

ANA TEMA;

# Terapilerde Normalden Anormale (İlişki ve Nörobilim)

# ULUSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ

20-21-22 EYLÜL 2024

**DETAYLAR ve BAŞVURU**  
[2024kongre.psikoterapi.com](http://2024kongre.psikoterapi.com)

Psikoterapi Enstitüsü  
Bayramoğlu Eğitim ve Kongre Merkezi



**ULUSAL  
BÜTÜNCÜL  
PSİKOTERAPİ  
KONGRESİ**



Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. No: 285/29 Terapi İş Merkezi, Darıca/Kocaeli  
+90 262 653 66 99 / +90 532 267 47 94 / [www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com)

# 20-21-22 EYLÜL 2024 DARICA/İSTANBUL

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 0466  
Kongre ve Sempozyumlar Serisi: 30

## “Terapilerde Normalden Anormale” (İlişki ve Nörobilim) 8. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi Özet Metin Kitapçığı

ISBN: 978-625-6041-27-1

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

**Editör:** Prof. Dr. Bahtiyar Eraslan Çapan, Klinik Psk. Yaşar Kubilay Taner

**Yardımcı Editörler:** Klinik Psk. F. Nur Konukpay Aşağıdağ, Psk. Dan. Ayşegül Sefüncü  
Psk. Merve Özlem Hızır, Psk. Buğra Kal, Klinik Psk. Sibel Sezen Toy

**Dizgi ve Kapak Tasarım:** Kutsal Arda

**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.m.psikoterapi.com](http://www.m.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com)  
[www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://www.hipnoz.com)

# PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, 2005 yılında kuruluşumuzdan bu yana, ruh sağlığı alanında yeni gelişmeleri takip etmek, dünya literatürünü Türk literatürüne kazandırmak, Türk kültürel yapısı ile uluslararası çalışmaları harmanlamak temel hedeflerimizden biridir. Ayrıca ülkemizde ruh sağlığı ve psikoterapi alanında, yasal alt yapının oluşturulması için savunuculuk ve iletişim ağı çalışmalarını sürdürmekteyiz. Temel hedeflerimizden olan, araştırma, geliştirme ve bilgi birikimini yayma misyonu ile hem ruh sağlığı profesyonelleri için hem de toplum ruh sağlığı adına, profesyonel ve gönüllü birçok etkinliği ve yayını, ilgilenen herkesle buluşturmaktayız.

Kuruluşumuzdan bu yana 15 yıl geçen sürede, aynı heyecan ve enerji ile vizyonumuz olan; ruh sağlığı ve psikoterapi alanında bilimsel araştırmalar yaparak gelişmek, geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanmış; ruhsal bozuklukların sağaltımı araçlarını literatürümüze ekleyebilmek ve Türkiye'de ruh sağlığı alanındaki uzmanlarla aynı çatı altında birleşerek hem yasal alt yapı çalışmalarında hem de bilimsel paradigmada yol almayı sağlamak için çalışmalarımıza devam etmekteyiz.

# PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ DERNEĞİ

2007 yılında Tahir Özakkaş başkanlığındaki ruh sağlığı profesyonellerinden oluşan bir ekip tarafından kurulmuş olan ve bünyesinde ruh sağlığı ile ilgili meslek gruplarından yüzlerce ruh sağlığı uzmanı barındıran bir derneğiz.

Değerli kurucumuz Tahir Özakkaş'ın girişimleriyle başlayan bu heyecanlı yolculuk içerisinde, Türk literatürüne eşsiz kaynaklar ekledik, uluslararası düzeyde geçerliği kanıtlanmış olan psikoterapi ekollerinin üstatlarını ülkemizde ağırladık, atölye çalışmaları ve eğitim organizasyonları düzenledik ve birçok uluslararası konferansta poster ve araştırma sunumları gerçekleştirdik.

Amacımız, Türkiye genelinde ruh sağlığı profesyoneli olarak kabul edilen mesleklerde çalışanların, psikoterapi konusundaki bilgi ve becerilerini geliştirmek, psikoterapi konusunda gelişme hedeflerini belirlemek, bu hedefleri gerçekleştirmek için psikoterapi uzmanlarının birliğini ve dayanışmasını sağlamaktır. Ayrıca ruh sağlığı alanında yeni bilimsel araştırmalar üretmek ve aynı zamanda ruh sağlığı alanıyla ilgili ulaşabildiğimiz her noktada birikimlerimizi paylaşmaktır.

## **8. ULUSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ AMAÇ VE HEDEF**

### **AMAÇ**

Kongremizin amacı; Türkiye'deki Ruh sağlığı profesyonellerinin; son 30 yılda dünyada yapılmış olan Bütüncül Psikoterapi araştırmaları, uygulamaları ve sonuçları hakkında bilgi edinmesinin yanında dünya genelinde kullanılan farklı psikoterapi ekollerini ve uygulamalarını tanımasıdır.

### **HEDEF**

Günümüzde terapötik yöntemlerin ve nörobilimsel araştırmaların hızla geliştiği bir dönemdeyiz. İnsan ilişkileri ve bireylerin nörolojik yapısı arasındaki kompleks ilişkiler, hem birey hem de toplum sağlığı açısından önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Bu kongre, bu ilişkileri daha iyi anlamak ve tedavi süreçlerine nasıl yansıtılabileceğimizi tartışmak için bir fırsat sunacaktır. Kongremizde ele alınacak konular arasında, terapötik müdahalelerde güncel yaklaşımlar, nörobilimdeki son gelişmeler ve ilişki bakımdan ele alınması, normal ve anormal davranışların sınırlarının nasıl tanımlandığı ve bu tanımların klinik uygulamalara etkisi bulunmaktadır. Ayrıca, multidisipliner bir yaklaşımla, psikoloji, psikiyatri, nöroloji ve sosyal bilimler arasındaki etkileşimleri de tartışmayı hedefliyoruz.

### **HEDEF GRUP**

Doktorlar, Psikologlar, Psikolojik Danışmanlar, Sosyal Hizmet Uzmanları, Psikiyatri Hemşireleri ve bu alanlardan birindeki öğrenciler.

Lisans eğitimi farklı olup da bu eğitime başvurmak isteyenlerin klinik psikoloji alanında yüksek lisansını tamamlamaları gerekmektedir.

Bu kongreye özel olmak kaydı ile; Aile Danışmanları, Hemşireler, Okul Öncesi Öğretmenleri, Özel Eğitim Öğretmenleri, Çocuk Gelişimi Uzmanları yukarıda ismi geçen lisans bölümleri ile ilintili herhangi bir bölümde yüksek lisans yapmış olanlar ve öğrencileri de katılabilirler.

# KONGRE DAVET

**Psikoterapi Enstitüsü Bayramoğlu Eğitim ve Kongre Merkezi'nde gerçekleşmesi planlanan 8. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi 20-21-22 Eylül 2024 tarihlerinde gerçekleştirilecektir.**

Sizleri Psikoterapi Enstitüsü Darıca Eğitim ve Kongre Merkezi'nde bu yıl 20-21-22 Eylül 2024 tarihlerinde düzenlenecek olan 8. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi'ne davet ediyoruz.

Kongremizin amacı; Türkiye'deki Ruh sağlığı profesyonellerinin; son 30 yılda dünyada yapılmış olan Bütüncül Psikoterapi araştırmaları, uygulamaları ve sonuçları hakkında bilgi edinmesinin yanında dünya genelinde kullanılan farklı psikoterapi ekollerini ve uygulamalarını tanımasıdır. Günümüzde terapötik yöntemlerin ve nörobilimsel araştırmaların hızla geliştiği bir dönemdeyiz. İnsan ilişkileri ve bireylerin nörolojik yapısı arasındaki kompleks ilişkiler, hem birey hem de toplum sağlığı açısından önemli sonuçlar doğurabilmektedir. Bu kongre, bu ilişkileri daha iyi anlamak ve tedavi süreçlerine nasıl yansıyabileceğimizi tartışmak için bir fırsat sunacaktır. Kongremizde ele alınacak konular arasında, terapötik müdahalelerde güncel yaklaşımlar, nörobilimdeki son gelişmeler ve ilişkisel bakımdan ele alınması, normal ve anormal davranışların sınırlarının nasıl tanımlandığı ve bu tanımların klinik uygulamalara etkisi bulunmaktadır. Ayrıca, multidisipliner bir yaklaşımla, psikoloji, psikiyatri, nöroloji ve sosyal bilimler arasındaki etkileşimleri de tartışmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü olarak ev sahipliğini üstlendiğimiz kongremizde temel olarak; "Terapilerde Normalden Anormale (İlişi ve Nörobilim)" temasının işlenmesi planlanmaktadır.

19 yıl önce başlayan serüvenimize hızlı ve emin adımlarla devam etmekteyiz. Büyüyerek, olgunlaşarak, evrimleşerek; birlik ve beraberlik içinde büyümeye ve ilerlemeye devam ediyoruz. Bu çalışmalarımız ve emeklerimizin bir nişanesi olarak 8. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresini gerçekleştirmek bir onur ve başarılarımızın bir simgesidir.

Teknik Ekibimiz, Bilim Kurulu, Düzenleme Kurulu sizler için, mesleki ve bilimsel açıdan son gelişmelerin paylaşılacağı ve tartışılacağı, bu alana gönül veren dostlarımızı bir araya getiren önemli bir etkinlik düzenlemek için çalışmalarına son hızla devam etmektedir. Katılımlarınızı ve desteklerinizi bekliyoruz.

Saygılarımızla,

Kongre Başkanı Bahtiyar Eraslan apan

## KONGRE ONURSAL BAŞKANI



Uzm. Dr. Tahir Özakkaş

Dr. Tahir Özakkaş, 1986 yılında Erciyes Üniversitesi Tıp Fakóltesi'nden mezun oldu. Tıp fakóltesinde okuduğu yıllarda İ. Ü. Siyasal Bilgiler Fakóltesi Siyaset ve İdare Bölümü'nü 1983 yılında bitirdi. İ. Ü. Cerrahpaőa Tıp Fakóltesi Psikiyatri anabilim dalında uzmanlığını tamamladı. 2005'ten bu yana kurucusu olduğu Psikoterapi Enstitüsü'nde ruh sağlığı profesyonellerine yönelik olarak geliştirdiği Bütüncül Psikoterapi Eğitim Programını devam ettirmektedir. Ayrıca Hipnoz, Rüya Yorumlama ve Masterson Yaklaşımı üzerine düzenli eğitimler vermektedir.

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı olarak uluslararası pek çok kuruluşun ve birçok psikoterapi ekolünün Türkiye temsilciliğini yürütmekte ve eğitim planlamacısı olarak çalışmalarına devam etmektedir. Eğitim iş birliği içinde olduğu kurumlar ve yaklaşımlar arasında Aktarım Odaklı Terapi, Duygu Odaklı Terapi ve Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi bulunmaktadır. Psikoterapide Bütünleşme Araştırmaları Derneği (SEPI) ve Duygu Odaklı Terapi Birliği (ISEFT) Türkiye temsilcisi, Kendilik Psikolojisi Birliği (IAPSP) kurumsal üyesidir. Psikoterapi Enstitüsü Derneği Genel başkanı ve SEPI Danışma Kurulu üyesidir. Dr. Tahir Özakkaş, Psikoterapide Bütünleşme Araştırmaları Derneği (SEPI) tarafından 2017 Yılın Bölgesel Ağ Temsilcisi Ödülü'ne layık görülmüştür. Türkiye'nin ilk bütüncül psikoterapi kongresi olan 1. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi'nin düzenlenmesine liderlik etmiştir.

Ayrıca Aktarım Odaklı Psikoterapi, Duygu Odaklı Terapi, Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi ve Masterson Yaklaşımı Sertifikalı Psikoterapisttir. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi'nin baş editörüdür.

## KONGRE BAŞKANI



Prof. Dr. Bahtiyar Eraslan apan

Psikolojik danışma ve rehberlik alanında lisans, yüksek lisans ve doktora programlarını Hacettepe Üniversitesi Psikolojik danışma ve Rehberlik programında tamamlamıştır. Akademik yaşamına Anadolu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim dalında 2006 yılında yardımcı doçent, 2017 yılında doçent, 2023 yılında profesör ünvanını alarak devam etmektedir. 2019-2023 yılları arasında Psikoterapi Enstitüsü tarafından verilen Bütüncül Psikoterapi Eğitimine katılarak teori, formülasyon ve süpervizyon alanlarında ve farklı psikoterapi alanlarında yetkinlik kazanmıştır.

Duygu Odaklı terapi, Deneyimsel Oyun Terapisi, Bütüncül Oyun Terapisi, Şema Terapi, BDT Terapisi eğitimleri bulunmaktadır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik ve Ulusal Bütüncül Psikoterapi kongre bilim kurulu yelikleri bulunmaktadır. Üniversitede lisans ve lisans üstü düzeyde Bireyle Psikolojik Danışma Becerileri, Psikolojik Danışma Uygulamaları, Kariyer Rehberliği ve DanıŐması, Oyun Terapileri derslerini yürütürken bir taraftan da psikolojik danışma ve psikoterapi alanında hem kuramsal hem de uygulamaya dönük çalışmalar yapmaktadır. Ayrıca ocuk, ergenler ve yetiŐkinlerle terapiler yapmaktadır. Kuramsal alanda travmatik büyüme, ikincil travma, psikolojik sağlamlık, stresle başa çıkma, bağlanma stilleri, siber zorbalık, ahlaki çözülme, karanlık l kişilik özellikleri, kariyer gelişimi gibi çalışma konularında ulusal ve uluslararası yayınlar ve projeler gerçekleŐtirmiŐtir. Farklı konularda 11 kitap bölümü yazarlığı, 1 kitap editörlüğü, ulusal düzeyde 6 proje yürütücülüğü, yaklaşık 40 adet ulusal ve uluslararası alanda makale yazarlığı bulunmaktadır.

## KONGRE DÜZENLEME KURULU BAŞKANI



Kln. Psk. Yaşar Kubilay Taner

Altınbaş Üniversitesi psikoloji bölümü mezunudur. Maltepe Üniversitesi'nde uluslararası beden psikoterapisi sertifikalı klinik psikoloji tezli yüksek lisans programını onur derecesiyle tamamlamıştır. Üsküdar Üniversitesi Psikoloji doktora programına devam etmektedir.

