

Duygu Odaklı Terapi

Darıca I. Dönem

Haziran 2017 Ders Deşifreleri

7. Cilt

Editör

Uzm. Dr. Tahir Özakkaş

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 0239

Duygu Odaklı Serisi: 013

Duygu Odaklı Terapi

Darıca I. Dönem Haziran 2017 Ders Deşifreleri

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

7. Cilt

İSBN: 978-625-6041-14-1

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci Baskı: Nisan 2018

İkinci Baskı: Nisan 2024

Editör: Tahir Özakkaş

Yardımcı Editörler: Şükriye Ahsen Özakkaş, Gülsüm Reyhan Özakkaş,
Yusuf Öztürkmen

Grafik Tasarım: Yasemin Gümüş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Yayıncı Sertifika No:49449

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 / Sertifika No: 48213

**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

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

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, 1984 yılından bu yana ruh sağlığına yönelik yayınlarımız, 2003 yılından itibaren de devam eden eğitim programlarımızla ruh sağlığı profesyonellerinin yanısıra ruh sağlığına ilgi duyan herkesin ihtiyaç duydđu kuramsal ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri, dđnya literatđrđnđ de yakından takip ederek, uluslararası literatđre ve siz değerli okuyucularımıza hem akademik hem de entelektđel anlamda katkıda bulunmayı hedefliyoruz.

Eğitim yayınlarımız çerçevesinde, kendi bilgi ve deneyimimizle beraber dđnyadaki psikoterapi yaklaşımlarının da ortaya koyduğu çalışmaları gđncel şekilde sizlere aktarmanın gayreti içerisindeyiz. Bu anlamda Bđtđncđl Psikoterapi Serisi başta olmak üzere Masterson, Genel Psikoterapi, Zihinselleştirme, İlişkisel, Gelişimsel, Nđro-bilimsel, Duygu Odaklı, Hipnoz, Bilişsel-Davranışçı, Kendilik ve öz-nelerarasılık, Biyografi ve Nesne İlişkileri Serileriyle yđzlerce kitabı istifadenize sunduk, sunmaya devam ediyoruz.

Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitiminin I. Dđnem Mart-Nisan-Mayıs ve Haziran ayı deşifrelerinden oluşan bu 8 ciltlik eser, duygu odaklı terapi alanında eğitim deşifresi olma özelliğiyle literatđrdeki yerini şimdiden almıştır. Mart ve Nisan ayı ders notlarında, duygu odaklı terapinin tarihçesi, temel kavramları ve hedefleri, duygu tđrleri, değişim sđreleri, empati, empatinin tđrleri, birincil ve ikincil duygular, duyguların işlemlenmesi, kendini yatıştırma ve mđdahale becerileri konuları ele alınırken, Mayıs ve Haziran ayı ders notlarında, duygunun netleştirilmesi, adının koyulması, bedendeki yerinin tespit edilmesi, irdelenmesi, dđzenlenmesi, beden hafızası, sandalye çalışması ve vaka formđlasyonu konuları ele alınmıştır.

Teorik bilgiler, eğitime katılan kursiyerlerin kıymetli soru ve katkılarının yanı sıra bđtđncđl perspektiften de değerlendirilmiş olup vaka örnekleri ve rol playlerle zenginleştirilmiştir. Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluştırmaktan kıvanç duyarız.

Tahir ZAKKAş

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

07.04.2024

DUYGU ODAKLI SERİ

Seri No	Genel No	Kitap Adı
001	0070	Leslie Greenberg Duygu Odaklı Çift Terapisi 1. Atölye Çalışması Malzemeleri / 5 - 9 Şubat 2012
002	0071	Duygu Odaklı Terapi
003	0088	Leslie Greenberg Duygu Odaklı Çift Terapisi - 1. Atölye Çalışması Metinleri 5-9 Şubat 2012
004	0092	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Atölye Çalışması Malzemeleri / 26-29 Ekim 2013
005	0096	Leslie Greenberg Duygu Odaklı Terapi I. Atölye Çalışması Malzemeleri 14-17 Şubat 2013
006	0118	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Atölye Çalışması Malzemeleri / 26-29 Ekim 2013
007	0137	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi I. Atölye Çalışması Metinleri 14-17 Şubat 2013
008	0138	Leslie S. Greenberg Duygu Ve Sevgi Güç Dinamikleri Duygu Odaklı Çift Terapisi İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri 29 Kasım - 2 Aralık 2012
009	0217	Leslie S. Greenberg Duygu Odaklı Terapi İleri Düzey Atölye Çalışması Metinleri 26-29 Ekim 2013
010	0236	Duygu Odaklı Terapi / Darıca I. Dönem Mart 2017 Ders Deşifreleri
011	0237	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Nisan Ayı Eğitim Deşifresi
012	0238	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Mayıs Ayı Eğitim Deşifresi
013	0239	1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Eğitimi Haziran Ayı Eğitim Deşifresi
014	0255	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Mart Ayı Eğitim Deşifresi
015	0256	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Nisan Ayı Eğitim Deşifresi
016	0257	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Mayıs Ayı Eğitim Deşifresi
017	0258	1. Duygu Odaklı Çift Terapisi Eğitimi Ağustos Ayı Eğitim Deşifresi
018	0280	Depresyonun Duygu Odaklı Terapisi
019	0282	Duygu Odaklı Terapide Süpervizyonun Temel Esasları
020	0291	Psikodinamik, Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Psikoterapide Duygularla Çalışma
021	0294	Duygu Odaklı Terapi Klinik El Kitabı
022	0399	Depresyonda Duygu Odaklı Terapi Vaka Çalışmaları
023	0401	Duygu Odaklı Çift Terapisi: Duygu, Sevgi ve Güç Dinamikleri
024	0402	Bağışlamak ve Bırakmak: Duygu Odaklı Terapide İki Yol
025	0403	Terapötik Mevcudiyet
026	0426	Duygu Odaklı Terapide Kişisel Öykünün Yapılandırılması Üzerinde Çalışmak: Öyküleri Değiştirmek, Yaşamı İyileştirmek
027	0442	Duyguyu Duygu ile Değiştirmek
028	0444	Duygusal Değişimin Kolaylaştırılması: Süreçte Adım Adım İlerleme
029	0445	Psikoterapide Üç Yaklaşımın İncelenmesi

