri kalan kısmının neleri içerdiğine yer verilmektedir.

## Sunum 1.1

### Temel Terimler

**Adaptif duygu:** Anlık, biyolojik temelli hayatta kalmayı sağlayan duygusal tepki.

**Duygusal ayrıştırma:** Bir yaşantı bağlamında genel olarak hissedilen duygusal tepkinin, onu içeren farklı duygulara veya hislere ayrılması, ayrıştırılması.

**Duygu şeması:** Geçmiş duygusal deneyimler ve yaşanmış öykülere dayanarak mevcut duygusal tepkileri yöneten içsel bir duygu yapılanması, içsel duygu formu.

**Duygu senaryosu:** Davranışları yönlendiren duygulara dayalı sıralı gidişat, birbiri ardına gelen duygu ve davranış sıralaması.

**Yaşanmış öykü:** Henüz bir 'anlatı, kişisel öykü' haline getirilmemiş bir yaşantının öznel deneyimi.

**Macro-öykü:** Kişisel öykü haline getirilmiş bütün bir kimlik yaratmak için kişisel hikayelerin ve yaşantıların bütünleştirilmesi.

**Mikro-öykü:** Terapi seansında dile getirilen ve açığa çıkarılan bireysel yaşantılar, öyküler.

**Maladaptif duygu:** Geçmiş öğrenmelere dayanan, mevcut duruma uygun olmayan anlık duygusal tepkiler.

**Anlamlandırmadaki sorunu gösteren işaretler:** Danışanın seans esnasında kafasının karıştığını, şaşırıldığını veya bir karmaşa yaşadığını ifade etmesi.

**Öyküsel yapılandırma:** Yaşanmış deneyimlerin organize edilmesi için öyküsel bir şema oluşturma uygulaması.

Kişisel öykü: Yaşanmış deneyimler, başlangıç, gelişme ve bitiş kısımları olan lineer bir zaman doğrultusunda anlatı haline getirerek sunma.

Problem işaretleri: Uygulamada sorun olduğu gösteren problem işaretleri.

Süreç işaretleri: Temel duygusal işleme sürecinde sorun olduğunu gösteren süreç işaretleri.

Özgül otobiyografik bellek: Yaşantıların, zamanla hatırlandığı haliyle episodik, imgesel olaylar şeklinde kişisel deneyim olarak organize edilmesi.

Sembolize etme: Deneyimi veya hissi, kelime veya imajlarla ifade etme, değerlendirme.

Anlatılan öyküler: Bkz. Kişisel öykü.

## DUYGU ODAKLI TERAPİYE KISACA BAKIŞ

*İnsan sadece kalbiyle baktığında gerçeği görür. Öze dair olan ne varsa gözlerin görmesine kapalıdır.*

– Antoine de Saint-Exupéry (1943)

DOT, duyguyu kendilik deneyiminde ve terapötik değişim sürecinde en merkezi bileşen olarak görür (Greenberg, 2002). Duygu insan deneyiminin bir armağanı gibidir ve DOT, kalıcı terapötik değişimler için yeni anlamlar yaratmanın ve kimlik değişiminin önemini vurgular. Optimal uyum, duygu ve bilişin

bütünleştirilmesi sayesinde olur ve adaptif duygu düzenlemesi için kişisel öykünün yeniden yapılandırılmasının önemi ve yeni gelişen kendilik algıları son zamanlarda üzerinde fazlaca vurgu yapılan hususlar haline gelmiştir (Angus ve ark., 2004; Elliott, Watson, Goldman, & Greenberg, 2004).

Her ne kadar DOT (Greenberg, 2002; Greenberg & Watson, 2006), ilk gelişiminden itibaren, etkili bir terapi için insanın anlamlandırma prensibini merkeze almış olsa da yeni anlam yaratma sürecinin DOT araştırmalarında detaylı bir şekilde üzerinde durulmamıştır (Watson & Rennie, 1994). Ayrıca öyküsel anlam yaratmanın ve kimlik yapılanmasının temel ilkelere modelde açık bir şekilde ele alınmamaktadır. DOT, Rogers (1951) ve Perls, Hefferline ve Goodman'ın (1951), hümanist ve deneyime dayalı yaklaşımlarının çatısı altında gelişmiştir; bu yaklaşımlar, duygusal sağlığa erişmek için edimde bulunma nosyonunu içerir, değer koşulları ya da içselleştirmeler ve kendilik kavramı ve deneyimleme arasındaki uyumsuzluk, bozuklukta rol oynayan temel etken olarak görülür. DOT edimde bulunma eğiliminin merkezine adaptif duygunun rolünü; bozukluğun oluşumunda maladaptif duygu şemalarının rolünü ve anlam ve kimlik yaratmada duygu üzerinde düşünmenin rolünü vurgulayarak bu görüşleri daha da genişletmiştir (Greenberg, Rice ve ark., 1993).

Ayrıca DOT uygulamaları, Rogers (1951) ve Perls'in (Perls ve ark., 1951) yaklaşımlarından bazı uygulamalar da içerir. *Danışanla birlikte olma* (ör. Tam anlamıyla danışana dikkatini verme ve terapötik ilişki niteliklerini yerine getirme) ve *danışanla birlikte çalışma* (ör. Değişim sürecinde danışana rehberlik etme) birleştirilerek yeni bir terapi uygulama biçimi

mi olarak yapılandırılmıştır (Greenberg, 2002). Bu sentez sayesinde takip etme ve rehber olma birbiriyle sinerjik bir akış halinde uygulanır ve bu sayede tek bir kişi – ne danışan ne de terapist – sadece takip eden veya yönlendiren konumunda kalmaz. İlişkinin niteliği, mevcudiyeti, empatik uyumlanmayı, takdir etmeyi, nazik olmayı, danışanın deneyimini kabulenci ve onaylayıcı olmayı gerektirir. İlişkide bu niteliklerin sağlanması, terapötik ittifakın kurulduğuna ve sürdürüldüğüne işaret eder. Bu ilişki, terapistin birtakım özel duygusal süreçlerle ilgilenerek semptomların azaltılması sürecine, kişilerarası problemlerin çözümüne ve yeni anlamların yaratılması sürecine yardım etmesine zemin hazırlar. İlişkide olması gereken bu asgari niteliklere, müdahaleleri belirlenmesini sağlayan işaretleri takip etme süreci de eklenmiştir. Bu özel müdahaleler, örneğin boş sandalye ve çift sandalye müdahalesi, terapide bazı özel işaretler gözlendiğinde uygulanır; örneğin danışan kendine yönelik sert eleştirilerde bulunduğu anda bu işaret bize çift sandalye uygulaması yapılmasına işaret eder. Fritz Perls ve Gestalt psikoterapinin (Perls ve ark., 1951), katkılarından edinilen bilgilere dayanarak, danışanın daha kırılğan içsel sesi – buna *deneyimleyen kendilik* diyoruz – daha baskın olan ve deneyimleyen kendiliğe sert ve zorbaca davranan baskın sesiyle – buna *eleştirel ses* diyoruz – karşı karşıya geldiğinde DOT terapistinin duygusal olarak uyumlanması çok önemlidir. Daha baskın olan ve ezilen içsel sesler – ya da *Ben konumlarının* – arasında yapıcı bir diyalog yaratılması için DOT terapistleri, boş sandalye ve çift sandalye uygulamalarını kullanarak, danışanın eleştiren ve deneyimleyen seslerini tanımlaması, isimlendirmesi ve somutlaştırması için onlara yardım eder ve onları cesaretlendirir.