Psikoterapi Enstitüsü'nde dört yıl eğitim koordinatörü ve uluslararası ilişkiler koordinatörü olarak çalışmıştır. Psikoterapi Enstitüsü Bütüncül Psikoterapi Eğitimi'ni tamamlamıştır. Masterson Yaklaşımı, Aktarım Odaklı Terapi, Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi, Hipnoterapi, Rüya ve Duygu Odaklı Terapi alanlarında yetkinlik kazanmıştır. 4., 5., 6. Ve 8. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi Düzenleme Kurulu Başkanlığını yapmıştır. Kanada'da gerçekleşen 39. SEPI Kongresi düzenleme kurulu üyeliği yapmıştır. Duygu Odaklı Terapi Derneği kurucu üyesidir ve denetim kurulu üyesidir. Hipnoz Derneği'nde bir yıl boyunca denetim kurulu başkanlığı yapmıştır. Şu anda Psikoterapi Enstitüsü Derneği ve Hipnoz Derneği'nin başkan yardımcısıdır. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları tarafından basılan birçok kitabın yardımcı editörlüğünü yapmıştır. Birçok ulusal ve uluslararası kongre ve sempozyumda sözlü bildiri ve panel sunumları, ayrıca düzenleme kurulu başkanlıkları ve üyelikleri yapmıştır. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi hakem kurulu üyesi ve yabancı dil editörüdür. Şu anda Darıca Psikoterapi Enstitüsünde ve Erenköy'de kendi kliniğinde hizmet vermektedir. Evli ve iki kedi sahibidir.

# KONGRE DÜZENLEME KURULU ÜYELERİ



Kln. Psk. F. Nur Konukpay



Psk. Dan. Ayşegül Sefünç



Psk. Dan. Sibel Sezen Toy



Psk. Buğra Kal



Psk. Merve Özlem Hızar

## KONGRE BİLİM KURULU BAŞKANI



Klinik Psk. Fatih Pulat

Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden 2011 yılında mezun olmuştur. İstanbul Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansını 2018 yılında tamamlamıştır. Psikoterapi Enstitüsünde Bütüncül Psikoterapi Eğitimi almıştır. Çocuk Testleri uygulayıcısı ve süpervizörüdür.

2017 yılında gerçekleşen 1. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde "Sosyal Çalışma Ödülü" almıştır. Ulusal ve uluslararası kongrelerde psikoterapi ekolleri üzerine yapmış olduğu panel ve sözlü bildiri çalışmaları bulunmaktadır. 5. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresi bilim kurulunda yer almıştır. Farklı psikoterapi ekolleri ve gelişim psikolojisi üzerine yazmış olduğu 9 kitap ve yayımlanmış 4 tane makalesi bulunmaktadır. 2011 yılı Eylül ayından bu yana Balıkesir'de Psikolojik Danışman olarak görev yapmakta olan yazarın en büyük hobisi kitaplarla dolu olan çalışma odasında vakit geçirmektir.

Hâlâ eğitim almaya ve vermeye devam etmektedir.

## KONGRE BİLİM KURULU ÜYELERİ



Psk. Dan. Dr. Ayşe Devrim Masalcı Burçak



Uzm. Kln. Psk. Kenan Turan



Uzm. Psk. Serpil Kızıldaş Günyüz



Dr. Öğr. Üyesi Fatimatü Zehra Ercan

# 8.

## ULUSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ PROGRAM 20 - 21 - 22 EYLÜL



- Panel
- Sözlü bildiri
- Atölye Çalışması
- Konferans

Saat	1. Salon	2. Salon	3. Salon	4. Salon
<b>20 Eylül 2024</b>				
08:00 - 09:00	Kongre Kayıt			
09:00 - 10:00	Uzm. Dr. Tahir Ozakkaş - Zihnin İnşasında Kuramlara Göre Normallik ve Nörobilim	Alta ve Çocuk Yetiştirme Normel ve Anormal Kavramlar Nöbeti Keşfetmeye, Leila Kuvşun, Ayşegül Durmuş	Duygu Odaklı Perspektifinde Özyapıya Kendi Zihni İnanç ve İnanç Değişimlerini Anlatıyor - Tuba Ergül, Emine Kuvşun, Seda Nur Bat	Kendimizi Ve Okullarımızı İnançla Yayınladığımız Üstün, Ofise, Sevgi Duyguları ve Nörobilim - Nesrin Hızal, Günel Benzer, Serim Kuvşun, Hülya Kuvşun
10:00 - 10:30		The Sinner Döşerim, Trajik ve Depresyon ve Anestezilerin Bilişim Akademi İncelemesi - Sema Serenli Kuvşun	Frustrasyonel Manerik Rezonans Dönüşümü ile Karşılaşma Sağ Beyindeki Sağ Beyine Psikoterapi - Mehmet Erenli Mehmetoğlu	Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Nörobilimi ve Omak Vaka Sunumu - Ayşegül Durmuş
10:30 - 11:00	Ara			
11:00 - 11:30	Prof. Dr. Nevzat Tarhan - "Psikoterapinin Beyin Bağlantıları"	Psik. Dan. Dr. Ayşe Devrim Burçak - FACT Çift Terapisinde Psiko-Biyolojik Yaklaşım Bağlantıları	Traumalarda Normalleşme Süreci - Burcu Rahmetoğlu, Cahide Kaşık	Nörobilim Perspektifinden İlişkilerde Bedenini Sarmak - Başak Tabanlı Çelik
12:00 - 12:30	Berlignin Yeniden Doğumuna Eşliklik Yapmak - Nurgün Şirin	Anything Else Yok! Valf Fimbrina Borderline Kişilik Bozukluğu Çerçevesinde İnceleme - Burcu Bayram	Nörobilim ve EMDR: Nöronlar Arası Yoluçluk - Sibel Toy	Normalden Anomaliye Değişim: Sporcuların Kaygı ve Yeniden Keşif - Gülşah Akcan Çapraz, Emine Serinli Bakır
13:00 - 14:30	Öğle Arası			
14:30 - 15:00	Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak - "Aşk Kendi Yarattığımız ve Gerçekliğine İnanmış Bir Öykü"	Uzm. Psik. Dan. & Alın Dan. Emrah Kuvşun "Nöral Üzerinden Küçük Terapi Uygulamaları"	Disaritmisi Sanat Terapinin ve Kültür Terapinin Etkileri ve Yeterlilikleri Kullanım - Ayşe Ersoy	
15:00 - 16:30	Ara			
16:30 - 17:00	Psik. Dan. Dr. Ayşe Devrim Burçak - FACT Çift Terapisinde Psiko-Biyolojik Yaklaşım Bağlantıları ve Nörobilim	Prof. Jan Winkel - Felt Sense Potansiyel Modeli ile Travma ve Bağlantılı Tedavilerin Devamı Yaratmak	Normalden Anomaliye "Aşk" - Aşkın Nörobilimi: Aşkın Tohumu, Patolojik Aşk ve Olgun Aşk - Feride Koçak Can, Hazret Pınarçoğlu, Serpil Kuvşun	
17:00 - 17:30		HYT ile Negatif Kandıktan Pozitif Kandığa Nöroplastik Bir Değişim - Hülya Kuvşun	Başlangıcın Kişilik Bozukluklarına Etkisi: Anne Kucağından Yetiştirilme Yaratmak - Ayşe Neşe Aydın, Elif Kuvşun	
17:30 - 18:00				
<b>21 Eylül 2024</b>				
09:00 - 09:30	Dr. Öğr. Üyesi Kamal Tuzgöl "Lacaneyin Psikanalizde Nörobilim ve Babanın Adı"	Terapi Odasında Çocuk ve Ergenlere Yönelik Zihinsel ve Temel Kavramlar - Seda Kuvşun	Klinik Durum Çalışması, Ego Psikolojisi Psikososyal Gelişim, Kendilik, Akıl ve Emel, Maslowun Kuramının Bilişim Açısından Değerlendirilmesi ve Psikoterapi Çerçevesinde Keşif - Mina Varol, Tuba Özden	"Olmak" Döşer Bir Sey Var Mı? - Hülya Kuvşun, Ahmet Kuş
09:30 - 10:00		Hülya Kuvşun'un Özgün Nöral Plastisiteyi Tezlemek - F. Nur Kuvşun'a Asıyadığı	Çocuk Erişim Terapilerinin Genel Bakış	Berlignin Yeniden Doğumuna Eşliklik Yapmak: Erişim Odaklı Motivasyonel Araçlar Rölüsünü Zihnin Bütüncül İncelemesi - Tuba Ural
10:00 - 10:30				
10:30 - 11:00	Ara			
11:00 - 11:30	Prof. Dr. Esra Yazıcı & Prof. Dr. Ahmet Balant Yazıcı Aras Güler Dr. Yusuf Dökmen, Aras Güler Dr. Leyla Mehmetoğlu Aras Güler Dr. Nazımın Başarılı "Çocuk Psikyatrisi Laboratuvarları"	Nöroplastisite Bağlantıları HYT Hülya Kuvşun, Sema Serenli Kuvşun	Zihinsel ve Duygu Odaklı Terapi Nörobilim Erişim, Seda Kuvşun, Azim Serenli	Erişimin Normalliği, Anomali mi? Erişim Döneminde Normal ve Anomali Arasındaki Farklar - Zeynep Kuvşun, Ayşe Neşe Aydın, Elif Kuvşun
12:00 - 12:30		Renk Seçimi Yeterlilikleri Değerlendirme Nöroplastisite Kuramı Perspektifinde İnceleme - Emel Kuvşun	Beyin İnanç ve Yeniden İnşası: Psikoterapi ve Nörobilim - Ayşegül Selin, Handan Macit	"Terapi Neden İşe Yarar?" - Kuvşunlar Nörobilim Perspektifinden Bir Bakış" S. Merve Aral, Seda Serenli, Özgür Kartal
12:30 - 13:00	Sema Terapide Psikolojik Teori Uygulamaları: Travma ve Duygu Dönüşümü Stratejileri - Nurgün Şirin, Derman	Psikoterapiye Davanma Özgürlüğü Nörobilim Perspektifinde İnceleme - Ali Eymenli		
13:00 - 14:30	Öğle Arası			
14:30 - 15:00	Uzm. Psik. Dan. Deniz Altay "Psikodramatik Kuramda Kaygı, Sosyal Üstün ve İlişki"	"Bir Prenatal Travma Öyküsü" Vaka Sunumu - Gülşah Akcan Çapraz	Nezari İlişkiler, Kendilik Psikolojisi ve Özgürlük: Alan Kuram Açısından Normalite ve Anomali - Emine Kuvşun, Burcu Kuvşun, Hülya Ersoy	Adaptif Örgütlenim Materyali Üzerinden Materyal Üzerinden Adaptif Örgütlenim: Duygu Odaklı Terapi Seyahatini, Beyza Altay, İsmail Yıldırım
15:00 - 15:30		Değişim Dönüşümü Adaptif Örgütlenim: İnanç ve Beynin Yeni Kurumları Sosyal Gelişim Kuramına Göre - Hülya Kuvşun, Sema Serenli Kuvşun, Hülya Ersoy, Cahide Kaşık, Hülvi Yılmaz	Pendulum, 3 Cümle Problemi ve Kişilik Bozuklukları - Deniz Sağ	Stres ve Erişim Dönem Travmaları Beyin Yapısı Üzerindeki Etkisi - Merve Saka
15:30 - 16:00		Normal Kavramın Bütüncül Psikoterapi Bağlantıları Sentezlenmesi - Burak Serenli		
16:00 - 16:30	Ara			
16:30 - 17:00	Uzm. Psik. Esra Bük - "Psikodramada İlişkilerin Nörobilimi"	Duygu Odaklı Grup Terapisi: Materyal Üzerinden Adaptif Örgütlenim Üzerinden İnceleme - Hülya Kuvşun, Sema Serenli Kuvşun	"Erişim Dönemi Döneminde Öğrenimin Nörobilimi, Doğru Eğitim ve Dönüşüm Perspektifleri" - Duygu Yazıcı, Merve Bulut Boğa, Sabah Serenli	Psikoterapi Dinamik Değerlendirme: Bütüncül Yaklaşımın Değerlendirilmesine İlişkin Zorluklar - Esra Kuvşun, Elif Kuvşun
17:00 - 17:30		Kültür Odaklı Psikoterapi Perspektifleri: Fikirlerden Geçiş: İlişki - Ayşe Melik Aras	Duygu Odaklı Terapiye Erişim Ses ve Sesler Çalışması: "Beyin M" Vaka Sunumu - İsmail Yıldırım	Dönüşümün Öykü Perspektifinden Çocuk, Alın ve Kendi İlişkileri - Şehnaz Toprak
17:30 - 18:00				
<b>22 Eylül 2024</b>				
09:00 - 09:30	Psik. Hanım Gündüz - "Normalden Anomaliye Yaş Terapisi: Yaratıcılığın Rolünü İncelemeye"	Dile Gelmek Nasıl İyileşiyor? Sağ Beyin Fonksiyonları, Empatinin Kaynakları ve Sevgi Mehmet Erenli Mehmetoğlu, Seyda Canbay, İbrahim Çamcı	Ölçülebilir, Kuantumda Normalin İmkansızlığı ve Keşif Çıkarmak Deniz Sağ, Burcu Bayram, Rabia Yalçın	
09:30 - 10:00		Normalden Anomaliye "Zehirli Neden Üstün Olmaz?" Mehmet Emin Sarıca	Duygu Odaklı Terapi ve Nörobilim: Özgürlük Olgun Sürümü: "Beyin M" Vaka Sunumu - Hülya Kuvşun, Sema Serenli Kuvşun	
10:00 - 10:30	Ara			
10:30 - 11:00	Dr. Kamile Can "Nörobilim Perspektifinde Duygu Odaklı Terapi"	Uzm. Psik. Dan. & Alın Dan. Emrah Kuvşun "Nörobilim Perspektifinde Normal Nörobilim ve Psikoterapi"	Psikoterapi ve Yapay Zeka: Anomali Nörobilim Perspektifinden Psikoterapi ve Yapay Zeka İlişkisinde Anomali - Deniz Sağ, Furkan Zeynel, Müjesser Arar	Uzun Erişim Dönemi Öyküsü Üzerinden Nöroplastisite Çerçevesinde Dönüşümün İhtiyaçlarını Sağlamak İçin - Handan Kuvşun, Zeynep Yazıcı, Hülya Kuvşun, Yılmaz
11:00 - 11:30			Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi ve İlişki İçinde Değişim: Bir Vaka Anlatımı - Şehnaz Toprak	Göçmen Ergenlerde Berlik Süreci ve Psikolojik Sembolün İlişkilerin Bilişim Değişiminde Rolü İncelemesi - Hülya Kuvşun
12:00 - 12:30	Duygu Dönüşümü, Bağlantıları, Zihinsel ve Sosyal Kuramlar ve Alandaki Nörobilim Çalışmaları Gözden Geçirilmesi - Melike Feyza Aköz	Ben Bilinci ve Kendini Bilme - Sema Serenli	Normal" Örgütlenim Üzerinden Dissosiyatif Kimlik Bozukluğuna Nörobilim Perspektifinden İnceleme - Sema Serenli	Figüratif Nörobilim Perspektifinde Değişim ve Sosyal Sanat: Alın İlişkileri Üzerinden İnceleme - Hülya Kuvşun, Sema Serenli Kuvşun
12:30 - 13:00				Anam Bir Erişim Dönemi Üzerinden Nörobilim Perspektifinden İnceleme ve İhtiyaçları Gözden Almak - Ali Faruk Kuvşun
13:00 - 14:30	Öğle Arası			
14:30 - 15:00	Prof. Dr. Liifu Hanoglu - "Normalden Anomaliye: Alın Halisünayana Nörobilim Perspektifinden"	Duygu Odaklı Çift Terapi: Yaklaşım Nörobilim Perspektifinden İlişki İçerisinde Normal ve Anomali Deniz Sağ, Tuba Ergül, Burcu Rahmetoğlu	Nörobilim ve İlişkiler: Yeniden Duygu Regülasyonunun İncelemesi Hülya Kuvşun, Sema Serenli Kuvşun, Rabia Yalçın, Ayşe Neşe Aydın	Psikodrama Grup Terapisi: Alın İlişkileri: Teal Elif Bayraktar
15:00 - 15:30				
15:30 - 16:00	Ara			
16:00 - 16:30				
16:30 - 17:00	Prof. Dr. Tayfun Uzbay - "Nöroplastisite"	Bir Sene Sorunlu Sanat Terapi Uygulamaları Guided Drawing (Rehberli Çizim) Ayşen Aköz	Nöroplastisite Bağlantıları Savunmaları İlişki Yaratmak: Bir Vaka Anlatımı - Hülya Kuvşun, Sema Serenli Kuvşun	
17:00 - 17:30				
17:30 - 18:00				