İÇİNDEKİLER

Sunuşiii

1. Gün / 12 Haziran 2017

1. Duygu Odaklı Bireysel Terapi Genel Değerlendirme	1
Beden Hafızası	12
Tedavinin Fazları.....	21
Bağlanma ve Farkındalık	22
Çağrıştırma ve İrdeleme.....	27
Yeni Duygular Üretme ve Yeni Anlam Yaratma	29
Belirleyiciler ve Görevler	62
İki Sandalye Çalışması	67
Boş Sandalye – Bitmemiş İşler	71
2. Rol Playing Üzerinden Duygu Odaklı Terapi.....	81
3. Greenberg’in Örnek Vakası	121
4. Grup Uygulaması Üzerinden Deneyime Dayalı Öğrenme	145

2. Gün / 13 Haziran 2017

1. Duygu Odaklı Terapi Vaka Formülasyonu	203
Süreç Merkezli Yaklaşım	207
Çalışma İttifakının Üretilmesi.....	209
Vaka Sunumu	217
Terapinin Potansiyel Odağı.....	247
Boş Koltuk	265
2. Duygu Odaklı Terapinin Kullanılmasında Karşılaşılan	
Engeller.....	293
Cinsiyet ve Kültür Duygu Odaklı Terapiyi Nasıl Etkiler?	308
Farklı Tür Bozukluklarda Duygu Odaklı Terapi Kuramı.....	315
Depresyon ve Anksiyetede Duygu Odaklı Terapi	316
Duygulanım Bozukluklarında Duygu Odaklı Terapi	329
Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Duygu Odaklı Terapi	343
Dizin	351

Duygu Odaklı Bireysel Terapi

1. Gün

12 Haziran 2017

Duygu Odaklı Bireysel Terapi Genel Değerlendirme

Tahir Özakkaş: Şu önümdeki mikrofon engellemiyor mu onu?

Kursiyer: Yok. Şu an sizi net çekiyor.

Tahir Özakkaş: Şu... onu arkasına al, onu da ver. “M.” sen bilgisayardan anlar mısın?

Kursiyer: Çok değil hocam.

Tahir Özakkaş: O geçici şey dosyaları var, onları silecek. Bilgisayarım dolmuş. T.F dosyaların nereden silineceğine dair...

Kursiyer: Ofiste... kendi sitesine bir yönlendirme var hocam. Deneyelim mi?

Tahir Özakkaş: Nasıl oluyor? C'nin altında mı?

Kursiyer: Evet... standart bir uygulama çalıştıracacağız.

Kursiyer: Eksiğiz diyorum.

Tahir Özakkaş: Hoş geldiniz efendim. “DL” gelmiş başka kimse gelmemiş.

Kursiyer: Bir de en zor gelmesi gereken kişi gelmiş değil mi?

Kursiyer: Daha erken geldik. 07.15'te buradaydık.

Tahir Özakkaş: Öyle mi?

Kursiyer: Nasıl girdin?

Kursiyer: Biraz bekledim. Baktım GC. içeri giriyor, hemen onu takip edip girdim.

Kursiyer: Geçen ben erken geldim, giremedim. Unutmuşum şifreyi.

Tahir Özakkaş: 7**7**

Kursiyer: Sonra bekledim T. geldi. Ama biraz oturdum, o anda da telefonu orada bırakmışım.

Tahir Özakkaş: Haydi ya!

Kursiyer: Telefonu arıyordum ya.

Tahir Özakkaş: Araya mı?

Kursiyer: O kitap bölümüne. Orada buldum sonra.

Tahir Özakkaş: Hım. kitap bölümüne. Ne zamandan beri orada?

Kursiyer: Geçen hafta aradım ya.

Tahir Özakkaş: Evet.

Kursiyer: Telefonumu... giderken tekrar uğradım oraya.

Tahir Özakkaş: Hım.

Kursiyer: Arkadaşlar oradaydı, onlara bir bakayım diye...

Tahir Özakkaş: Tesadüfen.

Kursiyer: Tesadüfen.

Tahir Özakkaş: Allah yardımcın olmuş yani.

Kursiyer: Evet ama ben de demiştim, “kızlar bulurlarsa herhalde bana verirler” diye.

Kursiyer: Dönerse senindir.

Kursiyer: Bugün sizi burun seslerimden rahatsız edebili-
rim. İlaç almak istemiyorum. İlaç aldıkça hiç geçmiyor.

Kursiyer: Allah şifa versin.

Kursiyer: Nerede kalmıştık ya arkadaşlar bilen var mı?
Slaytları bitirdik mi?

Kursiyer: Bitmedi.

Tahir Özakkaş: Birinci duygu odaklı bireysel psikoterapi
4. ay, 1. gün, 1. ders, Bayramoğlu. Evet, bir özet alalım ar-
kadaşlar, nerede kalmıştık bana hatırlatın. Kim gönüllü? Gö-
nüllüler aranıyor! Notlarınıza bir bakın şöyle, en son nerede
kaldığımızı bize bir hatırlatın.

Kursiyer: Ben geçen haftadan beri hastayım zaten.