Dolayısıyla DOT'un, danışan-merkezli, geştalt, varoluşsal, psikodinamik ve bilişsel teorilerini entegre eden bütüncül bir psikoterapi yaklaşımı olduğunu söyleyebiliriz; DOT, danışanların kişilerarası ilişkilerinde duygusal işleme ve düzenleme becerilerini kazanmalarına yardım eder (Greenberg, 2002) ve öz yetkinliğin artırılmasını sağlar (Angus & Kagan, 2007) ve bireyin yaşamda iyi oluşunu sağlamasına ve kendilik bütünlüğünü oluşturmasına yardım eder (Greenberg & Angus, 2004). DOT'un depresyon (Ellison, Greenberg, Goldman, & Angus, 2009), travma ve ilişki yaralarının (Paivio & Pascuale-Leone, 2010) ve çiftler arasında yaşanan sıkıntının (Greenberg & Goldman, 2008) tedavisinde etkili olduğu birtakım çalışmalarla gösterilmiştir.

DOT'un birincil terapötik hedefi, duygusal farkındalığın artırılması ve maladaptif duyguların adaptif duygusal tepkilere dönüştürülmesinin sağlanmasıdır. Çünkü adaptif duygusal tepkiler, adaptif davranış eğilimleri yaratır ve bunun sonucunda yeni kişisel öyküler yazılır. Dört çeşit duygusal tepki tanımlanmıştır; birincil adaptif duygular, birincil maladaptif duygular, ikincil duygular ve aracı duygular (Greenberg, 2002; Greenberg & Safran, 1987), bu duygular, terapi seansında danışanın öyküsünü dinlerken değerlendirilmeye çalışılır ve bu duygulara göre farklı müdahale yöntemleri belirlenir (Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg, Rice ve ark., 1993).

*Birincil adaptif duygular*, belirli bir duruma karşı en temel, doğrudan, ilk ve hızlıca verilen tepkilerdir ve terapide adaptif bilgiye ulaşmak ve davranışları koordineli bir şekilde organize edebilme kapasitesini geliştirmek için bu duygulara erişmeye çalışılır. *Birincil maladaptif duygular* da aynı zamanda bir

duruma karşı doğrudan verilen ilk tepkilerdir ancak bireyin o durumla yapıcı bir şekilde baş edebilmesi için artık uygun bir yol sunmazlar. Daha ziyade etkili işlevselliğin önüne geçer ve engeller. Maladaptif duygusal tepkiler, genelde geçmiş travmatik yaşantılardan ve deneyimlerden öğrenilen tepkilerdir. Örneğin, kırılğan bir danışan, büyürken yakınlığın ardından fiziksel ya da cinsel istismarın geldiğini öğrenmiş olabilir. Bu nedenle ilgilenilmek ya da yakınlık, otomatik olarak muhtemel bir şiddet gibi algılanır; birey öfkeyle reddedici davranışlar sergileyebilir.

Birincil maladaptif tepkiler orijinal duruma karşı verilen uygun ve adaptif tepkilerdir aslında ve genelde yakın ilişkilerimizde yaşadığımız kaybetme korkusuna, kendiliğin zarar görmesine ya da aşağılanmaya ve ihmale karşı verilen bir çeşit duygusal hayatta kalma stratejisi gibidir. Bireyde geri çekilme eğilimi yaratan korku, utanç ve terk edilme üzüntüsü gibi duygular en sık görülen birincil maladaptif duygulardır (Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg & Watson, 2006). Ayrıca yaptığımız çalışmalarda bireyi geri çekilmeye götüren birincil maladaptif duyguların, bireyi ileri atılmaya ve yaklaşmaya götüren birincil adaptif duygulara ulaşılması suretiyle dönüştürüldüğü bulunmuştur; örneğin şiddet karşısında hissedilen öfke duygusuna veya kayıp karşısında hissedilen üzüntü duygusuna ulaşarak birincil maladaptif duygular dönüştürülebilir. Bununla birlikte görünen o ki ancak birincil adaptif duygulara ulaşarak yeni davranış biçimlerinin sergilenmesi ve hayatta yeni var oluş biçimlerinin deneyimlenmesi sonucunda danışanlar, kendilik öykülerinin değiştiğini de belirtmektedir (Kagan & Angus, 2011).

Buna karşın *ikincil duygular*, birincil duygusal tepkilere karşı koruyucu ve savunucu tepkiler olarak ortaya çıkmaktadır. Bu duygular genelde acıya karşı verilen öfke tepkisi ya da altta yatan öfkeyi maskeleyen üzüntü tepkisi gibidir. Birincil duygulara karşı verilen duygusal tepkiler, aynı zamanda ikincil duygusal tepkilerdir. Örneğin, bir insan üzüntü ya da öfke duygusundan utanıyorsa bu durumda utanç burada ikincil bir duygu olarak işlev gösterir. Bununla birlikte eğer danışan bazı belirgin kişisel anıları bağlamında ikincil duygulardan birincil adaptif duygulara doğru geçiş yaptığında, duygusal gidişatın yörüngesi değişir ve duygusal tepkinin anlamı ve kişisel öykü, kayda değer bir şekilde değişir. Aslında DOT sürecinde öyküsel değişimin en önemli kilidi, danışanın ikincil duygusal tepkilerden birincil adaptif duygulara geçiş yapmasını sağlamaktır. Bu gibi anlarda, kişisel öykünün duygusal ve fizyolojik anlamının esası değişime uğrar ve yaşanan olay bağlamında kendilik deneyimine ve diğer insanlara yönelik yeni bakış açıları gelişir; yaşantı üzerinde daha düşünülür ve yaşantıya dair daha yeni anlayışlar geliştirilir.

Son olarak *aracı duygular*, bireyin belirli bir amaca ulaşmak için ifade ettiği duygulardır. Bu duygusal tepkiler, ağlama ya da daha uygun görüleceği düşünüldüğü için yalandan utanıyormuş gibi yapmaktır. Aracı duygular, bireylerin diğer insanları etkilemek veya manipüle etmek için öğrendiği ve kullandığı duygusal davranış örüntüleridir. Örneğin, uysallığı ve teslimiyeti göstermek için bir nebze utanç belirtisi göstermek kültürel bir selamlaşma biçimidir. Ancak bazı durumlarda aracı duygular, oldukça işlevsiz olabilir, özellikle aşırı kullanıldığında ve karşılanmamış ihtiyaçları giderme amacına yönelik sürekli kullanıldığında uyumu bozabilir.