Poster: Vildan Çelik, Anne Ve Babak'ın Viziyon Etkileşimlerini Sözlü İletişim Kurulumu ile İncelemesi



Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. No: 285/29  
Terapi İş Merkezi, Darıca | Kocaeli  
+90 262 653 66 99 | +90 532 267 47 94 | www.psikoterapi.com

## **KONFERANSLAR**

# AŞK: KENDİ YARATTIĞIMIZ VE GERÇEKLIĞİNE İNANDIĞIMIZ BİR ÖYKÜ

Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak  
Ankara Üniversitesi

## ÖZET

Aşk, tanımlanması zor ve öznel olan bir fenomendir. 'Aşk nedir?' sorusuna ne kadar cevap aramaya çalışsak da en nihayetinde bu sıra dışı duygunun tüm tanımlardan bağımsız olarak fazlasıyla subjektif olduğunu söylemek mümkün.. İnsanı anlamaya çalışan farklı disiplinler tarafından incelenen aşk konusunda, son yıllarda gelişen nöropsikoloji alanındaki çalışmalarla yeni veriler sağlanmakta. Öyle ki aşık olduğumuzda beynin hangi bölgelerinin aktif hale geçerken hangi bölgelerin devre dışı kaldığını ve hormonal dengemizin nasıl altüst olduğunu incelemek insan davranışlarını anlamada bize yeni bir bakış açısı sunuyor.

İnsanın doğum öncesinden başlayarak doğal ve toplumsal çevresinin bir parçası olarak geliştiği gerçeği, onun; zihin-beyin-beden bütünlüğü içinde ele alınmasını gerekli görür. İşte bu tutum 'Nöropsikanaliz' yaklaşımını ortaya çıkarmıştır. Bu alanda yapılan yeni çalışmalar; aşk ilişkisinde erken dönem yaşantılar ile bir bağ olduğunu ortaya koyuyor. Öyle ki; "Neden bir insana/ o kişiye- bir başkasına değil de o'na- aşık olduğumuzu nasıl açıklarız?" sorusunun yanıtı bu bakış açısı ile anlam kazanıyor.

Bu sunuda nöropsikanalitik açıdan; aşk öyküsünün nasıl oluşturulduğu, çocuklukta doyurulmayan temel ihtiyaçların karşılanması için partnere yönelik gerçekçi olmayan beklenti ve algıların kültür içinde biçimlenmesi ve davranışlarımızı yönetmesi tartışılacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Aşk, aşkın nörolojisi, aşk bir öyküdür.

## Kaynakça

- Atalay, H. (2023) Nöropsikanaliz. Okuyan Us Yayınları, İstanbul.
- Damasio, A. (2021). Descartes'in Yanılgısı. Ankara: ODTÜ Geliştirme Vakfı Yayıncılık.
- Freud, S. (1981) Psikanaliz Üzerine. Say yayınları, İstanbul.
- Mate, G. & D. Mate (2023). Normal Efsanesi. Hep Kitap, İstanbul.
- Ongun, C. H. ve S. Şendor (Ed.) (2024) Nöropsikoloji, Nobel Yayınları, Ankara.
- Öktem, Ö.(2024) Aşkın Nöral Temelleri. <https://noropsikoloji.org/askin-noral-temelleri/>
- Schopenhauer (2012). Aşka ve Kadınlara Dair (Aşkın Metafizigi). Say yayınları, İstanbul.
- Sternberg, R.J.(2000). Aşk Bir Öyküdür-kişisel ilişkiler üzerine yeni bir teori. Say yayınları, İstanbul
- Uştuk, O. (2016 ). "Aşk Örüntüleri Üzerine Bir Anlatı Analizi", Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, cilt 16, sayı 3: 59-70.
- Zeki, S (2007): The Neurobiology of love. FEBS Letters 581, 2575-2579.

# FELT SENSE POLİVAGAL MODELİ İLE TRAVMA VE BAĞIMLILIK TEDAVİSİNDE DEVRİM YARATMAK / REVOLUTIONIZING TRAUMA AND ADDICTION TREATMENT WITH THE FELT SENSE POLYVAGAL MODEL™

Prof. Jan Winhall / Jan Winhall M.S.W. F.O.T.

Our current model of understanding addiction as a brain disease is failing. Rates are soaring and people are dying in the streets. We desperately need a fresh approach. One that addresses addiction and other trauma responses where they live, in the body. In this workshop we will explore the intersection of trauma and addiction and how to address both with an embodied approach.

This workshop will present an introduction to my book *Treating Trauma and Addiction with the Felt Sense Polyvagal Model™ (FSPM)*. The model shifts the current pathologizing paradigm to a strength-based approach. Through the lens of Stephen Porges' Polyvagal theory, addiction is seen as an adaptive stress response in our autonomic nervous system. Addictive behaviors are the bodies attempt to emotionally regulate by acting as propellers that facilitate neurophysiological shifts in our nervous system. The model integrates Porges' Polyvagal theory and Gendlin's Felt Sense Focusing Oriented Psychotherapy, enabling us to appreciate trauma/addictive behaviors as adaptive responses in maladaptive environments. Two main embodied processes of neuroception (polyvagal theory) and interoception (Focusing) form the basis of this embodied approach. Description of these two embodied processes will be included, with a brief experiential practice.

The presentation will provide an overview of the model, starting with a description of the FSPM theoretical framework. The FSPM includes two graphic models, a client and a clinician version. They assist clinicians in teaching clients about their autonomic nervous system. This helps them learn how to identify and regulate their nervous system state. It also includes Gendlin's Experiencing Scale, a tool that helps clients in learning how to Focus and assess their capacity for deep experiencing.

Application of the FSPM is illustrated with The Four Circle Harm Reduction Practice. It provides the practitioner with a tool for working with problem behaviours. A mixture of didactic information, experiential practices, and case examples will be used to guide the clinician in applying the model. This presentation will be informative for those new to the field of trauma/addiction as well as seasoned practitioners. A brief introduction to The Embodied Assessment and Treatment Tool™ illustrates how to work with the model to create somatic assessments. The FSPM provides a generic framework that can support any therapeutic modality.

Zeki, S (2007): The Neurobiology of love. *FEBS Letters* 581, 2575-2579.

# LACANYEN PSİKANALİZDE NÖROBİLİM VE BABANIN ADI

Dr. Öğr. Üyesi Kamil Tuzgöl

KTO Karatay Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü  
Dr. Kamil Tuzgöl Muayenehanesi, Çankaya/Ankara

Fransız Psikanalist Jacques Lacan, Sigmund Freud'dan sonra en fazla tanınan ve tartışılan psikanalistedir. Sigmund Freud'un ortaya koyduğu psikanaliz kuramını felsefi bir bakış açısı ile yeniden yorumlamıştır, yaptığı çalışmalar ile de kendisinin Freud'un gerçek takipçisi olduğunu düşünmektedir. Jacques Lacan özellikle yapısal dilbilimine olan ilgisi ile Ferdinand de Saussure'ün dilbilim yaklaşımını çalışmalarında kullanmıştır. Lacan farklı disiplinlerden faydalanarak ortaya koyduğu bu bakış açısı ile psikanaliz kuramının daha iyi anlaşılmasını ve bilimsel anlamda özellikle dilbiliminin ortaya koyduğu belirgin argümanlar ile daha net sonuçlara ulaşmaya çalışmıştır. Fransız psikanalist Jacques Lacan (1901-1981), özne ve dilin yapılandırıcı rolüne odaklanarak özgün bir psiko teorisi formüle etmiştir.

Freud kuramını yapılandırırken histeri olgularından yola çıkmıştır. Lacan ise psiko olgularını irdeleyerek kuramını yapılandırmıştır. Lacan, Freud'un yeniden okumasını yaparken, ödipus kompleksinde ortaya konan baba ile özdeşleşmeyi ve onu öncül ve köklü bir bağ şeklinde özümleyerek bir lacanyen baba versiyonuna dönüştürür. Bu süreç Lacanyen Psikanalizde ortaya konan simgesel babaya kadar uzanan bir durumu ifade eder.

Nörobilim, sinir sisteminin ve fonksiyonlarının bilimsel metot ile incelenmesi ve çalışılması biçiminde tanımlanabilir. Nöronların ve nöral yolların temel özelliklerini anlamak için birçok bilim disiplininden faydalanılmaktadır. Bu disiplinler, tıp, nöroloji, anatomi, biyoloji, psikoloji ve diğer temel bilimler şeklinde kısaca özetlenebilir. Nörobilim alanında yapılan çalışmalar ile bilinç, algı, öğrenme gibi insan beyninin fonksiyonları anlaşılmasına çalışılırken aynı zamanda bu fonksiyonların oluşum mekanizmaları ile sinir sisteminin çalışma prensiplerinin biyolojik temellerinin de anlaşılması amaçlanmaktadır.

Nörobilim disiplini çalışmalarını beynin maddi yapısıyla, fizyolojik ve anatomik yönden mevcut olan bir şeyle ilişkili olarak ortaya koyarken, psikanalizin çalışma alanı ise sorunlu yokluk biçimleriyle, yani bilinçdışı zihinsel süreçlerle ilişkilidir.

Lacan'ın bilim için tamamen yasalarla yönetilen gerçek ile psikanaliz için gerçek yani yasadışı olan gerçek arasındaki belirttiği fark, iki alan arasında bilimsel anlamda bir uyumsuzluğun olduğu düşüncesini ortaya koyabilir.

Lacanyen Psikanalizle daha yakından ilgilenen çalışmacılar, psikanaliz ile nörobilim arasındaki bir yakınlığa şüpheyle yaklaşma eğilimindedirler. Son yıllarda bazı Lacanyen psikanalistler nörobilim alanındaki bazı deneysel sonuçlarla Lacanyen Psikanalizin bazı kavramları arasında oldukça yakın ilişkiler olduğunu düşünmektedirler.

Bazı kuramcılara göre psikanaliz ve bilim arasında olduğu düşünölen ayrılık, nörobilim alanındaki son ortaya konan çalışmalar ile bilim için gerçek kavramının geleneksel anlayışına meydan okuyarak, onu psikanalizi karakterize eden 'yasasız' gerçeğe yaklaştırmaktadır. Bilim için gerçeği, olasılıklara açık ve tamamen yasalarla yönetilmeyen bir gerçek olarak kavramak, psikanaliz ve bilim arasında yeni bir uzlaşma için önemlidir.

Aynı zamanda nörobilim, dilin beyindeki işleyişini araştırır. Lacan'a göre çocuğun simgesel zincire ve dilin alanına girebilmesi için baba metaforunun yerinde olması gerekmektedir. Bu çalışma ile Lacan'ın, dilin bilinçdışını yapılandırığı yönündeki görüşü ve dilin psikoz ve babanın adı ile ilişkisi, psikanaliz ve nörobilim çalışmaları arasındaki bilimsel kavşakta tartışılarak anlaşılması amaçlanmaktadır.