Tahir Özakkaş: “Bana dokunma” diyorsun. Tamam anla-
şılmıştır.

Kursiyer: Üşüttünüz beni burada.

Tahir Özakkaş: Gerçekten mi?

Kursiyer: Gerçekten öyle.

Tahir Özakkaş: Klimadan dolayı mı?

Kursiyer: Klimadan.

Tahir Özakkaş: Evet, dirençsiz.

Kursiyer: Dirençsiz.

Tahir Özakkaş: On sene klimanın altında yatıp kalktığımız için.

Kursiyer: “S.” Burayı da açtı ya... o beni mahvetti. Vaka formülasyonuna gelmiş miydik?

Tahir Özakkaş: Evet, 4-2 de miydik?

Kursiyer: Acaba orada mıydık 1’de miydik?

Kursiyer: 4’teydik.

Kursiyer: 4’teyiz de.

Tahir Özakkaş: 4-1 ve 4-2 var.

Kursiyer: Sadece 4.

Kursiyer: Sadece 4.

Kursiyer: 83. Slayt.

Tahir Özakkaş: 83. slayt, 4-1, 4-2’ye geçmemişiz yani.

Kursiyer: Yok.

Tahir Özakkaş: Evet bir özet alacağım yine de hiçbir şey yok mu aklınızda? Duygu... odak... terapi... birincil... ikincil... manipülatif... sen biraz gönüllüsün gibime geliyor. Aklında kalanları şöyle bir paylaş. Böyle sıradan da mikrofonu ver, onlar da düşünsünler eksiklerini tamamlasınlar. Hepimiz bir adam yapalım.

Kursiyer: Uğraştığımız konu; duyguların regülasyonu ve duyguları ifade edebilme becerisi. Kişiler duygularını regüle edemediğinde, duygularıyla baş edemediğinde veya duygularını regüle edecek bir kendiliğe sahip olmadıklarında, ikincil duygulara bürünüyorlardı ve bazı problemlili davranışlara yöneliyorlardı. Duygu odaklı terapinin de amacı mümkün olduğunca kişinin primer ulaşabilmek, onları empatik bir şekilde dinleyebilmek, duygularını yaşamasına izin vermek. Daha sonra o duygularla yeni bir anlam kurmasına, hayata dair yeni bir anlam çıkarmasına yardımcı olabilmek. Temelde bunun üzerine yoğunlaşıyorduk. Farkındalığın evreleri vardı, fark et-tirme, dönüştürme... bir şeyler saymıştık.

Tahir Özakkaş: Tamam, öyle bir şeyler vardı. Bir rehberimiz vardı.

Kursiyer: Fark etme, düzenleme, ifade etme.

Tahir Özakkaş: Kopya çekin bakalım ders notlarından, slaytlardan.

Kursiyer: Üç şey var herhalde; duygunun farkına varma, ifade etme ve düzenleme.

Tahir Özakkaş: Doğru, bir de dördüncü bir şey var; travmaya dayanıklı hale getirebilmek, üstesinden gelebilmek gibi.

Kursiyer: Farkındalık, ifade, düzenleme, yansıtma, dönüştürme ve düzenleyici deneyimleri.

Tahir Özakkaş: Peki, ver arkaya... ver bakalım. Biraz dolansın da öyle mi gelsin, yoksa yandan eklenen olur mu?

Kursiyer: Dolansın.

Tahir Özakkaş: Dolansın biraz. Peki, empatik olalım yani. “SK.” Sen! Ha sen “DL.” haydi bakalım.

Kursiyer: Bizim yaratılıştta, genetik olarak beş tane duygumuz artı iki de pozitif duygumuz vardır. Normalde yeterince ve yerinde tepki verdiğimizde bir sorun çıkmıyor. Bunlarda regülasyon varsa yani mesela bir kayıp olduğunda üzüntü, alanımız ihlal edildiğinde öfke duyguları hissetmek gibi.

Bu temel duyguları ilk anda, yerinde veriyorsak bunlar birincil duygulardı. Yok bu değil de çeşitli sebeplerden, öfkeleneneğimiz yerde utanırsak, utanacağımız yerde öfkelenirsek, vesaire bunlar ikincil duygular oluyordu.

Bir de manipülatif duygular vardı. Birincil duyguların adaptif, maladaptif olanları vardı.

Bize terapi için gelen kişiler genellikle ikincil duygularıyla geliyorlardı. Biz aslında burada terapi süreciyle birincil duyguya, birincil adaptif duyguya ulaşmaya çalışıyorduk. Bunun için de çeşitli yöntemler var. Empati bunların en temelinde duran bir şey gibi. Empati, odaklanma, danışan merkezli bir yöntem. Bu kaldı aklımda. Böylece aslında kişinin farkındalığını sağlayıp, ondan sonra da bu sekonder bir duyguya, duyguyu duyguyla değiştirme gibi şeyler yapabiliyoruz. Başka yani... benim bu kadar.

Tahir Özakkaş: Şurayı kapatsak iyi olur “M”. Arkadan bir yerler açık zaten. Serinlik yapıyor sanki.

Kursiyer: Hocam benim not aldığım kadarıyla bütün sorunlar kimlik ve bağlanma.

Tahir Özakkaş: Biraz mikrofonu yaklaştırırsan...

Kursiyer: Kimlik ve bağlanma üzerinden şekilleniyor. Yani bunlara tepki olarak hissettiğimiz şeyler hep birincil duygularımız. Bunları ifade etme konusunda sıkıntılarımız olduğunda, birincil duygudan kaçmak için kullandığımız duygu, ikincil duygular.