DOT'un en temel ve öncül prensiplerinden birine göre birey bir yere tam olarak 'ulaşmadığı' sürece oradan 'ayrılmaz'. İyileşebilmek için duygularımızı ve hislerimizi tam manasıyla deneyimlemek için kendimize izin vermek durumundayız, ancak birincil adaptif duygusal tepkilerimize ulaştıktan sonra birincil maladaptif duygularımız dönüşüme uğramaktadır. Terapistler, depresyonda olan danışanların, maladaptif utanç veya reddedilme hislerine ulaşmalarına ve bu hisleri tam manasıyla deneyimlemelerine yardım etmelidir; bu duygusal tepkiler uyandığında çağrışım yapan otobiyografik anıların ve yaşantıların hatırlanması, bu anıları tarif etmeleri, bu hisleri daha da güçlü bir şekilde uyandırmaları gerekir. Örneğin, bir danışandan kendisini küçük bir çocuk olarak yapayalnız hissederken hayal etmesini ve o durumda ne hissettiği ve neye ihtiyacı olduğunu tanımlaması istenir. O yalnızlık hislerinden kurtulmak için önce oraya varması gerekir. Yaşanan eski olaya karşı yeni duygusal tepkiler verilebildiğinde ancak dönüşüm gerçekleşir. Örneğin, utancı veya korkuyu ilk deneyimlediği anıya gittiğinde, kendisini istismar eden babasını ve bununla ilişkili yaşantıları hatırlar ve sonra yeni duygusal tepkiler geliştirir, örneğin maruz kaldığı şiddete karşı öfke duygusu hisseder ve acı çeken küçük yaşlardaki kendiliğine şefkat duyar ve üzüntü hisseder. Dönüşüm sonucunda bireyin duygusal tepki repertuarı genişler (Greenberg, 2010) ve bu da daha adaptif davranış eğilimlerinin ortaya çıkmasına ve yeni kişisel öykülerin yazılmasına imkân tanır.

Hislerin değişmesi için önce hissedilmesi gerekmesine rağmen değişim, sadece duygunun hissedilmesinden çok daha fazlasını gerektirir. DOT terapistleri, danışanların kendilerini

açarak, tarif ederek ve anlatılan öyküler şeklinde olayları dile getirerek temel duygusal deneyimlerine ulaşmalarına yardım eder ve danışanlar bu sayede duygularını ayrıştırır, daha adaptif duygulara erişir ve deneyimlerinin yeni öyküsünü oluştururlar. Öz düşünme üzerine ve yeni anlamlandırmalara (Angus ve ark., 2004), vurgu yapılmasına ek olarak belirli bir durum ya da öyküde canlanan bir hissin isimlendirilmesi de – örneğin öfke, kırgınlık ya da üzüntü – kendiliği organize eden, sakinleştiren bir etki gösterir ve bu da belirli bir his durumunu ve var olma biçiminin tanımlanmasıyla üst düzeyde bir farkındalık yaratır ve farklı davranış eğilimi ortaya çıkar (Lieberman ve ark., 2004; Pennebaker, 1995). Çoğunlukla bu basit bir şekilde durumun ve hissin tanımlama işi fazla hafife alınmaktadır. DOT'ta duyguların isimlendirilmesine *sembolize etme* ya da *duyguların ayrıştırılması* denir.

DOT üzerinde yapılan araştırmalarda, duygulara bir gözlemci gibi bakabilmenin bir duygu üzerinde yetkinlik kazandırdığı gösterilmiştir, bu sayede duygunun bireye hâkim olmasındansa birey duygusu üzerinde bir hakimiyet kazanır (Angus ve ark., 2004; Greenberg, 2002; Greenberg, Ausra, & Herrmann, 2007). İnsanlar bir kez deneyimledikleri şiddet karşısındaki hislerini ya da acı veren birtakım hislerini ayrıştırdığında ve kabul ettiğinde bu onları özgürleştirir ve bu hislerle farklı şekillerde baş edebilmenin yolunu açar. Örneğin, sevilen bir kişinin reddetmesi sonucunda hissedilen acı hislerini isimlendirmek ve bu hisler üzerinde düşünmek, bireyin yalnızlık hislerini isimlendirmesine ve bağlantı ihtiyacını fark etmesine ve sonrasında bu ihtiyacı karşılamak için harekete geçmesine, daha fazla iletişim kurmasına ya da aslında sevildiği anları

daha fazla hatırlamasına ve bağlantısızlık durumunda kendisini daha fazla yatıştırabilmesine vesile olmaktadır (Greenberg & Goldman, 2008).

Kısaca belirtmek gerekirse, DOT'un en temel amacı, danışanların daha iyi bir şekilde hislerini deneyimlemesi, tanımlaması, keşfetmesi, öyküleştirmesi, anlamlandırması, dönüştürmesi ve daha esnek bir şekilde baş etmesine yardımcı olmaktır. Bu sayede birey hem kendi iç dünyasında hem de kişilerarası ilişkilerinde daha doyum veren bir yaşantıya kavuşabilir. Sonuç olarak danışanlar, hislerine bakarak kendileriyle ve kendi dünyalarıyla ilgili önemli bilgilere ve anlamlara ulaşma becerisi geliştirir. Aynı şekilde bireyler, kendileriyle ilgili bilgi kaynağı gibi gördükleri hislerini daha canlı ve adaptif bir şekilde kullanma konusunda daha yetenekli olurlar. Daha yetkin ve kendi değerini takdir eden bir kendilik algısının gelişmesinin ve daha olumlu öz-kimlik öyküsünün yaratılmasının ön koşulu, yaşamda duygusal olarak daha anlamlı kişisel yaşantılar edinme kapasitesini geliştirmektir.

## **İŞARETLERE DAYANAN YÖNLENDİRİCİ MÜDAHALELER**

DOT'un en temel özelliklerinden biri terapötik müdahalelerin seans esnasında terapötik etkileşime duyarlı olması ve danışanların bazı durumlarının, birtakım özel duygusal süreçlerin işlenmesi için bir fırsat olarak görülmesidir. Şimdiye kadar altı farklı ana işarete göre belirlenen müdahale tanımlanmıştır ve bu müdahaleler üzerinde DOT uygulaması olarak çalışılmıştır. Aşağıdaki problemi gösteren işaretler ve bu işaretler görüldüğünde uygulanması gereken müdahaleler tanımlanmıştır (Greenberg, Rice ve ark., 1993):