# NARSİSİZMİN ANORMALDEN NORMALE NÖROBİYOLOJİSİ VE PSİKOTERAPİSİ

Uzm. Psk. Dan. & Aile Dan. Emrullah Kılıç

## ÖZET

Narsisizm kavramı yüzyıllardır mitolojide, dinlerde, kültürlerde farklı şekillerde değerlendirilmiştir. Heinz Kohut oluşturduğu Kendilik Psikolojisi'yle narsisizme yeni bir tanımlama getirmiş ve psikoterapisini ortaya koymuştur. Kohut'un terminolojisindeki ayna aktarımı gören, ilgilenen, seven ebeveyn ihtiyacını temsil ederken idealizasyon aktarımı yatıştırıcı ve duyguları düzenleyici, koruyup kollayan ebeveyn ihtiyacını temsil etmektedir. Bakım veren, çocuğu yerinde ve yeterince aynalamaz, onun varlığını ve potansiyelini görmezse narsisistik patoloji oluşur ve çocuk bu ihtiyacını gizli veya açıkça hayranlık kazanmaya çalışarak karşılamaya çalışır. Bakım veren, çocuğun duygularını yatıştırmaz, sakinleştirici ve idealize edebileceği bir örnek olmazsa narsisistik patoloji oluşur. Çocuk duygularını düzenlemeyi içselleştiremez. Kohut'un narsisizm tanımı, narsisistik patolojilerin araştırıldığı nörobiyolojik araştırmaların bulgularıyla uyumludur. Günümüzde gelişen teknoloji ile beyin görüntüleme sistemleri birçok teorinin bilim haline gelmesine ve daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmuştur. Yapılan araştırmalara göre narsisistik patolojilerde beynin düzenleyici ve yatıştırıcı işlevler gösteren bölümü frontal lobda; medial prefrontal kortekste işlevsizlik ve gri madde eksikliği göze çarpmaktadır. Narsisizmin yüksek agresyon düzeyi ve artan saldırganlık ile ilişkilendirildiği çalışmalar da mevcuttur. Yapılan araştırmalar narsisistik patolojide gözlemlenen, aynalanma ihtiyacını da açıklamaktadır. Bulgularda beyinde ödüllendirici mekanizmaları ile beynin içsel alanları arasında nöral bir kopukluk gözlemlenmiştir. İçsel olarak ödüllendirici aktivitenin azalması, narsistik patolojideki kişilerin sosyal ortamda hayranlık arayışına yol açabilir. Duyguların ve dürtülerin merkezi limbik sistem ile düzenleyici ve yatıştırıcı prefrontal korteks arasındaki uyumsuz çalışma narsistik patolojinin en önemli nörobiyolojik bulgularındandır. Genel anlamda yapılan nörobiyolojik araştırmalarda narsisistik patolojiye sahip bireylerde, duygu düzenleme becerisinde eksiklik, empati yoksunluğu, yüksek agresyon, abartılı ve gerçeklikten uzak öz bildirim sonuçları elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Narsisizm, nörobiyoloji, empati eksikliği

# NORMALDEN ANORMALE: ALGIDAN HALÜSİNASYONA NÖROBİYOLOJİK SÜREÇLER

Prof. Dr. Lütfü Hanoğlu

Algı ve halüsinasyonun altında yatan nörobiyolojik süreçler, beynin duyuşal bilgileri yorumlamasını içerir. Normal algıda beyin, yerleşik sinir yollarına ve geri bildirim mekanizmalarına güvenerek, duyuşal organlardan gelen sinyalleri bütünleştirerek gerçeğin tutarlı bir temsilini oluşturur. Dış dünya algısı zihnin inşa edilmesinin tek yolu değildir. İmgelem ve rüyalar da bir zihin inşasının diğer "normal" tarzlarını oluşturur. Ancak, halüsinasyonlarda olduğu gibi bu süreçler anormal hale geldiğinde, beynin bu sinyalleri işleme ve yorumlama biçiminde bir bozulma olur. Halüsinasyonlar, beynin karşılık gelen dış uyaranlar olmadan duyuşal deneyimler üretmesi durumunda ortaya çıkar. Normal algı, imgelem, rüyalar aslında beyinde benzer süreçler tarafından idare edilir. Hatta patolojik bir durum olan halüsinasyonlarda temelde aynı beyinsel yapılar ve işleyişler tarafından kontrol edilir. Ancak bu "zihisel durumlar" arasındaki farklılıkları neler oluşturur. Nasıl olurda içeriden oluşturulan bir zihin dış gerçeklik yerine konulur? Bu süreçler Charles Bonnet Sendromu (CBS), Parkinsoniyen görsel halüsiyanasyonlar ve Lewy cisimcikli demanslarda ortaya çıkan misidentifikasyon sendromları gibi delüzyonel bozukluklar üzerinden gözden geçirilecektir.

# NORMALDEN ANORMALE YAS TERAPİSİ: YAS'LANDIKLARIMIZDAN YAS'LANAMADIKLARIMIZA

Psk. Harun Gündüz

## ÖZET

Yas geniş bir kavram sadece ölüm ya da terk etmekle ilgili değildir. Her yeni durum eski duruma karşı bir yas oluşturabilir. Yas deyince aklımıza güçlü bağlar kurduğumuz insanların kaybı gelir. Yasın temelinde kayıp vardır. Neden yas tutarız? Ayrılıklarda karşıdaki kişiye yüklediğimiz anlamın yasını tutarız. Yasın şiddetini o kişiye yüklediğimiz anlam ve yatırım belirler, sadece ona yatırım yapmışsak şiddeti daha fazla olacaktır. J.Bolwby diyor ki; "kaybedilen kişinin yerine konulacak kimse yoksa o zaman yas çok şiddetlidir." Ölüm deneyimine ilişkin iki önemli kategori vardır: komplike olmayan ve komplike yas. Komplike olmayan yas anlamlı bir ilişkinin yitimi sonrasında yaşanan normal yas süreci olarak tanımlanır. Komplike yas, kişinin kendisini bunalmış ya da uyumsuz davranışlara başvuracak düzeyde keder duygusunun yoğunlaşmasıdır. Bu durumda kişi yas sürecinin tamamlanmasına yönelik bir ilerleme olmaksızın yasin bir evresinde bitmez tükenmez biçimde takılı kalır. Yas tutan bireyler önemli fiziksel, duygusal ve bilişsel değişiklikler yaşar. Yas Süreçleri nelerdir, sağlıklı yas ve patolojik yas nedir? Yas ne zaman biter? Yas sonrası, bağımlılıklar, hastalıklar? Bağlantı nesnelere, son dakika nesnelere.

**Anahtar kelimeler:** Yas, Kayıp.

# NÖROPLASTİSİTE

Prof. Dr. Tayfun Uzbay

Nöroplastisite (beyin esnekliği), sinir sisteminin yapısını ve işlevini değiştirme yeteneği ile ilişkili süreçleri ve bunların davranışa yansımaları ifade eder. Nörobilim alanında son yıllarda yaygın olarak kullanılan bu terim, gen ifadesindeki değişiklikler gibi moleküler olaylardan karmaşık davranış biçimlerine kadar sinir sisteminde birçok düzeydeki biyolojik, kimyasal ve fiziksel değişiklikleri kapsar. Nöronların hem anatomik hem de işlevsel olarak yenilenmesine ("nörogenezis") ve yeni sinaptik bağlantılar oluşturmaya ("sinaptogenez") olanak tanır. Nöroplastisiteye beyin kendini yeniden yapılandırma yeteneği de diyebiliriz. Beyin bu yeteneği ile çeşitli çevresel uyarılara ve değişen koşullara uyum sağlamak için gereken öğrenme ve öğrendiklerini kullanma süreçlerini yürütür. BDNF ve NGF gibi "nörotrofinler" nöronların ve sinapsların sağlıklı ve dayanıklı olmasına önemli katkı sağlayarak nöroplastisite süreçlerinin modülasyonunda önemli bir role sahiptir. Nörogelişimsel süreç ve bu sürecin önemli aşamalarında devreye giren "apoptosis" nöroplastisite süreçlerinin en önemli elemanlarından biridir. Nöronlar arasındaki kimyasal iletim ya da "sinyal transdüksiyon" süreçleri de nöroplastisitenin bir parçasıdır. Nöroplastisite her ne kadar öğrenmek ve uyum sağlamak gibi sağkalım ile ilişkili önemli bir işlevselliğin temelini oluştursa da kronik stres, çeşitli nörotoksinler ve diğer bazı olumsuz faktörler nöroplastisiteyi sekteye uğratabilir ya da olumsuz bir nöroplastisite kalıbı oluşturabilir. Yani nöroplastisite ile gerçekleşen değişiklikler ve yeni bağlantılar her zaman iyi olmayabilir; depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), şizofreni, madde bağımlılığı, epilepsi, Parkinson ve Alzheimer gibi nöropsikiyatrik hastalıkların oluşumuna yatkınlığı artırabilirler veya bizzat bu hastalıklardan sorumlu olabilirler. Öte yandan, sinir sisteminde bu gibi nöropsikiyatrik hastalıklar sırasında ortaya çıkan sorunlu anatomik ve bağlantısal değişikliklerin onarılması ya da telafi edilmesine yönelik faaliyetler de yine nöroplastisite kapsamı içinde değerlendirilebilir. Örneğin, duyu yitimine bağlı sorunlar başka bir duyu daha fazla geliştirilerek telafi edilmeye çalışılır. Görme duyusunu yitirenlerde işitme ve dokunma duyuları normal insanlara göre daha gelişmiştir. Yapılan incelemeler, beyinde işitme ve dokunma ile ilişkili alanlarda daha fazla sinaptik bağlantı oluştuğunu ve ilgili bölgelerin hacminin arttığını göstermiştir. Bu sunumda, nöroplastisite moleküler, genetik, hücresel ve davranışsal süreçleri çerçevesinde kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır.

# PSİKODRAMADA İLİŞKİLERİN NÖROBİYOLOJİSİ

Uzm. Psk. & Sinir Bilimleri Uzmanı Esra Bilik

İstanbul Psikodrama Enstitüsü

Eagleman'ın belirttiği gibi, "Beyin işlevleri bizi saran toplumsal ağlara bağlıdır. Nöronlarımızın hayata tutunup serpilmesinde, başka insanlara ait nöronlar da önemli rol oynar.". Son yıllarda yapılan sinirbilim çalışmalarının, insanın gelişiminde önemli olduğunu vurguladığı faktörler, J.L.Moreno'nun kurduğu Psikodrama Grup Psikoterapisi sisteminin ilkeleri ve terapötik müdahaleleri ile aynı paydada buluşmaktadır. İki ayrı disiplin, biri sinir sistemi, diğeri ruhsal gelişim üzerinden; insanın ilişkiler içinde gelişim gösterdiğini belirtmektedir. Yalnız insanların, yakın bağları olanlara kıyasla üç kat daha fazla hasta oldukları, bakıcıları tarafından ilgisiz bırakılan bebeklerin yeterli beslenmelerine rağmen beyin gelişimlerinin eksik kaldığı araştırmalarca gösterilmiştir. Moreno, bir ilişki terapisi sistemi yaratırken bireyi dış çevre hasta ediyorsa, yine diğerleri içinde iyileşmesinin önemini vurgulamıştır. Grup, ayna görevi gördüğü kadar, aynı zamanda bireyi saran güvenli bir ağı yaratarak, beynin kuytu köşelerinde gizli kalmış travmatik anıları ortaya çıkarma desteğini de sağlamaktadır. Psikodrama'da grup üyelerinin birbirleri ve lider ile kurdukları ilişki, bir oksitosin kaynağı olarak, anne-bebek ilişkisinden hareketle, birlikte olarak, hissederek ve yaparak gerçekleşmektedir. Psikodrama felsefesinde ilişki biçimleri, transferans, empati ve Moreno'nun literatüre kattığı tele olarak tanımlanır. İki kişinin birbirini bilme hali olarak tanımlanabilecek tele, empatiden farklı olarak karşılıklı ve empatinin ötesinde bir bilgi alışverişidir. Tele, bugün sinirbilimin "ayna nöronlar" olarak adlandırdığı özelleşmiş hücrelerin işlevlerini açıklamayı mümkün kılmaktadır. Aynı zamanda, diğerlerini anlama konusunda uzmanlaşmış olan insular korteksin bir aktivasyonu gibi gözükmektedir. Bebeğin, bakım verenleri ile kurduğu tele ilişkisi, onun hayata, kendisine bakışını ve seçimlerini büyük ölçüde belirlemektedir. Beyindeki işlevsiz haritayı değiştirebilmek (nöroplastisite ve nörogenez) yani bireylerin kendilik rolünü yaratabilmeleri, kültürel konserveler'inden sıyrılıp, psikodramanın kozmik üçlüsünü (spontanite, yaratıcılık, eylem) hayata geçirmeleriyle mümkün gözükmektedir. Beyinde her yaşta nöron oluşumunun gerçekleşiyor olması çağın en önemli buluşlarından birisi iken, Psikodrama ise an felsefesi, sosyometri, tele ve spontanite kuramları ile bizlere bunun nasıl gerçekleştirileceğine dair bir yaşam felsefesi sunar.

**Anahtar Sözcükler:** psikodrama, ilişki, tele, nöroplastisite, nörogenez

# PSİKODRAMATİK KURAMDA KAYIP, SOSYAL ÖLÜM VE İLİŞKİ

Uzm. Psk. Dan. & Psikodramatist Deniz Altınay

## İstanbul Psikodrama Enstitüsü

İnsan, sosyometri kuramına göre sosyal plesanta olarak adlandırılan bir ilişkiler ağı içinde hayatta kalır ve bu ilişkiler ağı içine doğar, ilişkilerle büyür, geliş, öğrenir ve kişisel serüvenini tamamlar. İlişkiler bizi hastalandırabilir ve başka sağlıklı ilişkiler aracılığı ile iyileşiriz, bu grup psikoterapisindeki grup unsurudur.

Tüm seçimlerimiz erken dönemlerden başlamak üzere yaşamımızı şekillendirirler ve bu seçimleri duygularımız ve sezgilerimiz üstünde çalışan TELE'miz aracılığı ile yaparız. Empati ve Transferans diğer ilişki biçimleri olarak tek taraflı işlev görürler.

Kayıp, ölüm, ayrılık, boşanma, iş kaybı, sağlık sorunları gibi hayatın zorlu anlarında yaşanan yitimlerin hepsini kapsar. Yas ise bir kayıp sonrasında yaşanan farklı duygular ile karakterizedir ve insan hayatında kaçınılmaz fakat acı dolu bir süreci tariflemektedir.

Psikodrama Rol Kuramına göre kayıp "Sosyal Atom"lardaki kayıplardır, Kişinin sosyal atomundaki kişilerin ölümü ya da diğer ayrılıklar ile oluşurlar. Rol Atomlarında ki kayıplar ise kültürel atom içindeki kayıplardır ve kişilerin sönen ya da yok olan rolleri ile karakterizedir. Önemli diğer kayıplar ise sosyal ve kollektif travmalarda yaşanan kayıplardır; ev, yaşam alanı, doğal çevrenin tahribatı, göç v.b.

Sosyal Atomlar yaşamımıza giren tüm önemli kişilerin bir modellemesidir ve bizim sosyal plasentamızı oluştururlar. Sosyal Atomlardaki her kayıp Sosyal Ölüm olarak adlandırılır.

Bütün kayıplarımız rollerimizde kayıplar yaratır, hayatımızdaki kişilerin ve rollerimizin kayıpları sosyal ve kültürel atomları etkiler. Rol Kayıpları Psikolojik Ölüm olarak adlandırılırlar. Yaşlandıkça, önemli rollerde kaybedilen kişilerin yerine yenilerinin getirilmesi daha büyük zorluklarla gerçekleşir.

Yaşam bağlar üstüne kuruludur ve bu bağların varlığı yaşamın anlamının varlığında etkilidirler. Bağ aynı zamanda insanın yaşam ile arasında da var olan bir gerçekliktir.

Rol Değiştirme bir Artık Gerçeklik işidir ve kaybedilen ile yeniden bağ kurmamızın kapılarını aralar ve şifa vericidir. Sembolik Realizasyon yolu ile yas süreçleri psikodramatik olarak çözümlenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Kayıp, Yas, Sosyal Ölüm, Rol Ölümü, Psikolojik Ölüm, Artık Gerçeklik, Sembolik Realizasyon, İlişki, Sosyometri.