“Her duygu bir ihtiyacın karşılanıp karşılanmamasına dair” diye bir not almışım. Genelde ihtiyaç ne ise ona dair bir duygu çıkıyor. Önemli olan duygunun farkına varmak, duyguyu ifade etmek. Bir de duygunun düzenlenmesi... siz dördüncü olarak da “travmaya dayanıklı hale getirmek” dediniz. Bunlar düzenlemeyi yapan terapist için önemli şeyler. İşte o empatik anlayış, empatik doğrulama, irdeleme, çağrışım, varsayım, yeniden odaklama, yorumlama. Bunlar empatik yanıtta kullandığımız şeyler. Yani önemli olan o birincil duygulara ulaşmak, sonra onu düzenlemek, bu düzenlemeyi yaparken duyguyla başa çıkmaktan ziyade doğru miktarda duyguyu ifade etmek. Yani ne fazla ne az. İkisi de sorun oluyor. “Doğru miktarda duyguyu ifade etmek” diye not almışım.

Başka ne diyebilirim? Baş etme stratejisi olarak daha çok ikincil duyguları kullanıyormuşuz. Buraya yazmışım. İşte terapist bu arada bazı teknikler kullanıyor. Boş sandalye tekniği, bunda kimi zaman kendi içindeki onu suçlayıcı sesi oturtarak konuşturuyor, kimi zaman da o bitmemiş işinin olduğu kişileri oturtarak tekniği kullanıyoruz. Başka not? Başka bir şey yazmamışım.

Tahir Özakkaş: Peki, gayet güzel toparladın aslında, “N.” bir şeyler söyler misin?

Kursiyer: Hayır.

Tahir Özakkaş: Yok, arka tarafa gitti mi mikrofon?

Kursiyer: Ekstra bir şey bende de yok hocam.

Tahir Özakkaş: Evet peki, “MH”

Kursiyer: Hocam şeyden de bahsedebiliriz. Psikoterapilerin tamamını ikiye ayırabiliriz; deneyime dayalı psikoterapiler ve yoruma dayalı psikoterapiler. Duygu odaklı terapi deneyime dayalı bir psikoterapi yöntemi ve dönüşümün tamamını seansa, o anda gerçekleştiriyor. Bunu da ekleyebiliriz.

Tahir Özakkaş: Çok güzel. “M” senin var mı katkın?

Kursiyer: Bunu şey diye yorumladım biraz. Sağ beyinde yaşanan duyguların sol beyinle simgeleştirilmesine çalışıyoruz aslında işte. Burada konuştuğumuzda da aklıma hep o örnekler geliyor. Müzik, melodi, resim, kitap, şiir, resim... bunlar insanları rahatlatacak havalandırma... belki bunlar bir pencere, bunalınca rahatlatmak için açılan bir pencere gibi. Duygu odaklı terapide de bunları ifade ettik. İşte burada sıraladığımız; ifade etmek, farkına varmak, etrafı dayanıklı hale getirmek. Bunların hepsini de içeride sıkışan o duyguyu ferahlatacak bir boşluk, bir havalandırma olarak algılıyorum. Yani aslında kökünde anladığım kadarıyla, sağ beyinde yaşanan duyguyu sol beyinle dile getirerek, simgeleştirerek, insanın kendisini ifade etme gücüyle rahatlaması... Bu seanslarla sağladığımızı düşünüyorum.

Tahir Özakkaş: Çok güzel.

Kursiyer: Bir de hocam, her duygunun bedensel tepkileri vardı, onları dikkate alarak yol alıyoruz.

Tahir Özakkaş: Nasıl mesela?

Kursiyer: O duygunun bedende nasıl ifade edildiğini fark ediyoruz.

Tahir Özakkaş: O neden öyle oluyor?

Kursiyer: O neden öyle oluyor? Nasıl bir soru tam anlayamadım.

Tahir Özakkaş: Her duygu bedende ifade edilir mi? Yoksa bazı duygular mı?

Kursiyer: Bazı duygular.

Tahir Özakkaş: Neden bazı duygular?

Kursiyer: Bazı temel duygular var. Otomatik çıkan duygular var bedene ait. Mesela korku, öfke, coşku bunlar otomatik çıkan duygular. Mesela bir şeyle karşılaştığınız, korktuğunuz anda bedeninizde kan şeye toplanıyor. Hayati organlara toplanıyor.

Tahir Özakkaş: Her türlü duygunuz ve düşünceniz fizyolojiktir. Bedende kastedilen o değil. Korktuğunuz zaman fizyolojiniz vardır. Sevinç duyduğunuz zaman fizyolojisi vardır, utanç duyduğunuz zaman.... Her şeyin fizyolojisi var. Onu bir kenara koyalım. Bir de.

Kursiyer: Duygularda da aynı şekilde.

Kursiyer: Coşku duyduğunuz zaman mesela göğsünde kelebekler uçuşması gibi.

Tahir Özakkaş: Bu normal değil mi?

Kursiyer: Normal de yani onu hissedip ifade edemediği için biz onu yönlendiriyoruz.

Kursiyer: Diğerinde biraz mhrlenme demiştiniz siz. Bedende mhrleniyor.