- *Problemliler tepkiler*, bir durum karşısında verilen duygusal veya davranışsal tepki hakkında belirsizlik veya kafa karışıklığı olması durumudur; örneğin, danışan “Yolda gelirken küçük bir köpek yavrusu gördüm ve birden kendimi çok üzgün hissettim, neden üzgün hissettiğimi bilemiyorum.” diyebilir. Problemliler tepkiler, *sistemik çağrışımsal açığa çıkarma* müdahalesi için bir fırsat olarak değerlendirilir; bu müdahalede danışanın durumla ilgili öyküsünü genişletmek için yaşanan durum yeniden canlı bir şekilde tasvir edilmeye çalışılır.
- *Belirsiz hisler* işareti, danışanın bir hissin tam kıyısından yaşanılan durumdur, danışan hissiyle veya deneyimiyle ilgili karmaşık hisseder ve onu net bir şekilde tanımlayamaz: “İçimde öyle bir his var ama tam olarak ne olduğunu tanımlayamıyorum.” Danışan tam olarak tanımlayamadığı belirsiz bir his duyumsadığında *odaklanma* (Gendlin, 1996) yöntemi kullanılır; bu müdahalede terapist, danışanın deneyiminin içerdiği belirsiz hislere ulaşmasında danışana rehberlik eder, bunu yaparken terapistin oldukça dikkatli, özenli ve ilgili olması gerekir; danışanın bu deneyimine dair bu duyguları hissetmeye gönüllü ve hazır olması ve bedensel duyularını kelimelere dökmesi gerekir.
- *Çatışmalı bölme*, kendiliğin bir yanının, diğer yanına karşı eleştirel ya da zorlayıcı olduğu durumları ifade etmek için kullanılır. Örneğin, bir kadın danışan, hemen umutsuzluğa kapılıyor ve kendini yenik düşmüş gibi hissediyordu ancak aynı zamanda kız kardeşinin gözünde başarısız konumuna düştüğü için hemen öfkeleniyordu: “Kendimi onların yanında yetersiz hissediyorum;

başaramadım ve onlar kadar iyi değilim.” Bu örnekte olduğu gibi öz eleştirel bölme çift sandalye müdahalesini uygulamak için bir fırsat olarak görülür. Çift sandalye uygulaması, bu kısımda 3. Bölümde detaylı bir şekilde açıklanmaktadır.

- *Kendini ketleme*, kendiliğin bir yanının duygusal bir deneyimi veya ifadeyi engellediği ya da kapatmaya çalıştığı durumları ifade etmek için kullanılır: “Gözlerim doluyor ama kendimi tutuyorum ve gözyaşlarımı sanki geri gönderiyorum; ben asla kolay kolay ağlamam.” Bu işaretler görüldüğünde *çift sandalye* uygulaması yapılır; bu müdahalede kendini ketleyen taraf açığa çıkartılır ve danışanın dikkati engelleme durumuna çekilir.
- *Bitmemiş iş* işareti, belirgin bir kişiye karşı çözümlenmemiş, uzun süredir devam eden bir hissi ifade eder; örneğin, bir danışan oldukça duygulu bir şekilde: “Babam hiçbir zaman yanımda olmadı. Onu asla affetmeyeceğim. Asla sahip olamadığım ve muhtemelen bir daha asla sahip olamayacağım bir şeyin acısını çok derinden yaşıyorum.” Belirgin bir kişiyle olan bitmemiş iş söz konusuysa *boş sandalye uygulaması* yapılmalıdır. Bu müdahalede çözümlenmemiş duygular, hayali olarak canlandırılan önemli kişiye ifade edilir.
- *Kırılgnlık*, bireyin derin bir utanç ya da güvensizlik yaşadığı hassas duygular hissettiği durumları ifade eder: “Geriye hiçbir şey kalmamış gibi hissediyorum, mahvolmuş gibi. Devam edebileceğimi sanmıyorum, benim için çok zor.” Kırılgn hislerin olduğu durumlarda bu hisleri kabullenici empatik onaylamanın yapılması gerekir.

## **KİŞİSEL ÖYKÜNÜN YAPILANDIRILMASI PERSPEKTİFİ DUYGU ODAKLI TERAPİYİ NASIL GELİŞTİRİR: DUYGU VE ÖYKÜ DEĞİŞİMİ İLE YENİ ANLAMLAR VE YENİ KENDİLİK ALGISI YARATMA**

Psikoterapide kişisel öykü süreçlerini yeni bir bakış açısıyla anlar ve geliştirirsek, DOT uygulamalarının çeşitli açılardan çok daha fazla gelişeceğine inanıyoruz. Çünkü duygular ve kişisel öykü birbirini karşılıklı olarak etkilemektedir (Greenberg & Angus, 2004), DOT sürecinde daha kalıcı ve etkili sonuçlara ulaşabilmek için duygusal süreçlere ve yeni öykü yaratma süreçlerine aynı anda odaklanılması gerektiğine inanıyoruz. Özellikle kişisel öykünün yapılanması ve ifade edilmesinin, kendilik algısının yapılanması için temel oluşturduğu ve bu öykülerin duyguları anlamlı kıldığı düşünülmektedir. Öykünün yapılandırılması sürecine odaklanmak, DOT terapistlerinin, terapi sürecinde duygusal değişimi kolaylaştırmasının yollarını etkili bir şekilde genişletir. Bütüncül modelimiz hem münferit olaylara dair öykülerin hem de bütün bir hayatı kapsayan yaşam öyküsüne odaklanmayı gerektirir. Tek bir olay, bir travma ya da örneğin bir partnerin sadakatsiz davranışını öğrenmek ya da bir saldırıya uğramak gibi kişilerarası bir çatışmayla ilişkili olduğunda münferit olaylar üzerinde durmak oldukça önemlidir. Genelde güvenin büyük oranda sarsıldığı travmatik duygusal kayıplar ya da ilişki yaralarıyla karşılaşıldığında danışanlar kendilerini ne olduğunu anlamlandırmak zorlanırken bulurlar ve acı veren deneyimlerini anlamlandıramazlar; çünkü bu, onların kendilerine ve ötekine yönelik hislerine, arzularına ve niyetlerine dair inandıkları değerlerini derinden etkiler ve değiş-

tirir. Örneğin, kendisini sevilen bir eş olarak tanımlayan orta yaşlı bir kadın 25 yıllık evliliğin ardından aniden eşi boşanmak istediğinde ve onu ‘terk ettiğinde’ sadece kalbinin kırılmasıyla kalmaz aynı zamanda kimlik algısı bütünüyle değişir, hayat anlayışı temelinden sarsılır. Bu nedenle kritik yaşam olayları anlatılmalı, travma ya da zarar gören ilişki iyileşmeden önce, duygusal olarak yeniden deneyimlenmeli ve yeniden öykü halinde ifade edilmelidir. Yaşanan olayların koşullarını, neler yaşanıp bittiğini ve anlatan kişinin bunu nasıl deneyimlediğini tutarlı bir şekilde anlatan yeni öykülerin yapılandırılması gerekir. Öyle ki kişinin kendisinin ve başkalarının eylemlerine yön veren rolleri ve niyetlerine dair makul ve yeni açıklamalar getirilmelidir.