# PSİKOTERAPİNİN BEYİN BAĞLANTILARI

Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Psikoterapinin çeşitli türleri vardır ve bunlar beynin sinir yollarını ve yapısını farklı biçimde etkiler. Son yıllarda beyin çalışmaları beynin ağsal ve ilişkisel bir organ olduğu ve beyin ile duygu, düşünce ve davranış arasında "karşılıklı bağ" olduğunu gösterdi. Limbik sistemin amigdala merkezli duygusal bilgileri prefrontal lobdaki karar algoritmasına karar için aktarırken matematiksel düşünce, analiz için sol hemisfer korteksini bellek için hipokampusları müzik, sanat, estetik, bütüncül bakış için sağ hemisferi bir orkestra gibi çalıştırması büyük bir keşif oldu. Psikoterapi de bu bağlantılardaki yanlışları onarmaktan başka bir şey değilmiş demek abartı olmayacak aslında. Bu bağlantıların başlıkları şunlardır.

1. Nöroplastisite: Psikoterapi, özellikle bilişsel-davranışçı terapi (BDT), nöroplastik değişikliklere neden olduğu gösterilmiştir. Bu, sinir yollarını yeniden düzenleyerek beyinde zihinsel sağlığı iyileştiren yeni bağlantılar oluşturmaya yardımcı olabileceği anlamına gelir.

2. İşlevsel ve Yapısal Değişiklikler: fMRI ve PET taramaları gibi beyin görüntüleme tekniklerini kullanan çalışmalar, psikoterapinin beyinde hem işlevsel hem de yapısal değişikliklere yol açabileceğini göstermiştir. Örneğin, prefrontal korteks gibi duygu düzenlemesiyle ilişkili bölgeler, psikoterapiden sonra artan aktivite ve bağlantı gösterebilir.

3. Amigdala Aktivitesinde Azalma: Psikoterapi, özellikle kaygı veya travma tedavisinde, beyin duygusal işleme merkezi olan amigdala'daki hiperaktivitede bir azalma ile ilişkilendirilmiştir. Bu, daha dengeli bir duygusal tepkiye yol açar.

4. Beyin Bölgeleri Arasındaki Bağlantı: Uzun vadeli psikoterapi, özellikle duygusal düzenleme ve bilişsel kontrolde yer alan prefrontal korteks ve limbik sistem gibi farklı beyin bölgeleri arasındaki bağlantıyı artırabilir. Bu, duygusal dayanıklılığı ve bilişsel işlemeyi güçlendirir.

5. Epigenetik Etkiler: Bazı çalışmalar, uzun süreli ve sürekli psikoterapinin beyin fonksiyonu ve stres tepkileriyle ilgili gen ifadesini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu, psikoterapinin potansiyel olarak zihinsel sağlıkla ilgili genlerin nasıl ifade edildiğini değiştirebileceği ve uzun vadeli psikolojik iyiliği destekleyebileceği anlamına gelir.

Özetle: Psikoterapinin beyni yeniden şekillendirme yeteneği, yalnızca davranışsal düzeyde değil aynı zamanda biyolojik düzeyde de etkinliğini vurgular.

**Anahtar Kelimeler:** Psikoterapi, BDT, Beyin ve Davranış, Nörobilim, Nöroplastisite, Epigenetik, Amigdala, Prefrontal korteks

# NÖROBİLİM IŞIĞINDA DUYGU ODAKLI TERAPİ

Dr. Kamile Can

## ÖZET

Duygu ve hafıza oldukça birbirine bağlıdır ve psikoterapinin merkezi bir parçasını oluşturur. Duygu odaklı terapi (DOT), geçmişten gelen acı verici duyguları işlemede ve kişinin kendisi ve başkaları hakkındaki deneyimini değiştirmede yardımcı olmak için duygusal olarak yüklü anıları uyandıran kanıta dayalı bir yaklaşımdır.

Hafıza yeniden konsolidasyonu, hafızaya nöroplastisite kavramını uygular ve anılarımızın değişmez arşivler olmadığını gösterir, bu da terapi için önemli sonuçlar doğurur. Kısacası, tarihi olaylar değişmeyebilirken, danışanların hissettiği ve hatta danışanların hatırladığı duygular, hafızanın yeniden konsolidasyonu sırasında gerçekten değişebilir

Bir hafıza etkinleştirildiğinde, yeni duygusal deneyimlerin tanıtımı ve bunlara katılımı, bu bilginin hafızanın kendisine dahil edilmesine yol açan kritik bir adımdır ve bir tür revizyon veya hatırlamanın güncellenmesi gibi bir şeydir.

Eski anıları yeniden etkinleştirmek, DOT'nin kritik bir parçasıdır ve DOT, bu anıları kasıtlı ve canlı bir şekilde nasıl yapacağını gösteren bazı önemli müdahaleler sunar. Geçmişteki anılar, şu andaki deneyimlerde yeniden etkinleştirildiğinde, terapinin bağlamında güvenli bir ilişki ve eski duruma ve içsel ipuçlarına daha uyumlu duygusal tepkilerin eşzamanlı aktivasyonu(duygunun duygu ile değişimi) eski anıları yeniden yapılandırır. Bu, yeni yetişkin kaynakları ve yeni anlayışlar oluşturur .

**Anahtar Kelimeler:** Duygunun duygu ile değişimi ,Düzeltilici duygusal deneyim,Hafızanın yeniden konsolidasyonu.

## KAYNAKÇA

Greenberg, L. S. 2005 ,Duyguyu Duygu ile Değiştirmek. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları

Schore N.Allan,2005 ,Psikoterapi Sanatının Bilimi, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları

Richerd D.Lane.Lynn Nadel,Neuroscience Of Enduring Change

# PACT: ÇİFT TERAPİSİNDE PSİKO-BİYOLOJİK YAKLAŞIM, BAĞLANMA VE NÖROBİLİM

Psk. Dan. Dr. Ayşe Devrim Burçak

**PACT:** Çift terapisine psiko-biyolojik yaklaşım olarak adlandırılır. Stan Tatkin tarafından geliştirilmiştir. Tatkin 2003 yılından itibaren çiftlerle çalışmada psiko- biyolojik yaklaşımı kullanmaya başlamıştır. Bu yaklaşım onun kişilik bozuklukları, travmalar, bağımlılık gibi alanlarla bireysel ve grup olarak çalışmaları sonucu ortaya çıkmıştır. Çiftlerle terapide çiftlerin öz regülasyonunun ötesinde interaktif regülasyon yapabilme becerilerinin geliştirilmesi gerektiğinin önemi vurgulanmıştır ve yöntem bu çerçevede gelişmiştir. PACT, bağlanma modelleri, kişilik teorisi, uyarılma regülasyonu teorisi, somatik vücut izleme, stratejik ve yapısal aile sistemleri, psikodoroma/Geştalt, Ericksonyan sınırlı trans, gelişimsel nörobilim, sosyal adalet teorisi kavramlarını içerir.

PACT, en zor çift kombinasyonlarıyla etkin olarak çalışmak için geliştirilmiştir. PACT terapisti çiftin beyin, zihin ve bedeninin tepkilerine odaklanabilme becerisini kazanmayı ve bunlarla çalışmayı öğrenir. Terapi modeli lineer bir şekilde ilerlemez. Bu üç alan klinik uygulamada karmaşık ve göze çarpmayan şekillerle birbirleriyle örtüşür ve etkileşim içindedir. Lineerden katmanlı olmaya doğru ilerlenir. Bu nedenle PACT terapistlerinin nöropsikoloji, farmakoloji ve gelişimsel psikolojik konularında bilgiye sahip olmaları gerekir.

Gelişimsel nörobilim, bebekler, çocuklar, gençler ve yetişkinlerin nörobiyolojik gelişim ve olgunlaşma örüntüleri üzerine odaklanır. Psikoloji bilimi yıllar içinde değişim göstererek beynin sağ ve sol yarım kürelerinin çalışma şekli, duygusal işleme açısından beynin fonksiyonu, sözel olmayan iletişim gibi çalışma alanlarına yönelmiştir. Özellikle sözsüz ilişkinin işlendiği yer olan beynin sağ yarım küresinin incelenmesi, terapi modellerini geliştirirken önemli bir kaynak oluşturmuştur. PACT da bu çerçevede bireyin davranış ve tepkilerinin örtük bellek sistemi tarafından yönetildiğini bilir ve gelişimsel nörobilim çalışmalarını önemser.

PACT'ın odaklandığı diğer bir alan uyarılma regülasyonudur. Uyarılma regülasyonu otonom sinir sistemi ve ona bağlı kısımlar ve sistemlerle ilgilidir. Bu nedenle PACT terapisti, iki farklı psikolojiye sahip kişi üzerine değil, daha çok birbiriyle etkileşim halinde olan iki sinir sistemine odaklanır. Uyarılma ve duygu regülasyonunun, bağlanma stilleri ve nörobiyolojik yoksunluklar göz önüne alınarak psiko-biyolojik bir süreçle olarak bütünlenmesi, çiftlerin en ilkel benlikleriyle çalışma imkânı veren bir yaklaşımı ortaya çıkarır. PACT, bağlanma düzeni ve tarzını anlamak için bedende ve yüzde ortaya çıkan değişimleri anlamak adına erken dönem bağlanma modellerinden yararlanır.

PACT ile çalışılırken çiftlerin ortak amaç ve birlikte yarattıkları ortak anlam ve vizyon üzerinde durulur; terapistin çiftlerin buna odaklanmasını ve dışarıdan gelen etkileri kısıtlamasına yardımcı olma görevi vardır. PACT güvenli işleyişi gösterme fikrine, güvenli bağlanma modellemesi ile birleştirilmiş bir sosyal adalet modeline dayanmaktadır. Burada güvenli işleyiş için ilişkinin ne anlama geldiğine, neyi temsil ettiğine ve kime hizmet ettiğine odaklanılır. Bağlanma ve sosyal adalet teorisine dayanan güvenle işlev gösterme, çiftlerin birlikte çalışma ve iş birliği ile birlikte hakkaniyet, adalet ve duyarlılık ilkelerine bağlı kaldıkları bir sosyal adalet sistemidir. Bu sistem çiftlerin kendilerini birbirlerinden nasıl koruyacakları konusunda bilgilendirir. Güvenli işler gösteren partnerler kendilerini "mükemmel" değil "yeterince iyi" olarak görürler. Önce amaçlar sonra hisler ile birleşirler.

Psikobiyolojik yaklaşımda çiftler gelişimsel bir aşamada olan bebekler olarak gözlemlenir. İlişkisel travmaya veya TSSB'ye bakıldığında da aynı şey geçerlidir. Her iki durumda da terapotik anlatı veya hedefle birlikte, terapist ısrar etmeye ve çiftin güvenli işleyen bir şekilde davranmasını beklemeye devam eder. Bu çerçevede PACT, nesne ilişkilerini ve ego psikolojisini önemser. Kuram oluşurken Allan Schore, James Masterson, Stephen Porges, Dan Siegal, Lou Cozolino, Otto Kernberg, Peter Levine, Pat Ogden, John Gottman, Paul Ekman gibi pek çok bilim insanı ve klinik araştırmacıdan etkilenmiştir. Çiftleri güvenli işlevsellğe doğru yönlendirebilmek için bebek ve yetişkin bağlanma modelleri, kişilik teorisi, uyarılma regülasyonu teorisi, Somatik vücut izleme, stratejik ve yapısal aile sistemleri, psikodoroma, Ericksonyan sınırlı trans, gelişimsel nörobilim, sosyal adalet teorisi, nesne ilişkileri ve ego psikolojisi gibi psikanalitik modeller, Paul Ekman'ın yüz eylem kodlama sistemini ve diğer yöntemleri kullanmaktadır.

Bu sunuda çiftlerle çalışırken nörobilimi doğrudan içine alan, bağlanma şekillerine, güvenli bir ilişki için ortak duygu düzenleme anlayışına önem veren PACT'ın, çiftlerle psiko-biyolojik yaklaşımın işleyişi hakkında bilgi verilecektir.

## **KAYNAKÇA**

Shore, A. N. (2011). Gelişimsel Nörobilim ve Bağlanma Kuramı. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Tatkin, S. (2020). Pact: Çift Terapisinde Psiko-Biyolojik Yaklaşım. PACT Enstitüsü. Birinci Modül ders notları (4-16).

## **SÖZLÜ BİLDİRİLER**

# ANNEM BENİ BANA VERMİYOR; AYRILIK ANKSİYETESİNİN MEMELİLERDE VE İNSANLARDA GÖZLEMLENMESİ

Psk. Ali Faruk Kızılhan

John Bowlby'nin bağlanma teorisi, memelilerde ve insanlarda ayrılık anksiyetesi kavramının evrimsel ve nörobiyolojik temellerini anlamak için kapsamlı bir zemin sunar. Bu teori, bağlanma davranışının, bireyin hayatta kalmasını sağlamak amacıyla gelişmiş temel bir adaptasyon mekanizması olduğunu savunur. Bağlanma figüründen ayrıldığında yaşanan stres, ayrılık anksiyetesi olarak adlandırılır ve bu durum hem insanlar hem de memeliler arasında benzer şekillerde gözlemlenir.

Bu çalışmada, memeliler ve insanlar üzerinde yapılan deneysel araştırmalar ışığında, ayrılık anksiyetesinin nasıl ortaya çıktığını ve bu bulguların insan davranışlarını anlama konusunda nasıl kullanılabileceğini inceliyoruz. Örneğin, Octodon degus üzerinde yapılan araştırmalar, sosyal memelilerin ayrılık anksiyetesi karşısında gösterdikleri davranışsal değişiklikleri detaylandırmakta ve bu bulguların insanlarda gözlemlenen benzer süreçlerle nasıl paralellik taşıdığını göstermektedir.

Bu bağlamda, hayvan modellerinde gözlemlenen ayrılık anksiyetesi bulguları, Bowlby'nin bağlanma teorisinin temel prensipleriyle uyumlu olarak, insanlarda da benzer süreçlerin işlediğini göstermektedir. Özellikle, memelilerde anne-yavru ilişkisi üzerine yapılan deneysel araştırmalar, hem hormonal hem de davranışsal süreçlerin insanlardaki benzer süreçlerle olan paralelliklerini ortaya koymaktadır. Örneğin, sıçanlar ve koyunlar gibi türlerde annelik davranışları üzerindeki hormonal etkiler, insanların annelik davranışlarını anlamak için kritik veriler sunmaktadır.