Tahir zakkaş: Şimdi püf noktası var da onun için zorluyorum. Düşündüğünüz her düşünce, duygulandığınız her Şey ve her türlü dvranış biyokimyasaldır. Fizyolojiyi kullanmadan bunları yapmanız mümkün değil. Bu manada da duygularınızın karşılığı olan fizyolojik tepkileriniz var. Kalp atımları, nefes, sempatik ve parasempatik sisteme göre değişiyor. Bunlar normal bir insanın tüm tepkileridir. Fakat bazı bireyler duygularını duygu olarak yaşamak yerine, -aşırı travmatik sistemlerde, bedene mhrlenme Őeklinde,- bedende bir duygu hissederler. Bu duygunun adını koyamazlar. Ketlenirler; kendini durdurma ve ketleme diye söylemiştik. Kişi henüz duygusunu dahi tanımlayamıyor, korku ve panikle sadece donup kalıyor ama korku hissi yok. Ne oldu? Dissosiyeye olmuş bir bedenle beraber donup kalmış. “Buraya bir taş oturdu, buraya bir yumru oturdu” diyor. Böyle bir hikyede o yumruyu sze döküp konuşturduka, onun bir duygu olduğu anlaşılır. Duygunun dahi tanımlanamadığı böyle bir sistemde kendini ketleyen yapıların yavaş yavaş duygusunun ortaya çıkarıldığı, duygu deşarjı olduğu, anda yaşandığı... ardından ifade edildiği gibi bir sistem... Kastettiğimiz Şey bu. Anlaştık mı?

Kursiyer: Yani duygunun ifade edilemediği, bedensel işaretler duruyor orada.

Tahir zakkaş: Bedensel... aynen duruyor, ne olduğunu bilemeyiz. Donup kalmış hasta mesela. Anlatabildim mi? Ve yahut da midesinde bir yumru var. Bu acı mı, öfke mi, kızgınlık mı, korku mu? Bilmiyor.

Kursiyer: Buna bir dil versek ne der?

Tahir Özakkaş: “Mesela bu dile gelse ne der? Bu konuşsa ne der?” dedikçe onun bir duygu olduğu anlaşılıyor. Ya korku, ya öfke, ya utanç olduğu anlaşılıyor. O işlemlendikçe yavaş yavaş ifade edilebilir hale geliyor. Sağ beyinde yaşanan duygunun adı konuyor. Duygu ifade edildikçe de sol beyinde simgeleştiriliyor “M”nın ifade ettiği gibi.

Kursiyer: Yani işte o bedenin ifadesini takip ederek duyguya...

Tahir Özakkaş: Aynen duyguya gidiyoruz. O duygunun da ifadesini sağlıyoruz. Başka ifade edeceğiniz bir şey var mı?

Kursiyer: Bir de şey demiştiniz. Bunu siz mi demiştiniz acaba? On dakika içerisinde duygunun yeni duyguyla yer değiştirmesi gibi bir şey okudum galiba da. Soru işareti koymuşum oraya herhalde. Duygulara ulaştıktan sonra... galiba kitapta okudum. On dakika içerisinde yeni duyguyla yer değiştirebilirse o şey kalıcı oluyor. Değiştireceğin duygu olarak... diye bir şey yazmışım. Ben soru işareti koymuşum.

Tahir Özakkaş: On dakika diye bir kavram olmaz. Çünkü öznel olduğu için birisi iki dakikada ulaşır, birisi üç günde ulaşır. Panik atağın belirtilerinin on dakika içinde pik yaptığının falan diye acaba DSM’de tanımlanan bir tanım mı? Çünkü dakikayla sınırlandırmak olmaz. Çünkü her kişinin duygusal yapısı farklıdır.

Kursiyer: O zaman kitaptan okumuşumdur.

Kursiyer: O anlamda demiyor. Şöyle anladım; -yani sizin dediğinizi şöyle anladım- primer duyguya inip o duyguda tutabildiğin zaman on dakika sonra o sabitleniyor gibi anladım ben.

Tahir Özakkaş: Kaynağını bulursan onu değerlendirelim oldu mu? Ben öyle bir şey söylediğimi hatırlamıyorum.

Kursiyer: Yok sizden değil galiba kitaptan.

Tahir Özakkaş: Anladım. Onun bir kaynağına bakalım, ne demek istiyor. O zaman tekrar şöyle bir özetleyeyim. Grip mi oluyorum?

Kursiyer: Hocam, beden hafızasıyla ilgili şöyle bir şeyden de bahsedilebilir miyiz? Erken yaş dönemindeki çocuk, dili yeterince gelişmediği için durumları yeterince anlamlandıramıyor ve yaşadığı şeyler daha çok bedende mühürleniyor. Bütüncül eğitimde böyle bir şeyden bahsetmiştik. Burada duygunun bedenselleşmesi... bir yerde öfke hissettiğinde ya da çok üzgün olduğunda vücudunun bir yerinde bir şeylerin aktifleşiyor olması da biraz böyle bir şey gibi mi?

Beden Hafızası

Tahir Özakkaş: Ben genel olarak bir anlatmaya çalışayım. Belki oradan bir şey çıkar. Şimdi “DL” in söylediği bir genetik materyalimiz var. Genetik materyalimiz, bu dünyada yaşamda kalmak üzere planlanmış olan bir program. Bu programın da en önemli ayağı ihtiyacımıza binaen ortaya çıkan duygularımızdır. Duygularımız bize rehber niteliğindedir.

Bebek acıktığını hissettiği zaman acıktığını, çiş geldiği zaman çişini söyler. Elinden bir hakkı alındığında öfkelenir, elindeki bir oyuncağı gittiğinde üzülür. Sosyal bir şekilde belirli bir yaşa geldikten sonra 2-3 yaşında utandırılabilir. Üzerine gittiğin zaman ani bir gürültü çıkardığında korkar. Bunların hepsi bebeklikten itibaren bizim primer duygularımızdır. Bu duyguların rehberliğinde hayatın devam etmesi lazım. Fakat bu duyguların ne taşkın olması ne de çökertilmesi gerekiyor.