Belirgin kişisel deneyimleri ve anlamlarını yeniden öykü-  
leştirmek, aynı zamanda DOT sürecinde yeni kendilik algısını ortaya çıkardığı ve kendilik öyküsünün değişimini sağladığı için çok önemlidir. Az önce verilen örneğe dönecek olursak istenmediği ve acı veren bir boşanma deneyimi yaşadığı için kendisini başarısız hisseden danışanın bu duyguları yerini aslında kocasına ‘iyi bir eş’ olduğu ve onun kötü davranışlarını hak etmediği ve hatta kendisinin aslında yakın ilişkilerinde seilmeyi, saygıyı ve takdiri hak eden ‘iyi bir kadın ve iyi bir insan’ olduğu anlayışına bırakır. Böylelikle kişisel öykünün yapılandırmasını da içeren bir DOT sürecinde terapistlerin danışanın tüm yaşamlarını kapsayan bütün bir kendilik algılarını veya kimlikleri, yakın ilişkilerde yaşadıkları güvenlerinin sarsıldığı olaylarla derinden zedelendiğinde, danışanların bütün bir yaşam öykülerini dinlemeleri gerekir.

Yaşam öyküleri ya da makro-öyküler, zamanla gelişir ve sürekli olarak şekillenir ve günlük yaşamımızdaki en önemli yaşantıları içerir. Çocuklar her ne kadar yaşamlarında belirgin önemi olan durumlara dair tek tek olayları hatırlasa da (Habermas & Bluck, 2000; McAdams & Janis, 2004), genç yetişkinler andan bağımsız olarak yaşamlarındaki olayları birbirine bağlama ve bütünleştirebilme kapasitesi geliştirirler (Bruner, 1986). Böylece otobiyografik bellek öyküleri sadece basit bir şekilde o anki işaretlere göre oluşturulmaz; duygulara, güdülere, hedeflere ve niyetlere göre şekillenerek hafızada depolanır (Nelson & Fivush, 2004). Örneğin, 4 yaşındaki bir çocuk için evlerinde çıkan yangın deneyimi, oyuncak ayısını kaybettiği bir anı olarak hatırlanır. Buna karşın 14 yaşındaki bir çocuk için bu deneyim, bambaşka bir öykü olarak hatırlanır ve anlatılır; yangının kendisinde yaratmış olduğu dehşet verici duygular, evlerini kaybetmenin verdiği korkunç kayıp, yangının aile üzerindeki belirgin olumsuz etkileri ve yaşanan bu aile trajedisine ilgili çeşitli anılar birleştirilerek hafızada yerini bulur. Bir noktada, ailecek deneyimlenen bu belirgin trajedinin anlamı, ergenin belleğinde yer edecek ve onun dünya üzerindeki kendilik algısını etkileyecektir. Makro-öyküler, önemli yaşam deneyimlerinin nasıl yorumlanacağına, manevi açıdan nasıl değerlendirileceğine dair geniş bir bakış açısı sağlar.

McAdams ve Janis (2004) aynı zamanda ergenlik döneminde örneğin 'aile trajedisi' gibi temel yaşantı temalarının farklı yaşam dönemlerini birbirine bağladığını ve kendilik ve diğerlerine dair bir anlayış geliştirmek için bütün bir lens gibi o noktadan bakılarak yorumlandığını önermektedir (Habermas & Bluck, 2000). Bir önceki örnekte belirttiğimiz gibi, kendi-

liği tanımlayan temalara göre organize edilen otobiyografik anılar, aynı zamanda bize geçmişte ve řu anda kim olduğu-muza dair bir algı verir; bir çeşit bütün bir amaç, bütünlük ve kimlik algısı verir. Böylece kişisel öykü yaratma, anlama ve en önemli yaşam öykülerimizi birleştirme kapasitemiz, adaptif kimlik gelişimimiz ve ayrışmış yönleri olan ancak bütünlük arz eden bir kimlik oluşturmamızın anahtarıdır. Özellikle öz değerlendirme, yetkinlik ve yeni kişilerarası sonuçların artmasını kolaylaştıran, kendiliğe ve diğerlerine dair daha uyumlu ve bütün, duyguların ayrıştırıldığı bir algının olması, düzeltici duygusal kendilik deneyiminin yaşandığını ifade eder.

*Kendilik-öyküsü* ve *makro-öykü* terimi (Baumeister & Newman, 1994) kişilik araştırmacıları ve klinisyenler tarafından, yaşam boyu devam eden bireysel gelişimi, perspektifi, kendilik algısını ve kimliği ifade etmek için kullanılmıştır. Bu kavram, münferit olayların hem kişinin kendi iç dünyasında hem de kişilerarası alanda belirli bir tema seti olarak, belirli zaman akışı içerisinde anlamlı bir sıralama halinde organize edilmesini ifade eder (Angus, Levitt, & Hardtke, 1999; Baumeister & Newman, 1994; Bruner, 1986; Howard, 1991; McAdams & Janis, 2004; McLeod & Balamoutsou, 2000; Polkinghorne, 2004; Sarbin, 1986; Singer & Blagov, 2004; Spence, 1982; White, 2004). Bruner'e (2004) göre, kendilik algısı, yaşam deneyimlerimizin bir öykü haline getirme ve anlatma eylemine gömüldür. Böylelikle duygusal olarak özgül, yaşanmış öyküler bütünleştirilir ve zaman içerisinde uyum ve bütünlük arz eden kendilik algısına dönüşür. Deneyimler bir kez organize edildiğinde ve öykü haline getirilerek aktarıldığında, öznel duygu dünyamız, inançlarımız ve niyetlerimiz diğerleriyle

paylaşılabilir hale gelir; öykü haline getirilen ‘geçmiş’ gelecekteki kendilik algımızı geliştirir ve gelecekteki kendilik imajımıza dair umutlar ve hayaller gelişir. Bu kitapta *makro-öykü* terimi, yaşam öyküsünün tamamını ifade etmek için kullanılmaktadır. *Mikro-öykü* terimi ise münferit olayların öykü haline getirilerek aktarılmasını ifade etmektedir.

McAdams ve Janis (2004) psikoterapinin hiçbir türünün, insanın mizaç özellikleri üzerinde büyük etkiler yaratmadığını ancak danışanın kullanmış olduğu baş etme yöntemlerinin, uyum becerisinin ve içselleştirilmiş yaşam öykülerinin (ör. Makro-öyküler) en az yatkınlıkları kadar davranışları üzerinde etkili olduğunu önermektedir. Yeni makro-öykülerin yazılması sürecinde terapistler, aile içindeki dinamiklerin ve diğer sosyal ilişkilerin değiştirilmesi kadar bireylerin kişilik özelliklerini de etkiler. Kişisel öykünün yapılandırılması sürecinin eklendiği DOT modeli, yeni anlamlar yaratma ve yeni bir kendilik algısı geliştirmek için hem duyguyu hem de öykü yaratma süreçlerini bütünleştirir. Bu yaklaşım, diyalektik-yapısalcı model olarak tanımlanmaktadır çünkü yeni anlamların yaratılması ve yeni kendilik algısının oluşturulması hem terapist ve danışan arasındaki etkileşimle hem de farklı içsel süreçlerin karşılıklı etkileşimiyle, diyaloğuyla, diyalektik olarak gerçekleşir. 2. Bölümde model bütün hatlarıyla ele alınmış ve tanıtılmıştır, sonraki bölümlerde ise vakalar üzerinde uygulanan teknikler gösterilmiştir.