Bu çalışmanın ana hedefi, memelilerde ve insanlarda gözlemlenen ayrılık anksiyetesi arasındaki benzerlikleri vurgulamak ve bu paralelliklerin, James Masterson'ın ayrılma-bireyleşme kuramı ile nasıl ilişkilendirilebileceğini göstermektir. Masterson, ayrılık anksiyetesi ile bireyin psikolojik gelişimi arasındaki bağlantıyı ele alırken, bireyin kendilik gelişiminde yaşadığı ayrılma ve bireyleşme süreçlerinin önemine dikkat çeker. Bu bağlamda, hayvan deneylerinden elde edilen bulgular, insanlarda ayrılık anksiyetesini daha iyi anlamak ve bu süreçlere yönelik etkili müdahaleler geliştirmek için güçlü bir temel sunmaktadır.

## KAYNAKÇA

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2008). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Masterson, J. F. (1981). *The Narcissistic and Borderline Disorders: An Integrated Developmental Approach*. Brunner/Mazel.

Carter, C. S., Lederhendler, I. I., & Kirkpatrick, B. (Eds.). (1997). *The Integrative Neurobiology of Affiliation*. MIT Press.

Meaney, M. J. (2001). *Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations*. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 1161-1192.

Nelson, E. E., & Panksepp, J. (1998). *Brain Substrates of Infant-Mother Attachment: Contributions of Opioids, Oxytocin, and Norepinephrine*. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 22(3), 437-452.

Pedersen, C. A., & Prange Jr., A. J. (1979). *Induction of Maternal Behavior in Virgin Rats After Intracerebroventricular Administration of Oxytocin*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 76(12), 6661-6665.

Lévy, F., & Keller, M. (2009). *Olfactory Mediation of Adult-Infant Interactions: Bonds Between Mothers and Their Young in Sheep and Goats*. *Hormones and Behavior*, 56(1), 94-100.

Thelen, E. (1989). *Self-Organization in Developmental Processes: Can Systems Approaches Work?* *Advances in Child Development and Behavior*, 21, 221-243.

Meaney, M. J., Szyf, M., & Seckl, J. R. (2007). *Epigenetic Mechanisms of Perinatal Programming of Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Function and Health*. *Trends in Molecular Medicine*, 13(7), 269-277.

Stern, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. Basic Books.

# ANYTHING ELSE (YOK YA!) FİLMİNİN BORDERLINE KİŞİLİK BOZUKLUĞU ÇERÇEVESİNDE İNCELENMESİ

Psk. Dan. Büşra Bayram

Bu çalışmanın amacı, yönetmenliğini ve senaristliğini Woody Allen'in üstlendiği Anything Else (2003) isimli filminin Borderline Kişilik Bozukluğu çerçevesinde incelenmesi ve BKB'nin özelliklerinin 'Amanda' karakteri üzerinden gösterilmesidir. Bu anlamda bu çalışmanın, filmde gösterilecek sahnelerle, BKB'ye sahip bireylerin kendileri ve çevreleri ile kurdukları ilişkiler; nörobiyoloji ve bağlanma konuları çerçevesinde irdelenerek literatüre katkı sağlaması hedeflenmektedir.

İlk kez 1938 yılında Adolph Stern tarafından ortaya atılan Bordeline Kişilik Bozukluğu terimi ne nevrotik ne de psikotik bir tanımlı olan, ara grupta kalmış özellikler taşıyan hastalar için kullanılmıştır. Borderline kişilik bozukluğu çok acı veren bir durumdur, çünkü bu kişiler "iyi" olan her şeyi ister ve buna gereksinim duyarlar, fakat bunu elde edemediklerinde hayal kırıklığına dayanamazlar ve hayal kırıklığı karşısında fazlaca öfkelenirler. Sonucunda ise kişinin hem iş yaşamında hem de ilişkilerinde, zihnindeki huzurlu işlevsellik, bu öfkeden nasibini alır.

Bu çalışmada filmdeki Amanda karakteri, Borderline yapılanmalarda olduğu gibi kimlik dağınıklığı, kullanmış olduğu ilkel savunma mekanizmaları, gerçekliği değerlendirme yetisinin bozuk olmasına rağmen kırılgan olması, cinsel ve saldırgan dışavurumsal sorunları, içselleştirilmiş değerlerde tutarsızlık ve ötekilerle ilişkilerin kalitesizliği bakımından irdelenecektir. Yıl dönümü yemeğine açlığa dayanamadığını bahane ederek tok gelmesi dürtüsel yapısına, kötü duygu her geldiğinde ya sigaraya ya da yemeğe kaçması duygu düzenlemesinin olmadığına, sevgilisini aldatsa da buna kılıflar uydurması inkar savunma mekanizmasına, ilişkilerinin başında sevgilisini çok idealize etmesi, ilişkinin son demlerinde ise devalüe etmesi yine ilkel savunma mekanizmalarına işaret etmektedir. Filmde Amanda'nın annesi Paula'nın da yaşadığı ilişkilere bakıldığında, duygu düzenleme zorlukları ve eyleme vurumları gözlenmektedir, bu durum da Fonagy'nin çalışmasında 'Borderline yapıların anneleri de borderlinedir.' sonucunu bizlere göstermektedir. Amanda'nın annesinden güvenli bağlanma ve duygu düzenlemeyi alamadığını ve erkek arkadaşının ilişkinin gidişatı ile ilgili endişelerine empati yapamayışı ve duygularını anlayamayışı göz önünde bulundurulduğunda BKB'nin yatkinliğine yol açan gelişim süreçlerinden geçmiş olduğunu görebiliyoruz. Sunum sırasında, bunlar gibi birçok bulgu filmde görüntülerle desteklenecektir.

## KAYNAKÇA

Allen, J., Fonagy, P., Bateman, A., (2013). Kinik Uygulamada Zihinselleştirme. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Bateman, A. ve Fonagy, P., (2015). Borderline Kişilik Bozukluğunda Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Cozolino, L., (2022). İnsan İlişkilerinin Nörobilimi Bağlanma ve Sosyal Beynin Gelişimi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Pulat, F., (2023). Gündelik Yaşamda ve Psikoterapide Kişilik Bozuklukları Borderline, Narsisistik ve Şizoid Kişilik Yapılanmaları. İstanbul: Balkan Sanat Yayın.

Schore, A., (2013). Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Kökeni. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

# BEN BİLİNCİ VE KENDİNİ BİLME

Psk. Dan. Bil. Uzm. Sinem Artemiz

Ben bilinci ve kendini bilme hususları psikoterapilerde temel taşıyıcı öğelerdir, bu çalışmada bunun nedenine ve önemine dair felsefi bir perspektif sunmak amaçlanmaktadır. Çalışmada bahsedilen felsefi zeminle, terapistler için daha estetik, ince ve sağlam bir yaklaşımın desteklenmesi ve konunun daha ayrıntılı çalışılabilmesine katkıda bulunulacağı düşünülmüştür.

"Psikoloji" sözcüğünün etimolojik anlamından çıkan "psykhe" ve "logos" sözcükleri ruhsal, zihinsel veya duyumsal olanın bilimselliğinden söz eder. "Bilimsel olan"ı sadece nesnel dünyaya indirgediğimiz ve salt ölçülebilir, sınanabilir olanın peşine düştüğümüz taktirde, "psykhe" dediğimiz kavram uçan uçuşan bir varlığa dönüşmek zorunda kalır. Ne var ki "psykhe" sözcüğü zaten "nefes, soluk, ruh, tin, hareket" gibi anlamlara gelmektedir. Bu manada psikoloji biliminde ölçülemez, ele avuca gelmez bir alanı ölçülebilir hale getirmeye, bir anlamda da "bilmeye" çalışıyoruz denebilir. Ben, bu öznel ve nesnel dünyanın ortak taşıyıcısıdır.

Mark Solms (2022) bunu Nöropsikanaliz araştırmalarında şöyle dile getirir: "Her birimiz tek bir varlık olduğumuz izlenimindeyiz...Tam şu anda önümde gördüğüm manzarayı inceleyen ben' im. Önümde dağılmış gördüğüm tüm nesnelere için ben birleştirici bir dayanak noktasıyım. Nesnelere de bana birleşik bir zaman ve uzam alanında varmış gibi görünüyor." Solms' a göre bu zihinsel aygıt, maddi nesne ve öznel farkındalık olarak iki farklı bakış açısından gözlemlenebilir. Gözlemlediğimiz her şey, tek bir fiziksel bir bedende yaşadığımızı dair... farkındalığımız tarafından yaratılan arka plandaki benlik duygusunun içinde temellendirilebilir. Dış dünya her daim ben bilincinde, ben bilinci de yine dış dünyaya ait olan bedende kurulur.

Psikoterapiler bu doğrultuda benliğin inşası görevini de görür. Hangi kuramsal yaklaşımı kullanırsa kullansın terapist, danışanın ilk başta kendini bilmesinde bir ayna olacaktır. Tabi bunun için önce kendi aynasını parlatmalıdır. Gerçek kendilik inşası (Masterson,2010), psikoloji tarihinde çok defa vurgulanmıştır. "Öz" e ait olan öz-farkındalık/değer/şefkat/güven/gürleşme inşası kişinin kendini bilmesi ve bilme hamleleriyle mümkündür. Buradaki kendini bilmeyi şuurlanma, bilinçdışı materyal ve savunma mekanizmalarının, çekirdek inançların ve otomatik düşüncelerin, davranışsal şartlanma ve sosyal öğrenmelerin, duygu şemalarının, ego parçalarının, yaşanan aile, toplum ve kültür sistemleri içerisindeki pozisyonlarının, insan olarak yaşadığı varoluşsal sorumluluk ve açmazların duygusal ve bilişsel bir farkındalığa gelmesi, aynı doğrultuda davranışsal bir tutarlılığı taşıması olarak alabiliriz. Psikoterapi süreci bu "fark"ındalığın tesisiyle başlar ve yeni bir inşa ile devam eder. Dolayısıyla kendini bilme, kendini kendinden ayırarak kendi üzerine düşünmeyi yani mentalizasyonu gerektirir.

Bu aynı zamanda kendi dışındaki kaynakların belirleniminden sıyrılmayı, yani bir ötekilerin etkisinin (örneğin ebeveynin etkisinin) değillenmesini de içerir. Değilleme, diyalektik sürecin birlik haline, senteze ulaşmasıyla sonuçlanır. Sentez, benlik inşasında öz' e dair bir oluşumu ve yeni bir birlik olarak ilişkilenmeyi (örneğin ebeveynle şefkat temelinde yeni bir ilişki) içerir.

Ancak salt zihinsel faaliyet ben deneyimini karşılayacak yeterlilikte değildir. Deneyim, şimdi ve burada akıl bağından kopma anlarında vuku bulur. Gerçek kendilik hali, aslında üzerinde konuşmayı, düşünmeyi gerektirmeyecek kadar dolgun ve doygun bir haldir. Bunun zıddı, "Şimdi an' da kalacağım.", "An' dayım, bak şu anda an' dayım." demek gibidir. Dile gelen deneyim, deneyimin kendisi değil simgesidir. Benliğe dair olan simgeleştirme, ben deneyimini bozar. Ama ne var ki, ancak bu simgeleştirme aracılığıyla kişi kendini bilebilir.

Burada, bilmenin kendisi bir eylemdir. Bilen ve bilinen arasındaki gidiş-gelişler, aynı zamanda ben ve benim sahipliklerim (bedenim, aklım, duygum vs) arasındaki gidiş-gelişler bilincin kendisini oluşturur. Benin inşası kendinden kendine olan bir yolculuktur. Ancak illaki bir ara durak olan ötekinden geçer. Yolculukta varılması istenen kendilik aynı zamanda "Öz bilincin" kurulduğu yerdir. (Bilgiç,M. 2016). Bu kurulum veya tasarım sürecinin felsefi arka planı, psikoterapilerde ben deneyimi ve benlik inşasına daha hassasiyetle yaklaşmamızı destekleyecektir.

## **KAYNAKÇA**

Bilgiç, M. (2016). Antropogonia (İnsan Zekasının Doğal ve Kültürel Evrimi). Kocaeli: Umuttepe Yayınları.

Bozkurt, N. (2011). Fikir Mimarları - 1 Hegel. İstanbul: Say Yayınları.

Masterson, J. F. (2010). Gerçek Kendilik. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Solms, M. (2022). Hisseden Beyin: Nöropsikanaliz Yazıları. Okuyan-us Yayınevi.

# BENLİĞİN YENİDEN DOĞUMUNA EŞLİKÇİLİK YAPMAK

Aile Dan. Dr. Nurşen Şirin

Öz benlik, başlangıçta içine doğduğu çevrede gördüğü şekli alırken, sonrasında kendi yapbozunu tamamlamak için eski ile yeninin mücadelesini verir; yıkılır, onarılır ve nihayetinde var olur.

Bu oluş hali, zevk ve ızdırabın bir dansıdır. İnsanın varoluşu için çektiği bu ızdırıp, birçok sanatın, edebiyatın ve zanaatın konusu olmuştur. İnsan, görülmek, saygı duyulmak ve sevilme suretiyle ruhunun varoluşunu duyumsamaya çalışırken birçok eser koymuştur. Hem etkilenmiş hem de etkilemiştir. Dünyadaki varoluşunu, öldükten sonra da geride bıraktıklarıyla sürdürmüştür. Dışa doğru olan yaşam yolculuğunun yanı sıra içsel yolculuğunda; hamken pişmiş ve en önemlisi de olmuştur. Ruh soyut olarak vardır ve görülmek, ayrışmak, etkilemek yollarıyla kendini duyumsama ihtiyacındadır. Bu yollar, ruhun eylemlerle kendini somutlaştırmasıdır. İnsanın doğuştan getirdiği öz benlik ile içinde bulunduğu çevrenin kendisine yüklediği sahte benlik, aynı bedende birlikte var olmaya çalışırken kutuplar ortaya çıkar. Bu kutupların oluşturduğu kaotik ruh halleri ise insanda var olma sancısına sebep olmaktadır. Buna, ruhun kendini var etmek için çektiği derin ızdırıp diyebiliriz. Ruh, varoluş yolunu bulamadığında ihtiyaçlarını karşılayamaz ve içindeki ızdırıp psikopatolojiye dönüşebilir. Öte yandan, varoluş yolunu bulabildiğinde ve ihtiyaçlarını karşılayabildiğinde ise öz benlik ve sahte benlik arasındaki dualiteden gelen ızdırıp, insanı kendi ruhsal doğum motivasyonuna yönlendirir. Dolayısıyla, insanın yaşadığı ruhsal buhran hali, farkındalıkla buluştuğunda, deneyimleme ve eşlikçilik yoluyla gerçek kendiliğin doğumuna sebep olabilir.