Bu duyguların, kreşendo- dekreşendo dediğimiz çevreyle yani anneyle ve bakım verenlerle beraber -duygu regülasyonu dediğimiz bir sistemle- kontrol altında tutulabilmiş olması lazım. Duygunun taşkın bir şekilde fazla çıkması da sistemi alabora ediyor, duygunun çıkmayıp ihtiyacının giderilmemesi de sistemi alabora ediyor. Çevresel faktörler bağlamında, çocuğun bu duygusal ihtiyaçlarını çevredeki ebeveynler görüp de empatik bir şekilde yaklaşırsa, çocuğun haklı taleplerine, primer duygularına cevap vererek onu regüle etmesini temin ederlerse, bu sağlıklı bir bireyin gelişmesine neden oluyor. Mesela çocuk düşüyor, canı yanıyor, korkuyor, öfkeleniyor. Bu can yanmasının ve korkunun, duygu olarak etiketlenmesi gerekiyor. Annesinin gelip de “aa uf mu oldu, acı mı oldu, korktun mu?” diye sorması, ilgilenmesi yaşadığı duygunun adını koyup onaylaması, çocuğun öğrenmesini sağlıyor. Ardından da “geçecek... öpeceğim geçecek, şimdi geçecek, yarana merhem süreceğim geçecek” şeklindeki söylemleri duygu regülasyon kısmında da onun kontrol altına alınabileceğine dair deneyime dayalı süreçleri yaşıyor. Gelişim evreleri boyunca belki bu süreçler binlerce, milyonlarca kez yaşanıyor.

O zaman; çocuğun iki tane temel parametresi karşılanıyor. Basit bir şekilde eşikten atlarken düşen 1,5 yaşındaki çocuğun düşmesi, düştükten sonra acıdığının hissedilmesi. Bundan dolayı korkmuş olmasıyla ilgili bir başkasının gelip “sen düştün, canın yandı ve korktun.” demesi. Bu şekilde ona bu ifadelerinin verilmiş olması, beden diliyle ve sözel olarak kimliğinin onaylanmasını sağlar. “Ben gerçekten hissettim acımışım, gerçekten korktum ve bir başkası tarafından benim varlığım, duygularım onaylanıyor.” Bu en basit haliyle kimliğin onaylanma-

sıdır. Daha sonra da kimliğimiz, kişiliğimiz, inancımız, değer yargılarımız ve varlığımızın toplumsal olarak onaylandığı durum, bunun uzantısıdır. Bir başkası sizi olduğunuz gibi kabul ediyor mu, etmiyor mu? Veyahut da buradan düşüyor, çocuğun canı yanıyor. “Bir şey olmadı, kalk oradan” diyor. Ne oluyor? Orada çocuğun kimliğinin onaylanmadığı bir süreç başlıyor. Kimliği onaylanmadığında çocuk bunu nasıl regüle edeceğini bilmez, regüle etmeyi ebeveynlerinden öğrenir.

Ebeveynin empati kapasiteleri veya duygu regülasyon kapasiteleri yüksek olduğu için o çocuk, duygulara tahammül edebilecek bir yaklaşım tarzıyla onu regüle eder. Bunu regüle edebilmesi için de güvenli bağlanma stili içerisinde annesiyle veya ebeveyniyle yakın ilişkiler içerisinde olması gerekir. Çünkü çocuk, canı acıdığına, korktuğuna, öfkelendiğine gidip sığınabileceği bir limana ihtiyaç duyar. Bu da diğer insanlarla kurulacak olan ilk yakın çekirdeğin bir özelliğidir. Yakın ilişki kuramıyorsa, canı acıdığına, sıkıntılı olduğuna, korktuğuna, öfkelendiğine onu sakinleştirecek, onu anlayacak bir ebeveyn yoksa sistemde, ömür boyu bir başkasıyla sağlıklı ilişki içerisinde giremeyen bir çocuk oluşmaya başlıyor.

Hem kimliğin onaylanması hem de yakın ilişkiler bağlamında güvenli bağlanmanın oluşması için sağlıklı bir ilişkinin ortaya çıkması ön koşul oluyor. Çocuğun bunları da çıkarabilmesi için içinden geleni doğal bir şekilde duygularının rehberliğinde ifade etmesi veya kendini ortaya koyması gerekiyor. Anne baba da sağlıklı insanlar ise onun ihtiyacını anında empatik, doğal bir şekilde ayna nöronlar vasıtasıyla karşılar. Bu insanın hiçbir problemi olmuyor. Bu adaptif bir insan. Kimliği onaylanmış, bağlanmanın yakın ilişkileri içerisinde, yakın ilişki ku-

rabilen insan. Bu kişi erişkin hale geldiği zaman kendine saygısının olan, seven, diğerleri onu aşağılasa, saldırsa bile kendi içinde duygu regülasyonu yapabilen bir kişi oluyor. Kimliğinin saygılı bir kimlik olduğuna dair hissiyatı devam edebilen ve başkalarıyla yakın ilişkiler, dostluklar, arkadaşlıklar, evlilikler ve sevgili ilişkisi kurabilen bir potansiyel geliştiriyor. Bu için pozitif tarafı. Yani primer olarak adaptif duygularla iletişime geçmiş bir yapı sağlıklı bir kimliğin oluşmasının temel aracı olarak karşımıza çıkıyor. Biz burayla ilgilenmiyoruz. Çünkü bunlar bize gelmiyorlar. İkinci kısımla ilgileniyoruz. Yani hasta olanlarla, bozuk olanlarla.