## MODELİN BİLİMSEL DAYANAKLARI

DOT'un etkililiği üzerinde çok sayıda bilimsel çalışma mevcuttur (Greenberg, Watson, & Goldman, 1998; Watson, Gordon, Stermac, Kalogerakos, & Steckley, 2003). DOT yaklaşımında danışanın değişim süreci (Elliott, Greenberg, & Lietaer, 2004) üzerinde diğer başka hiçbir terapi yaklaşımında olmadığı kadar çok çalışma yapılmıştır. Özellikle duygusal değişim süreci ve yeni öykülerin yapılandırılması ve bunlarla ilişkili verimli terapötik sonuçlar üzerinde oldukça fazla çalışma yürütülmüştür. Depresyon tedavisi için özel olarak uyarlanmış DOT tedavisi ile (bu tedavide empatik ilişki bağlamında bazı belirgin duyguların aktifleştirilmesi yöntemleri kullanılmaktadır), *süreç esnasında deneyime dayalı terapi* ile karşılaştırılan üç farklı terapi yaklaşımının üçünün de oldukça etkili olduğu bulunmuştur (Greenberg & Watson, 1998; Goldman, Greenberg, & Angus, 2006; Watson ve ark., 2003). DOT, danışan merkezli empatik terapi (DM) ve bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımıyla kıyaslandığında benzer oranda etkili veya daha fazla etkili olduğu gösterilmiştir. Her iki terapi yaklaşımı da depresyon semptomlarının azaltılmasında etkilidir ancak DOT, kişilerarası problemlerin azaltılmasında DM terapi ve BDT'ye oranla daha etkili bulunmuştur. Ayrıca DOT'un DM tedaviye göre değişimin sağlanmasında daha etkili olduğu ve semptomların tekrar görülme oranlarının da daha az olduğu gösterilmiştir (77% nonrelapse; Ellison ve ark., 2009).

Angus ve meslektaşlarının DOT'ta deneyimleri öykü haline getirme süreci üzerinde yaptıkları çalışmada, özgül işleme örüntülerinin olumlu terapi sonuçlarıyla yakından ilişkili

oldukları bulunmuştur (Angus ve ark., 1999; Angus ve ark., 2004). Logaritmik doğrusal fonksiyon analizi yöntemi kullanılarak incelenen öykü haline getirme süreci analizlerine göre algısal süreçler (Toukmanian, 1992), DOT ve psikodinamik terapide diyardlar belirgin olarak birbirinden hem tanımlanan öykü gidişatına göre hem de öyküsel gidişatın türüne göre farklılaşmaktadır.

Öykü haline getirme gidişatının türü *dışsal anlatı* (geçmiş anlatma ve mevcut episodik anıları ya da 'ne olduğunu' tarif etme) ve *içsel anlatı* (duygusal deneyimi ya da 'nasıl hissettiğini' tarif etme) ve *öz-irdelemeyi içeren anlatı* (yeni anlamlar yaratma ya da 'ne anlama geldiğini' tarif etme) olmak üzere üç türdür. Psikodinamik terapi seanslarında, öz-irdelemeyi içeren anlatı (%40) ve dışsal anlatı (%54) daha fazla görülmektedir. Buna karşın DOT sürecinde içsel anlatı (%29) ve öz-irdelemeyi içeren anlatı (%46) türlerinin daha fazla olduğu kanıtlanmıştır. Diğer iki türle kıyaslandığında içsel anlatı türü, DOT sürecinde, DM terapiye göre 3 kat fazla görülmekte; psikodinamik seanslarla kıyaslandığında ise 5 kat daha fazla görülmektedir. DOT'un birinci amacı, danışanların duygularını daha iyi ayırttırabilmesi ve fonksiyonel duygu şemalarını geliştirebilmelerine yardımcı olmaktır. Ve yapılan bilimsel çalışmalar DOT sürecinde danışanların önce deneyimleri anlamlandırmadan (ör. Öz-irdelemeyi içeren anlatı) sonra duygusal durumunu keşfetmesine odaklanmasını sağlayarak (ör. İçsel anlatıyı artırarak) bu amaca ulaşıldığını göstermektedir. Anlamlandırma sürecinde yeni hislere, inançlara ve tutumlara dair yeni anlayışlar geliştirilir ve tüm bunlar yeniden kavramlaştırılır.

Danışan Merkezli terapide (DM) danışan ve terapistin, yaşam olayları üzerinde daha fazla durduğu dışsal anlatı türünün (%36) olduğu temel konular üzerinde durulan öz-irdelemeyi içeren anlatı türünün (%54) ve içsel anlatı türünün (%19) daha az olduğu bir model gözlenmiştir. Görünen o ki öz-irdelemeyi içeren anlatıları diğer anlatı türleriyle birleştirmek danışanın kendilikle ilişkili temel meseleleri daha fazla incelemesini sağlamaktadır; böylelikle otomatik işleme örüntüleri tanılanmakta ve üzerinde çalışılmaktadır.

Daha sonra yapılan bir çalışmada (Lewin, 2001) verimli terapötik sonuçların alındığı DOT terapistlerin, daha az olumlu terapötik sonuçların alındığı DOT terapistlerine göre iki kat daha fazla danışanı duygu-odaklı (içsel anlatı) ve öz-irdeleme içeren anlatıya yönettikleri ifade edilmiştir. Aynı şekilde olumlu sonuçların alındığı depresif danışanlarda, daha az olumlu sonucun alındığı depresif danışanlara oranla daha fazla içsel anlatı ve öz-irdelemeyi içeren anlatılara doğru bir gidışat olduğu gözlenmiştir. Kısa süreli deneyime dayalı terapi sürecinde iyi sonuçların alındığı depresif danışanların, daha az olumlu sonuçların alındığı depresif danışanlara oranla duygu-odaklı ve öz-irdelemeyi içeren anlatılara daha fazla yer verdiği gözlenmiştir. Tüm bu bulgular, depresyonun tedavisinde duygu ve öz-irdeleme süreçlerinin önemine dair bilimsel kanıt teşkil etmektedir. Depresyonun duygu-odaklı tedavisinde canlanan bir duyguyu anlamlandırmanın önemini vurgulayan süreç-terapötik sonuç araştırmaları, terapinin orta aşamalarında duygunun canlandırılmasının, canlanan duygunun anlamlandırılmasının (Warwar & Greenberg, 2000) ve terapinin ileri evrelerinde daha derin duygusal işlemlerinin yapılmasının

(Pos, Greenberg, Goldman, & Korman, 2003), olumlu terapötik sonuçları yordadığını göstermektedir. Bir duygunun uyarılarak artması ve artan bu duygunun anlamlandırılması, iyi ve kötü terapi sonucunu etkilemektedir. Burada hem duygunun canlanmasının hem de canlanan duygunun anlamlandırılmasının birlikte olmasının önemi vurgulanmalıdır (Missirlian, Toukmanian, Warwar, & Greenberg, 2005; Warwar, 2005).