## KAYNAKÇA

Acar, N.V. (2019) Gestalt Terapi. Ankara: Nobel Yayınları

Daş, C. (2020) Gestalt Terapi Bütünleşmek ve Büyümek. Ankara: Altınordu Yayınları

Earley, J. (2023) Kendi Kendine Terapi (Çev. Babayiğit, Z.) Küçükgedik, K. (Ed.)  
İstanbul: Doğan Yayınları

Masterson, J.F. (2010) Gerçek Kendilik (Çev. Üzeltüzenci, P.) Özakkaş, T. (Ed.)  
İstanbul: Litera Yayıncılık

Forward, S., & Buck C. (2018) Zor Bir Ailede Büyümek (Çev. Terzi, A.). Kınık, C. (Ed.),  
İstanbul: İletişim Yayınları

Anderson, F.G., Sweezy, M., & Schwartz, R.C. (2021) İçsel Aile Sistemleri Terapi Rehberi (Çev. Erdoğan, N.). Gözübek, G. (Ed.), İstanbul: Sola Unitas Yayınları

Germer, C.K., & Neff, K. (2020) Özşefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi (Çev. Altun, F.T.)  
İstanbul: Diyojen Yayıncılık

# BENLİK SAYGISI İLE KENDİNİ SABOTAJ ARASINDAKİ İLİŞKİDE BAŞARI ODAKLI MOTİVASYONUN ARACILIK ROLÜNÜN ZİHNİN BÜTÜNLEŞMESİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Sosyal Hizmet Uzmanı Tutku Ural

## Amaç

Başarı yolunda hedeflerine doğru ilerleyen bireylerin, benlik saygısı arttıkça kendini sabotaj düzeylerinin azaldığına dair alanyazında pek çok çalışma bulunmaktadır. Başarı odaklı motivasyonları bu ilişkiyi etkilemekte ve zihnin bütünleşmesi, bireyin başarı ve başarısızlık gibi farklı içsel deneyimlerini, kimliğini ve geçmişini bir araya getirerek sağlıklı bir benlik algısı geliştirmesini desteklemektedir (Siegel, 2012).

Bu çalışmanın amacı, benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide başarı odaklı motivasyonun aracılık rolünün incelenmesi ve zihnin bütünleşmesi bağlamında değerlendirilmesidir.

## Yöntem

Nicel yöntemle yapılan araştırmada, anket tekniği ile elde edilen verilere Hayes (2013) tarafından geliştirilen aracılık (mediation) analizi uygulanmış ve benlik saygısı ile kendini sabotaj arasındaki ilişkide başarı odaklı motivasyon ve alt boyutları arasında doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler analiz edilmiştir. Ardından elde edilen bulgular zihnin bütünleşmesi bağlamında nitel olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın örneklem grubu 18-64 yaş aralığındaki genç ve orta yetişkin 123 erkek ve 276 kadın toplam 399 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır.

## Bulgular ve Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre; benlik saygısı arttıkça kendini sabotaj düzeyi azalmakta ve bu ilişkiye başarı odaklı motivasyonun iç etkileri aracılık etmektedir. Benlik saygısını doğrudan etkileyen zihnin bütünleşmesi, bireyin düşünce, duygu, algı ve hatıralarını bir araya getirip uyumlu bir bütün halinde deneyimlemesine imkân tanımakta ve bireylerin başarı odaklı motivasyonlarını ve kendini sabotaj eğilimlerini anlamada ve yönetmede kilit bir rol oynamakta olup içsel uyumlarını artırarak, başarı hedeflerine ulaşmalarında daha motive ve kararlı olmalarını sağlamaktadır.

Bütünleşmiş bir zihin, kişinin duygusal ve bilişsel süreçlerini uyumlu bir şekilde bir araya getirmesi anlamına gelir, bu da bireyin yaşamındaki zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlar. Bu tür bir zihinsel uyum, kişinin hedeflerine ulaşma yeteneğini artırır, problem çözme becerilerini geliştirir ve genel olarak yaşam memnuniyetini yükseltir (Siegel, 2012).

Benlik saygısı açısından, zihnin bütünleşmesi, bireyin kendisiyle ilgili olumlu bir algı geliştirmesine yardımcı olur. Bireyin farklı içsel deneyimlerini ve duygularını anlaması, bunları kabul etmesi ve bunlarla uyumlu bir şekilde yaşaması, daha sağlıklı ve güçlü bir benlik algısı oluşturur. Bu durum, kişinin kendine olan güvenini artırır ve dış çevreden gelen olumsuz etkilere karşı daha dayanıklı olmasını sağlar (Fosha, Siegel & Solomon, 2009). Bütünleşmiş bir zihin, kişinin kendi değerini tanımasına ve bu değeri günlük yaşamında somut bir şekilde ifade etmesine yardımcı olur (Kernis, 2003). Zihinsel bütünleşme aynı zamanda başarıya da doğrudan katkı sağlar. Duygusal ve bilişsel süreçler arasındaki uyum, bireyin karar verme yetilerini geliştirir ve böylece daha etkin ve yaratıcı çözümler üretebilmesini sağlar bu da kendi sabotaj düzeylerini azaltır. Bu durum, akademik başarıdan kariyer hedeflerine kadar geniş bir yelpazede başarı olasılığını artırır (Deci & Ryan, 2000). Zihnin bütünleşmesi, benlik saygısının yükselmesi ve kendini sabotaj düzeyinin azalmasıyla birlikte başarı odaklı motivasyonun iç etkilerinin artmasına katkıda bulunur, bu nedenle bireylerin hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarında daha başarılı olmaları için önemli bir araçtır.

**Anahtar Kelimeler:** Zihnin Bütünleşmesi, Benlik Saygısı, Kendini Sabotaj, Başarı, Başarı Odaklı Motivasyon

## KAYNAKÇA

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Fosha, D., Siegel, D. J., & Solomon, M. F. (Eds.). (2009). *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development & clinical practice*. W. W. Norton & Company.
- Hayes, A.F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.

# BİR PRENATAL TRAVMANIN ÖYKÜSÜ

Psk. Dan. Gülşah Alcan Çapraz

Bu sunumda anne karnında 4.5 aylıkken ikiz kardeşinin düşmesine şahitlik yapmış olan şu an 9 yaşında, Atipik Otizm tanısı almış ve psikiyatrik ilaçlar kullanan bir kız çocuğu olan X. vakası üzerinden prenatal dönem travmasının işleyiş sürecini paylaşacağım. 4.5 aylık anne karnında ikiz kardeşini kaybetmiş olan X. prenatal dönem dediğimiz anne karnı döneminde ilk kaybını yaşamıştır. Bu kayıp deneyimi X doğduktan sonra 1 buçuk yaşında olduğunda tekrar yenilenmiştir. Annesinin hamile kaldığı 3. bebeği anne karnında 4.5 aylıkken annesinin X'i kucağına alarak hastahaneye gitmesi sonrasında düşük olarak vücuttan atılmıştır. Burada X'in kayıp deneyimi tekrarlanmış ve babanın anneye X'i kucağına aldığı için düşük yaptığı yönünde suçlayıcı ve eleştirel konuşmalarına X şahit olmuştur. Ardından anne bebeğinde gelişimsel olarak bir takım gerilemeler olduğunu gözlemlemeye başlamıştır. Bu yaşanan kayıp sonrasında annenin ifade ettiklerine göre X bariz bir şekilde yas tutmaya ve hayattan vazgeçmeye başlamıştır. Prenatal dönem de yaşanan deneyimlerin kişiyi hayatı boyunca etkileyebilecek bazı kalıntılar bıraktığı ve yaşamına farklı dönemlerde bazı tetikleyicilerle birlikte girdiği bir çok vaka incelemesi üzerinden fark edilebilmektedir. Bu vakada da prenatal dönemde yaşanan kaybın, doğduktan sonra yenilenmesi ile bebeğin gelişimsel süreçlerinin sekteye uğradığı, gerilediği ve gelişimsel süreçte takılmalara sebep olduğu düşünülmektedir. X 1.5 yaşına kadar olan süreçte konuşmaya başlamış ve anne-baba – gel – git gibi kelimeler ile kendini ifade edebilirken kayıp deneyiminden sonra tamamen konuşmayı bırakmıştır ve annesi dışındaki, babada dahil olmak üzere kimse ile iletişime geçmeyi kabul etmemiştir. Ve kimseye gitmemekte yalnızca annesinin yanında sakin kalabilmektedir. Yaşının ilerlemesi ile birlikte konuşma becerisi belirli bir oranda geri gelmiş olmasına rağmen çok uzun bir süre kimse ile konuşmayarak sadece annesi ile konuşmaya başlamıştır. Belirli bir oranda iletişim ve geri dönüşler olmasına rağmen yaşanan bu kayıp deneyiminden sonra X yaşlarına göre uygun bir gelişim eğrisinde ilerleyememiştir. Danışanın 1.5 yaşında tekrar eden kardeş kaybının prenatal dönem kaybını tetiklediği ve travmasını tekrar yaşayarak kaybettiği ikizi ile ilgili suçluluk duygularının aktifleştiği, bu neticede gerileme ve kendi hayattından vazgeçme eğilimi gösterdiği düşünülmektedir. Anneye sık sık "anne kardeşimi karnından ben ittiğim için mi düştü?" gibi sorular sorduğu ifade edilmiştir. Bu vakanın öyküsünde suçluluk duyguları ile çalışılarak, danışanın prenatal dönemde deneyimlemiş olduğu kayıp durumunun yasını tutması ve gerçeklik zeminine getirilmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda vakanın öyküsü ve tedavi süreci sizlerle paylaşılacaktır.

Anne karnındaki dönemde merkezi sinir sistemi oldukça az gelişmekle birlikte, myelin kılıflama (sinirlerin koruyucu kılıfları) süreci de henüz tamamlanmış değildir. Yani bu dönemde beynimiz henüz gelişimini tamamlamamıştır. Dolayısıyla beyin hafızamızda bu bilgilerin depolandığını iddia etmek mümkün değildir. Ancak 1998 Nobel Kimya ödülü RNA moleküllerinin transmitter (taşıyıcı) olduğunu ve atalardan gelen tüm bilgileri yeni jenerasyonlara taşıdığını göstermiştir. Bu bilgi bize basitçe tüm geçmişimizi taşıdığımızı gösterir. Dolayısıyla hikayeyi çocuğun doğum sonrasında değil doğum öncesi dönemlerden dinlemek, epigenetik çerçevesinden bakmak bazı anlam veremediğiniz durumları anlaşılır kılmak için anlamlı olabilmektedir.

Psikoloji bilimi son dönemlerinde bir değişim içerisine girmiştir. Açık ve gözlemlenebilen, belirgin, bilinçli, sözel, rasyonel, mantıksal sol yarımküreden; örtük, entegratif (Bütünleştirici), bilinçdışı, sözsüz, bedensel odaklı duygusal sağ yarımküreye bir geçiş yapılmaktadır. Yani Son dönemlerde çalışmalar duyguların önemi ve sağbeynin bilinçdışı farkındalık altında işlev gören süreçleri üzerine yoğunlaşmaktadır.

Allan N. Schore 2003 yılında bu duygulanım süreçlerinin kendiliğin özünde yattığını ve bu olayların içsel psiko-biyolojik niteliği nedeniyle bedensel odaklı olayların bebeklikten başlayıp yaşam boyu süren insan gelişimi modellerinin beyin, zihin, beden tanımlamalarına dönüştüğünü söylemiştir. Bu değişim aynı zamanda sol beynin bilişinden, sağ beynin bilinçdışılığına geçişi ifade etmektedir.

Beynimizin sol tarafı bilinçli cevaplarla ilgilidir. Ama sağ yarımküre bilinçdışı cevaplarda rol oynar. Sağ yarımküreyi ne kadar çok anlarsak ve gelişmesi ile ilgili ne kadar bilgi edinirsek o zaman bilinçaltımızın erken dönemde yaşadığımız ilişkilerimizden ne kadar etkilendiğini de o kadar iyi anlayabiliriz.

Psikosomatik araştırma Dergisinde "Sağ beyinde sözsüz, bilinçdışı süreçler meydana gelirken sol beyinde sözlü ve bilinçli süreçler meydana gelir." denilmektedir. Açık, bilinçli olan sol yarımküre, üstü kapalı, bilinçaltı olan ise sağ yarımküredir. Beynimizin her iki parçasında kendi işlevi ve kendi sistemleri vardır. Birine "rasyonel beyin" derken diğerine de "duygusal beyin" demekteyiz.

Biliyoruz ki; bebeklerin beyin yapısının gelişimi doğduktan 2 seneye kadar halen gelişimini sürdürmektedir. Ve bebekler doğduklarında sağ beyinlerinin sol beyine göre çok daha gelişmiş ve aktif olduğunu bilmekteyiz. Bu durumda bebeklerin sezgisel beyin, duygusal beyinleri daha aktif olduğu düşünülür. Bunun bir sebebi de bebeklerin anne karnında annesi ile bağ ve iletişim kurabilmesi için henüz sözel yetenekler ile kendini ifade edebilme yeteneğine sahip olmaması olduğu düşünülebilir. Bebek anneden hayatta kalabilmesi için ihtiyacı olan tüm bilgiyi epigenetik kodlarla ve sezgisel bilgi ile sağ beyinden sağ beyine alarak dünyaya hazırlanmaktadır. Ne ilginçtir ki; kadının da hamilelik dönemi başlangıcı ile birlikte sağ beyin aktivasyonunun arttığını ve değişen hormonlarla birlikte sezgisel düşünme ile bebeğinin ihtiyaçlarını anlamaya babalardan daha çok yatkın olduğunu gözlemlemekteyiz. Yani bu dönemde hem anne hem bebek sağ beyinden sağ beyine birbiri ile sözsüz bir iletişim ağı geliştirmeye başlarlar. Toplumda ifade edilen "annelik içgüdü" bu olayı özetler niteliktedir.

Bebeğin anne karnında oluşumundan sonra 9 aylık süre içerisinde bebeğin dış dünyaya hazır hale gelmesi için hem fizyolojik hem de psikolojik acidan gelişimler hızla devam eder. Bebek anne karnında annenin ruh halini ve duygularını anlayabilme ve duyumsayabilme kabiliyetini gün geçtikçe geliştirir ve prenatal dönem dediğimiz anne karnı psikolojisi döneminde rahim içinde geçirdiği zaman boyunca orada ve annede olan değişiklikleri beden hafızasına almaya başladığı düşünülür. Prenatal dönemde yaşanan bir takım aksaklıklar, kayıplar, travmalar bebeğin bilişsel olarak yorumlayamayacağı fakat duygusal olarak duyumsayabileceği bilgiler olarak bebeğe kodlandığı düşünülür.