Belirli olarak çocuğun bebeklikten itibaren yaşamış olduğu hikyede yani duyguların rehberliğinde kendini ifade etmeye çalıştığında, bu duyguları anlamayan, görmeyen, tersini gören, kafasındaki çocuğu gören bir ebeveynle, adaptif duygularının cevabını bulamayan bir ocuk karşı karşıya kalıyor. İşte ocuk burada ne yapıyor? Kendi içindeki duyguyu regüle edecek, kontrol edecek, onu hafifletecek, korkusunu, öfkesini, utancını, üzüntüsünü, tiksintisini regüle edecek bir öteki bulamadığı zaman, henüz de olayları simgeleştirecek, sol beyinle anlamlandırarak bir yeteneğe sahip olmadığı için tersi bir duyguyla duyguyu kontrol altına almayı öğreniyor. Nedir mesela? Hakları yenmiş, 1,5-2 yaşındaki ocuk düşünün. Elinden bir hakkını aldığınızda öfkelenir. Yani oyuncağını, ekmeğini aldığınızda, ihtiyacı olan oyunu vermediğinizde öfkelenir. Fakat bu ocuk, her öfkeleniğinde dayak ve şiddete maruz kalmışsa, içinde kendi ihtiyaçlarını hayata taşıyacak bir duygu hissettiğinde öfkelenenecektir. Öfkenin arkasından gelecek dayak, şiddet, yok sayma gibi bedene, yaşantıya, deneyime mühürlenmiş bir ya-

pıyla karşı karşıya kaldığında, bu öfkesini tutabilmek için ne yapacak? Korku dediğimiz duyguyla durdurması gerekiyor. O zaman içinden haklı bir öfke geldiğinde, hakları yendiğinde, öfkelenip hakkını aramak yerine korkuyla çekilen ve sinen bir çocuk oluyor. Bu sekonder bir duygu.

O zaman elinde, düşünceyle içindeki öfkeyi yatıştırabilme kapasitesi olsa zaten diyecek ki “şu anda öfkelenme, bak başına bela gelecek, bu adam pislik adam, anan pislik, baban pislik” dese haklı öfkesini onaylayacak, “şu anda öfkelenmenin yeri yok” diye konuşabilecek. Ama böyle bir şey yok, yeteneği yok. Dolayısıyla elindeki tek yetenek bebeklik dönemindeki nonverbal olan duygular. Öfkeyi ancak korkuyla durdurabiliyor veya o kadar yoğun korkuyor ki bu korkuyu öfkeyle yatıştırmaya çalışıyor. İşte çocuk, bebeklikten itibaren primer yaşanması gereken duygular ve ona adaptif bir şekilde cevap vermesi gereken çevre yerine, bu duyguları tanımlamayan, kimliğini ve bağlanmayı onaylamayan bir çevreyle karşı karşıya kalıyor. Kendi primer duyguları yerine, sekonder duygularla bu duyguları kontrol altına almaya çalışıyor. Bu şekilde erişkinlik hayatına geldikçe, kendi primer ihtiyaçlarını, duygularını göremiyor ve bunun ne olduğunu hissedemiyor. Bunun da üzerine sekonder duygularla iletişime geçtiği için hem kimlik hem de bağlanmada ciddi problemler çıkıyor. Sonuçta bireysel olarak hayatında kendini ortaya koyamayan veya çift ilişkisinde karşılıklı olarak iletişimde bozukluklar olan bir yapı ortaya çıkıyor.

Biz terapist olarak, bize gelen arkadaşımızı dinlediğimizde, gerçekten empatik bir şekilde baktığımızda “ihtiyacı nedir?” diye soruyoruz. Korkan insanın arkasında bir öfke var-

dır. Bu öfke, kimliğine saygı duyulmayan ortamlarda, haklı olarak kendi kimliğinin varlığını ortaya koyma çabası olabilir. İşte biz, sekonder duygunun arkasındaki primer duyguyu hissederek, seansta deneyime dayalı bir şekilde o duygulara erişmesini sağlarız. Sonra nasıl ki bir bebek düştüğünde canın yanıyor, acıyor ama “geçecek” diyen annenin regülasyon sistemiyle (step by step) az az, küçük küçük içerideki korkuyu, öfkeyi yani primer duygu her neyse onu işlememesine aracılık edecek teknikler kullanıyoruz. Öfkesini ifade etme teknikleri, korkusunu ifade etme teknikleri... Bunu yaşadıkça bedende yeni bir ilişkisel ağ, yeni bir nörobiyolojik yapılanma meydana geliyor. Bu tedavinin amacı; bütün bu tekniklerle primer duygulara inip, bu duyguyu ifade edip, sonra bunu regüle edip, zihinsel olarak hazmedebilecek kapasiteye ulaşması ve daha sonra da bunu bir anlama büründürerek simgeleştirerek ifade haline getirebilmesidir. Özü olarak yaptığımız bu.

Bu durumun bir istisnası var. Çocuk primer duygularını henüz deneyimlemeden yani ihtiyacı olan sevmeyi, önemsenmeyi, korkuyu, öfkeyi, utancı deneyimlemeden büyüyorsa (çok travmatik bir aile ortamındaysa) bu çocuk primer duyguya hiç erişemeyebiliyor. Primer duyguyu hiç deneyimlemediği için direk olarak travmatik duygularla, korkuyla, acıyla karşı karşıya kalıyor. Bunların tedavilerinde primer duyguya ulaşmaktan ziyade, travmatik olarak mühürlenmiş olan bebeklik dönemindeki o negatif duyguların duyguya dönüştürülmesi dediğimiz tedavi ilkelerinin uygulanması lazım. Birisinde primer duyguya ulaşıyorsunuz. O duyguya ulaştığınızda, ihtiyacını ifade edip ikinci aşamada o duygunun regülasyonu ve step by step işlenmesi gerekiyor. Üçüncü olarak da duygunun ifa-

de edilmesi, kelimelere ve anlama büründürülmesi gerekiyor. Ama travmatik yaşantıları olan, çok kötü bir aile ortamında büyümüş, primer duygularını hiç tanımlamamış, hiç yaşamamış, hiç hissetmemiş bir çocukta oradaki tohumlar sanki kör kalmış gibidir. Bu durumlarda korku, öfke, kızgınlık, utanç gibi maladaptif primer travmatik duygu olarak oraya kilitlenmiş olan yapıları bir başka duyguyla dönüştürme çabası olur. İkisini birleştirme ve entegre etme çabası gibi travma tedavisi diyebileceğimiz bir durumdur.