Yakın bir zamanda Boritz ve meslektaşlarının (2008, 2011) yaptığı bir çalışmada, York I Depresyon Çalışmasında yürütülen terapi seanslarının başlangıç, orta ve ileri aşamalarında belirgin otobiyografik anlatılarla ifade edilen duygular arasındaki ilişki incelenmiştir. Hiyerarşik lineer model analizleri kullanılarak yürütülen çalışmada (a) terapinin ilk aşamalarından ileri aşamalarına doğru belirgin bir oranda otobiyografik anlatıların artış gösterdiği, (b) DOT ve DM terapi sonuçlarının terapinin ileri aşamalarında hem anlatının artması hem de duygusal ifadenin artmasının kombinasyonu tarafından yordandığı gösterilmiştir; ne duygusal ifade ne de anlatı tek başına olumlu terapi sonucunu yordamamaktadır. Boritz ve meslektaşları (2011) yaptıkları çalışmada, daha fazla iyileşme gösteren danışanların, diğer danışanlara oranla daha fazla otobiyografik anılarını öykü halinde bir anlatıya dönüştürerek hislerini duygusal olarak ifade edebilme becerisi gösterdiğini bulmuştur. Bunu yapamayan diğer danışanların terapi sonunda depresyon düzeylerinin büyük oranda aynı kaldığı gözlenmiştir.

Adams (2010) danışan ve terapist etkileşimini anbean izlediği çalışmada, deneyimi yükselten terapist ifadelerinin (ör. İçsel öykülere yönlendiren) danışanın deneyimleme derinliğini etkilediği ve terapistin deneyime daha fazla odaklanmasının

olumlu terapi sonuçlarını yordadığını bulmuştur. Dahası, eğer danışan dışsal anlatıyı daha fazla kullanıyorsa ve terapist danışanın dış olaylardan ziyade içsel deneyimine odaklanmasını sağlıyorsa bu danışanlar daha derin bir deneyimleme düzeyine erişebilmektedir. Adams'ın çalışması, danışanın içsel anlatıya odaklanmasında terapistin rolünün ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Danışanın deneyimleme düzeyi terapi sonuçlarını yordadığına ve terapistin de deneyime odaklanmasının danışanın deneyimlemesini ve olumlu terapi sonuçlarını yordadığına göre iyileşmeye giden yol, terapistin deneyimlemeye odaklanması, danışanın deneyiminin derinliğinin artması ve olumlu sonuçlara erişme gidişatını takip etmektedir.

Bir başka çalışmada, terapötik ittifak, duygusal ifade sıklığı ve terapi sonuçları arasındaki ilişki incelenmiştir (Carrier & Greenberg, 2010). Duyguların ifade edilme sıklığı verilerine bakıldığında, duyguların uyarıldığı seansta %25'lik bir duygusal ifade sıklığı, olumlu terapi sonuçlarını en iyi yordayan değişken olarak görülmüştür. İfade edilen duygu sıklığında azalmaya doğru giden sapmalar, kötü terapi sonuçlarıyla ilişkilidir; aynı şekilde çok yoğun duygusal uyarılmanın olduğu duygusal ifadelerin sıklığındaki artışa doğru sapmalar da olumlu terapötik sonuçlarla negatif bir ilişki göstermektedir. Buna göre bize danışanın duyguları derinleşmesinin ve bu duygularını ifade etme sıklığının artmasının olumlu terapötik sonuçları yordadığını göstermektedir; ancak bu duygusal ifadelerin sıklığı ne çok uzun sürmeli ne de çok aşırı olmalıdır. Ayrıca duyguları ifade etme sıklığının minimal veya marjinal seviyelere doğru sapmasının olumsuz terapi sonuçlarını yordadığı gösterilmiştir. Bu nedenle duygunun deneyimlenmeden ifade edilme

sıklığının artırılması ya da canlanan duygunun tam ifade edilememesi durumu veya muhtemelen canlanan duygunun bu nedenle azalması daha az ama yine de arzu edilen bir hedeften ziyade pek de arzu edilmeyen bir durumdur.

Yapılan başka bir çalışmada da verimli ve verimli olmayan duygusal uyarılmaların ayrıştırılması üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Dört olumlu sonucun alındığı ve dört daha zayıf terapötik gelişmenin olduğu vakalar üzerinde yapılan yoğun incelemeler sonucunda Greenberg ve meslektaşları (2007), tüm terapi süreci boyunca ifade edilen duygusal uyarılma sıklığı ile terapötik sonuçlar arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu çalışmada hem artan duygusal ifade ve ifade edilen duygunun verimliliği ölçülmüş ve sonucunda uyarılan duygunun ifade edilmesinin verimliliğinin, duygunun sadece canlanmasından daha fazla terapötik sonuçlarla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Verimli duygusal uyarılma ölçeği, daha da geliştirilmiş ve yordama geçerliği, York Depresyon Araştırmasına katılan 74 danışandan oluşan örneklem üzerinde test edilmiştir (Greenberg, Auszra, & Herrmann, 2007). *Duygusal uyarılmanın verimliliği*, danışanın halihazırda canlanan duygusunun tam manasıyla farkında olmasını ifade eder, danışanın canlanan duyguya *temas ederek o duygunun farkında olması* altı niteliği gerektirir: duyguya katılma, sembolize etme, uyum, kabullenme, yetkinlik, düzenleme ve ayrıştırma. Bunlar, duygu üzerinde düşünebilme ve duyguyu anlamlandırabilme yetisini gösterir. Verimli duygusal uyarılma terapötik sürecin başlangıcından sonlandırma aşamalarına doğru giderek artar. Çalışma aşamasında verimli duygusal uyarılmanın, olumlu terapi sonuçlarının %66'sını yordadığı gösterilmiştir. Bu sonuçlar

duygunun verimli bir şekilde öykü haline getirilmesi sürecinin bu zaman kadar çalışılan bütün değişkenlere oranla olumlu terapötik sonuçları daha fazla yordadığını göstermektedir.

Dolayısıyla DOT, danışanların seansta en önemli öykülerini ifade ederek, bunu yaptıkça danışanların duygularını daha iyi anlama, kabullenme, deneyimleme ve dönüştürmelerini ve böylece yeni anlamlar yaratılarak yeni öykülerin geliştirilmesini sağlamaktadır. Bu kitap, hem duygu, kişisel öykü ve anlam yaratma süreçlerinin nasıl olumlu terapi sonuçlarına katkı sağladığını göstermek için yapılan ve halihazırda devam eden deneysel çalışmaların hem de DOT terapistleri olarak danışanlar üzerinde uyguladığımız klinik çalışmalarımızın bir ürünüdür. Amacımız, 20 yıldır süren duygu-odaklı psikoterapi araştırmaları ve uygulamalarını birleştirmek ve psikoterapi uygulayan kişilere, süpervizörlere, yeni başlayan meslektaşlarımıza ve klinik araştırmacılara, DOT seanslarında duygu ve öyküsel süreçler üzerinde çalışabilecekleri klinik bir rehber sunabilmektir. Yayımladığımız bu kitapla arzu ettiğimiz amaca ulaştığımızı umuyoruz!