O zaman bir travma tedavisi gibi görünen belki burada ağırlıklı olarak bedene mühürlenme dediğimiz, biraz önce konuştuğumuz tablo ortaya çıkıyor. Kişi hiç duygusunu dahi tanımlayamıyor. Onun yerine sadece “bedende kilitlenmiş, işte yumru olmuş, taş gibi oturmuş, donmuş gibi olmuş, buz kalıbı olmuş” gibi tanımlanan dissosiyon belirtilerinin yavaş yavaş kelimeye dökülmesi gerekiyor. Oradaki duygunun açığa çıkarılması ve duygunun onaylanması, kabul edilmesi ve ifade edilmesine imkân verilmesi ve cesaretlendirilmesi de tekrardan o duyguların regülasyonunu sağlıyor. Genel olarak ana hikâyesi bu. Anlaşıldı mı bilmiyorum, kafanıza takılan, eksik olan bir kısım var mı burada?

Kursiyer: O duygu yer değiştirdikten sonra, önceki bedende hissettiğiniz o güdülenmiş duygular.

Tahir Özakkaş: Çözülüyor.

Kursiyer: Duygular çözülüyor, yeni duyguya ait tekrar.

Tahir Özakkaş: Yeni duygu demeyelim. Zaten o içinde bir duygu olarak yaşanmayıp beden parçası olarak yaşandığından, beden ifade edildikçe duygular çıkıyor. Öfkeyse öfke, artık öfke hissi.

Kursiyer: Diğer duyguyla yer değiştiriyor diyoruz ya, yeni bir duyguya dönüştürülüyor ya.

Tahir zakkaş: Evet.

Kursiyer: Dönüştürülen duygunun da bedende bir Őeyi, ifadesi oluyor değil mi?

Tahir zakkaş: Yok. Her türlü fizyolojik manada ifadesi oluyor dedik ama Şu manada değil; bir başka yere mhrlene olacak değil. Mesela çok korkan bir ocuk ne kimliğini ortaya koyabiliyor ne de yakın ilişki kurabiliyor. Her yakın ilişkide tecavüze uğrayacağını veya haklarının yeneceğine dair endişe taşıyor. Mesela Őizoid hastalar. Anlatabildim mi? Yakınlık onlar için çok tehlikeli bir Şey. Hiç yakın olmanın güzelliği ile ilgili bir konsepti yok. Birisine yakın olmaya başladığı zaman bedeninde birtakım belirtiler, donmalar hissediyor. Mesela bizim Aysel vakasında vardı. Btnclde hatırlarsanız mükerrer defada tacize ve tecavüze donup kalıyordu birisi geldiğinde. Hatırlamıyorsun. Peki.

Kursiyer: Biz görmedik.

Tahir zakkaş: Görmemiş olabilirsiniz, onu düşündüm. Çok eskisin sen. Dördüncü gruba vermemiş olabiliriz.

Kursiyer: Sanırım o zaman onunla uğraşıyordunuz o vakayla, çoklu kişilik bozukluğu olan.

Tahir zakkaş: Değil değil.

Kursiyer: Değil. Değil mi?

Tahir zakkaş: Peki, Şimdi bu bağlamda tedaviyi fazlara, bölümlere ayırarak işlemeleme süreçleri ile ilgili detayları g-

rüyorum... tedaviyle ilgili süreçleri. Demek normal bir yapıda çocuk, primer ve sekonder duygularla duygularını kontrol edebiliyor ve bir şekilde kendi varlığını ve ilişkiyi sürdürebiliyorsa sorun yok. Bu bir süreç. Ama duygularını hiç yaşayamamış, duyguları bedene mühürlenmiş, beden olarak kilitlenmiş olan yapılarda, travma etkisini araştırıyoruz, orada travmayı çözmek üzere bir terapi şekli uyguluyoruz.

Kursiyer: Bütün hissettiğimiz şey için... duygu odaklı için demiyorum. Bütün hissettiğimiz duyguların bedensel mühürlenmiş işaretleri var.

Tahir Özakkaş: Var. Çünkü beden yaşamadan o kelimeye de yaşantıya da dönüşmez. Önce fizyolojik olarak yaşarsınız. Mesela nasıl bir şey? Açlık diyeyim ben. Savaş şartlarında, 2. Dünya Harbi döneminde ülkemizde bayağı insanlar açlık çekmişler. Ailelerimizde yoksullukla ilgili korkular olmuş hep. O açlıkla beraber az ekmek var. İnsanlar aç hissettiklerinde midelerinde direk olarak daha çok yeme isteği oluşmuş. Ne yapıyor mesela? O açlık duygusunun getirmiş olduğu mühürlenmeyle beraber eve on tane ekmek alıyor, adamın hala gözü doymuyor. Anlatabildim mi? Sebebi arkadaki bedene mühürlenmiş olan o korku. Aç kalacağı korkusu tedbir almaya itiyor onu sistem itibariyle baktığımız zaman.

Mesela bazı insanlar; evde, buzdolabında yeteri kadar yemek, mutfakta yeteri kadar gıda yoksa kötü hisseder. Gecenin bir saatinde gider gıda alırlar veya bir kısım insanlar cebinde parası olmadığı zaman kendini çok kötü hisseder. Dışarı çıkmaz anlatabildim mi?