## **KİTABIN İÇERİĞİ VE YAPISI**

Bu kitap sekiz bölümden oluşmaktadır. 2. Bölümde duygu ve öyküsel süreçlerin değişimine dair geliştirilen diyalektik-yapısalcı model sunulmaktadır. Bu model, yeni anlam yaratma ve kendilik öyküsünün değişimini kolaylaştırmak için beş kilit süreci tarif etmektedir. Ayrıca DOT sürecinde öyküsel ve duygusal süreçlerin değişimi için gereken yöntemlerin nasıl uygulandığını göstermek için klinik yönergeler sunulmaktadır.

3. bölümde terapistlerin bu modeli danışanları üzerinde nasıl uygulayacağı tarif edilmektedir. İki ana terapötik hedef tanımlanmaktadır: empatik uyumlanma ve kişisel öykünün değiştirilmesi. İlk amaç üzerinde halihazırda çok fazla yayın bulunmaktadır ancak öykünün değişimi konusunda benzersiz yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu yaklaşım belirgin yaşam olaylarının yeniden anlatılmasını, danışanın duygularının yükselmesini, sınırlayıcı veya uyumsuz öykülere dikkat çekilmesini ve direnç deneyimlerinin hikâye haline getirilmesini içerir.

Orijinal DOT'ta olduğu gibi, öyküsel süreçlerin dahil edildiği DOT yaklaşımında da *problem işaretleri* ya da belirgin bir probleme işaret eden ipuçları takip edilir. Bununla birlikte öyküsel süreçlerde yaşanan problemleri gösteren başka işaretler de eklenmiştir. 4. Bölümde dört temel problem işareti tanımlanmıştır. Bunlar, aynı eski öykü, eksik öykü, öykü haline getirilmemiş duygu ve bozulan öykülerdir. Aynı şekilde verimli anlam yaratma süreci ve kendilik değişimi için müdahale yöntemleri de tanımlanmıştır.

Problem işaretlerinden farklı olarak, *anlam yaratma sürecindeki sıkıntıları gösteren işaretler*, danışanın kendilik öyküsünün gelişiminde, danışanın kendilik algısının yeniden yapılandırılmasında ve daha ileri düzey bütünleştirilmelerin sağlanmasında terapistin müdahalesini gerektiren yeni bir gelişmeye işaret eder. 5. Bölümde üç yaygın anlam yaratma sürecindeki sıkıntıları gösteren işaret tanımlanmaktadır. Bunlar, anlatı haline getirilmemiş öyküler, olumlu sonuçların olduğu öyküler ve iyileştiren öykülerdir. Bunlar, halihazırda gerçekleşmiş veya gerçekleşme sürecinde olan değişimlerin fark edilmesini ve uygun müdahalenin uygulanması gerektiğini gösteren fırsatlardır.

6. ve 7. Bölümlerde, depresyon ve duygusal travma deneyimlerinin olduğu danışanlar üzerinde DOT modelinin uygulandığı derinlemesine incelenen vaka analizleri sunulmuştur. (Danışanların gizliliğini korumak amacıyla bütün vakaların kimlik bilgileri ve detayları değiştirilmiştir). Son olarak 8. Bölümde klinik tedavi programları için bu çalışmanın nasıl uygulandığı ve buna dair birtakım kilit temalar özetlenmiş ve ileri düzey araştırmalar için bazı çıkarımlar ele alınmıştır.

## 2

### **Nasıl Anlam Yaratırız: Diyalektik – Yapısalcı Model**

*Hayat, öyküsel bir çizgide ilerler. Bu çizgi, bize kim olduğumuzu, nereden geldiğimizi ve nereye gideceğimizi anlatan hikayelerle örülüdür.*

—Anne Pellowski (1977)

Öyküsel süreçlerin eklendiği duygu-odaklı terapi (DOT) yaklaşımında, danışanın tek başına anlam yarattığı anlayışından farklı olarak, etkili bir psikoterapinin esasında danışanın anlam yaratma sürecine terapistin de yardımcı bir yaratıcı gibi katkı sağladığı görüşü vardır (Angus & Rennie, 1988, 1989). Bu nedenle DOT, kendini anlama ve yeni öykülerin yaratılmasında danışanı radikal olarak daha az bağımsız gören, iç dünyanın dahil edildiği bir konuma koyan, biyoloji, kültür, duygu ve kişilerarası süreçleri de kapsayan diyalektik bir süreci içerir.

Bu bölümde terapötik değişimi açıklamak için diyalektik-yapısalcı bir model ele alınmıştır (Angus & Korman, 2002; Arciero & Guidano, 2000; Greenberg & Angus, 2004; Green-

berg & Pascual-Leone, 1995, 1997, 2001; Greenberg, Rice ve ark., 1993; Guidano, 1991, 1995; Pascual-Leone, 1987, 1990a, 1990b, 1991; Mahoney, 1991; Neimeyer, 1995; Watson & Greenberg, 1996; Watson & Rennie, 1994). Bu yaklaşım, DOT sürecinde danışanın yeni anlamlar yaratmasında ve terapötik değişimin sağlanmasında hem kişisel öykünün yapılandırılması hem de duyguların işlenmesi süreçlerini içeren bir anlayış vurgulanmaktadır. İlk kısımda insanın anlam yaratma sürecini açıklayan teori ele alınmıştır. Sonraki kısımlarda teorinin prensiplerinin gösterildiği klinik müdahale çerçevesi sunulmuştur.

### **ANLAM YARATMA DİYALEKTİĞİ: TEMEL İŞLEME TÜRLERİ**

İnsan işlevselliğine dair benimsenen diyalektik – yapısalcı anlayışa göre (Greenberg & Angus, 2004; Greenberg & Pascual-Leone, 1995; Greenberg, Rice ve ark., 1993), duygular üzerinde öyküsel bir yaklaşımla çalışmak, DOT terapistlerinin etkili olabilmek için danışanların terapi seanslarındaki duygusal deneyimlerini hem takip etmelerini hem de onlara rehberlik etmelerini gerektirir. Ayrıca, terapistlerin, yeni kişisel anlamların yaratılması sürecini de kolaylaştırması gerekir. Öz-farkındalık ve insanın anlam yaratma sürecine yönelik, özellikle benimsemiş olduğumuz diyalektik – yapısalcı yaklaşımda kişisel öykü ve duygunun baş rolde olduğu beş temel işleme türü tanımlanır. Bu beş tür – birbiriyle örtüşen ama birbirinden farklı olan – öykü ve duygu işleme türleri, DOT sürecinde etkili değişimi destekler. Bu işleme türleri şunlardır: (a) farkındalık ve duygunun kavramlaştırılması, (b) duygunun sembolize edilmesi, (c) duygusal deneyiminin anlamlandırıl-