Böylece nesiller boyunca aktarılan epigenetik kodları ile bebekler hem hayatta kalmayı hemde kendi neslinin hafızasını kendisi ile taşıyıp bu güne ulaştırmayı başarabilirler. Bu bağlamda sizinle anne karnında 4.5 aylıkken ikiz kardeşinin düşmesine şahitlik yapmış olan şu an 9 yaşında, Atipik Otizm tanısı almış ve psikiyatrik ilaçlar kullanan bir kız çocuğu olan X. vakası üzerinden prenatal dönem travmasının işleyiş sürecini paylaşacağım. Vakanın öyküsü şu şekildedir;

X.'in annesi 41 yaşında evliliklerinin 3. yılında bebeklerinin olmaması sebebiyle suni dölleme (tüp bebek) yolu ile ikiz bebeklere hamile kalmıştır. X.'in ikiz kardeşi 4.5 aylıkken gelişimini sürdüremeyip, düşük olarak rahimden atılmıştır. Anne bu düşüğe mutlu olduğunu çünkü iki bebeğe bakmanın onun için çok zor olacağını düşündüğünü ifade etmiştir. X 1.5 yaşına kadar bu hikayeyi bilmemekte ve normal gelişiminde bir çocuk olarak büyümeye devam etmektedir. Fakat X.'in annesi kendisi 1 yaşındayken tekrar hamile kaldığını öğrenir. X.'i hastalandığı bir sırada doktora götürmek için kucağına alıp hastaneye gittiği sırada karnındaki bebek 4.5 aylıkken 2. düşünüğü yaşar. X.'in annesi eşinin kendisini bu olayda kızını kucağına aldığı için çok suçladığını, bu dönemde anne eşiyile ciddi tartışmalara girdiklerinin ve bu ciddi tartışmalara çoğunlukla X.'in şahit olduğunu belirtmiştir. Kendisininse bu bebeğin düşmesine üzülmediğini çünkü kızını büyütürken yaş aralıklarının bu kadar az olduğu 2. bir bebeğe bakmakta çok zorlanacağını ifade etmiştir. Bu ifadeler kayıplarının arkasından yas tutmayı reddeden ve duyguyu yaşamaktan kaçınan bir annenin savunmaları olarak düşünülebileceği gibi, bebekle bağ kurmakta zorlanan bir annenin duygu durumunada işaret ediyor olabilir.

X.'in terapiye getirilme şikayetleri; danışanın boğazını tutarak kendini öldüreceğine dair söylemlerinin aileyi endişelendirmeye başlaması olmuştur. Daha önce Atipik Otizm tanısı alan X. Dikkati dağınık olan, ders çalışmakta zorlanan fakat okuma yazmaya geçebilen bir çocuktur. Sosyal ilişkileri zayıf olan X. arkadaşlık ilişkisini kuramamasını sorgulamakta ve Rehabiliyasyon Merkezlerinde gördüğü çocuklarla kendi arasındaki ilişkiyi sorgulamaktadır. Son bir aydır kullanmaya başladığı Attex ilacından sonra annenin ifadesiyle X.'de davranış bozuklukları görülmeye başlamıştır. Ve yalan ifadelerine geçtiğini eklemiştir. Annenin konuşmalarına bakıldığında ise orada da doğruları çarpıtma, üstünü örtme ve yalan ifadeler kullanmaya yönelik eğilim olduğu düşünülmektedir. Anne bazen rehabilitasyona ara verdiklerini ve bu sebeple geriye dönüşlerin yaşandığını ifade etmiştir. Ayrıca anne başladığı tedavileri bir noktada kesmekte ve tedavi yöntemini değiştirme eğilimi göstermektedir. Bu durum uzmanlar tarafından X.in düzenli bir takibinin yapılmasına engel olmaktadır.

Anne hamilelik döneminin çok zor geçtiğini, evden çıkamadığını ve herşeyden çok tiksindiğini ifade ediyor. X.in doğumundan sonra 5 yaşına kadar bebeğin yemek yemeği reddettiğini anne sütü ile beslendiğini ve çok fazla kustuğunu ve her defasında bu durumdan çok tiksindiğini eklemiştir. Yine beş yaşına kadar anneden başka kimseye gitmediğini ve kundaklayarak hep kucağında taşıdığı bilgisini paylaşmıştır.

Bebeğinin 1.5 yaşına kadar normal seyrinde bir bebeklik geçirdiğini hatta üstün zekalı bir çocuk olduğundan şüphe ettiklerini eklemiştir. Anne şu anda da kızını "bilerek yapıyor sanki, deliliğe vuruyor kendini" ifadesi ile yorumlamaktadır. Yine "bazen çok olgun bazen 3 yaşında bir çocuk gibi davranıyor." ifadelerini kullanmıştır.

Sınıfta ve öğretmeni ile konuşmayan X. 1.5 yaşında anne – baba – ver gibi kelimeler kullanırken 1.5 yaşından sonra konuşmayı bırakmış ve 3 yaşına kadar konuşmamıştır. 3 yaşında annesi ile konuşmaya başlamış ve babasıyla konuşmaya başlamasının 5 yaşını bulduğunu ifade edilmiştir.

Yine 1.5 yaşından sonra düzen takıntısı olarak ifade ettiği; yamuk şeyleri düzelttiği, nesnelere çevirmeye başladığını belirtmiştir. Tuvalet alışkanlığına çok hızlı geçen X.'in burada hiç sorun yaşamadığını belirtmiştir. 2. sınıftan bu yana odasında tek başına uyuyabildiği belirtilmiştir. Danışan görüşmeye geldiğinde ilk seansta terapistin sorularına yanıt vermemiştir. Fakat sözlü iletişimden de geri durmamıştır. Masanın üzerinde bulunan bir çocuk kitabı üzerinden terapist sorular sormaya başlamıştır. Bu sorular genelde plesanta ve anne karnındaki bebekle ilgili sorulardır. Bu kitap seans sonunda danışana hediye edilmiştir ve annesinin ifadesine göre bu kitapla evde de çok ilgilenmiş ve kitabı ezberlemeye başlamıştır. Seans boyunca danışanın kitap başta olmak üzere eline aldığı nesnelere kokladığı gözlemlenmiştir. Ve oyun odasına geçildiğinde de bu durum devam etmiş, nesnelere koklayarak incelemiştir. Bu durum ara seansta anneye yorumlandığında anne; bazen insanların yanına gidip, onları koklayarak dışardan üzgün görünmemesine rağmen "anne bu teyze neden üzgün?" şeklinde sorular sorduğu bilgisi alınmıştır.

Devam eden seanslar boyuncada danışanın oyun odasında üç tema çevresinde oyun kurduğu gözlenmiştir. Birincisi engelli figürler ile ilgilenmek ve onlara dair sorular sormak, ikincisi hamile oyuncak bebek ile ilgilenmek, karnını dinlemek ve koklamak bu oyuncağa dair sorular sormak ve üçüncüsü oyun evinde bebekler ile oynamaktır. Danışan oyun odasında oyuncaklar ve terapistle kurduğu ilişkide onay ve izin almaya yönelik aşırı bir ihtiyaç göstermekte ve oyuncakları alırken genelde izin alma eğilimi göstermektedir.

Danışanın 1.5 yaşında tekrar eden kardeş kaybının prenatal dönem kaybını tetiklediği ve travmasını tekrar yaşayarak kaybettiği ikizi ile ilgili suçluluk duygularının aktifleştiği, bu neticede gerileme ve kendi hayattından vazgeçme eğilimi gösterdiği düşünülmektedir. Anneye sık sık "anne kardeşimi karnından ben ittiğim için mi düştü?" gibi sorular sorduğu ifade edilmiştir. Bu vakanın öyküsünde suçluluk duyguları ile çalışılarak, danışanın prenatal dönemde deneyimlemiş olduğu kayıp durumunun yasını tutması ve gerçeklik zeminine getirilmesi hedeflenmiştir.

Bunun yanı sıra annenin davranışları A.'nın büyümesini ve ayrışmasını engeller cinsten gözükmektedir. Bir yandan da çocuğu ile nasıl bir bağ kurabileceğini bilmediği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

Amara R.Eckert, (Çeviri Fikri Gündüz), Çocukların Söyleyemediği Şeyleri Anlamak Mümkün Mü?, 2021

Amara R. Eckert Ders Notları,2023

Allan N. Schore, Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı Atölye Çalışması Deşifresi, 2023, Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, İstanbul.

İnci Uslu Çavuşoğlu, Fatih Pulat, Bebeğin Sihirli 1000 Günü, 2022.

Neşe Karabekir Ders Notları, 2018

William R.Emerson, (Çeviri Begüm Kodalak Bilik) Anne Karnındaki Kırılgan Bebek.

# ÇOCUK ERGEN TERAPİLERİNE GENEL BAKIŞ: “DİNAMİK YÖNELİMLİ ÇOCUK ERGEN TERAPİSİ”

Kln. Psk. Ayşe Erenler

Bu sözel bildiride çocuk ergen çalışmaları, dinamik yönelimli kuramsal bakış açısı içerisinde tarihsel süreçler ile birlikte ele alınacaktır. Ayrıca bildiride, çocuk ergen terapisine Freud ile başlayan,

Anna Freud ve Meleni Klein ile devam eden dinamik yönelimli bakış açısı ile bakmak, çocuk ergen çalışmalarına yeniden göz atmak, temel kavramları ve klinik görünümelerini birleştirerek anlatmak amaçlanmıştır.

Kısaca Temel Kavramlar;

Çocuklar Ve Ergenlerle İlk Görüşme ve Değerlendirmede Alınacak Notlar Ayrıntılı Anemnez Formu

Terapiye Başlamadan Uygulanan Testler ve Görüşme Sıklığı

Oral Dönem: Fiksasyonlar, Tüm güçlülük ve Tüm Güçlülüğün Kırılması

Sütten Kesilme, Geçiş Nesnesi, Yabancı Anksiyetesi

Bion (Kapsayıcı Anne / Kapsayıcı İşlev)

Yeterince İyi Anne-Annenin Düşleme Yetisi

M.klein: Şizoparoid Konum-Depresif Konum:

Depresif Endişeye Nesne Kaybı Endişesine Karşı Kullanılan Savunmalar

Spliting, Manik Savunmalar, Obsesyonel Savunmalar

Anal Dönem: Anal Erotizm, Anal Sadizm

Yapılması Gerekenler, Anal Tipte Efendi Köle, Encopresis, Enuresis

Ödipal Dönem: Erkek Çocukta

Ödipal Dönem Süreçleri, Erkek Çocuğun Düşlemeri, Kastrasyon Endişesi ve Eşcinsellik

Anne ve Babanın Rolü; Kız Çocukta, Erkek Çocukta

Ödipal Dönemden Çıkış - Latans Dönem - Ergenlik

Psikanalitik Psikoloji Temel Esasları ve Sınıflandırılması; Ölüm Endişesi, Kayıp Endişesi

(Depresif Endişe) Kastrasyon Endişesi

Psikotik Düzey - Sınır Düzey - Nevrotik Düzey

Sınır Düzeyde:

Depresyon:

A) Çocuk ve Depresyon

B) Dehb Arka sındaki 3 Farklı İşleyiş;

1. Nevrotik İşleyiş

2. Sınır İşleyiş

3. Psikotik İşleyiş

Narsistik Patoloji; Çocukta Narsistik Patoloji Kökenleri, Grandiyöz Kendilik

Homoseksüellik ve Narsistik Nesne Seçimi

Kimliğin 2 Eksen: 1. Nesil Farkı 2. Cinsiyet Farkı – Transseksüellik

Psikotik Düzeyde, Çocukluk Psikoza, Otistik Durumlar, Atipik Otizm, Asperger

Latans Dönemde Görülen Psikotik Tablolar

Freud- Winnicott

Nevrotik Düzeyde, Fobik Nevroz, Korku; Kolostrofobi, Agorofobi, Yükseklik Korkusu, Gölge Korkusu, Okul Korkusu, Yalnız Kalma Korkusu, Ses, Kontrofobik , Korkudan Haz Alma Histerik Nevroz, Histerik Savunmaların Çocukta Görünmeleri  
Obsesif Nevroz, Obsesif Düzenekler - Savunmalar  
Latans - Ergenlik  
Obsesyonel Nevroz Savunmaları  
İzolasyon - Bastırma - Yer Değiştirme - Karşıt Tepki Oluşturma - Yap Boz Davranış Bozuklukları Nedenleri  
Psikotik Nedenler, Sınır Nedenler, Nevrotik Nedenler  
Öğrenme Güçlüğü'nün Psikanalitik Nedenleri

Çocuk, ergen ve ailelerle çalışırken, bu başlıklar altında ruh sağlığı uzmanlarının kuramsal bakış açılarını genişletmek ve klinik çalışmalardan örnekler sunmak amaçlanmıştır. Çocuk, ergen ve ailelerle çalışma yaparken ilk görüşmeden sonlandırma seanslarına kadar adım adım dikkat edilecek noktaların ve bilgilerin paylaşımı yapılacaktır. Örneğin İkame Çocuk kavramına ve çocukların isim koyma süreçleri ile başlayan kimlik edinme süreçlerine, yaslı annenin büyüttüğü çocuğun (bknz; Ölümsüz Atatürk) Psikoanalitik gelişim serüvenine birlikte bakıyor olacağız.

# DEĞİŞEN DÜNYAYA ADAPTE OLMAYA ÇALIŞAN İNSAN BEYNİNİN YENİ KORKUSU: SOSYAL GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSUNA (FOMO) KOHUTYEN BİR BAKIŞ

Kln. Psikolog Esra Çetinkaya  
Psikoloji Öğrencisi Halil Yılmaz

İnsanoğlu, doğduğu andan itibaren doğası gereği bir öteki ile etkileşimde kalmak, diğerlerinin ne yaptığıyla ilgilenmek ve onlarla bağlantıda kalmak ister. Aksi halde, sosyalleşme ihtiyacı güden beyin gelişimini tam olarak tamamlayamaz. Kohut, Kendilik Psikolojisi Kuramı açısından erken çocukluk ile ergenlik dönemlerindeki aynalanma, idealleştirme ve özdeşim kurma süreçlerindeki yetersizliklerin kendilik patolojilerine yol açtığı belirtmektedir. Gelişimin erken dönemlerinde insan yavrusu kendiliğin güdüleyici temel etkenini mükemmellik ve gücü her şeye yeter olma halini "kendilik nesnesi" denilen ve çoğu kez annenin temsil ettiği nesnenin gözlerinde, gülümsemesinde ve sözlerinde görmek ister. Aynalama işlevi kişinin başarısını, takdir isteğini ve anlaşılmış olduğunu karşıdaki nesnenin gözünde görme isteğiyle, idealleştirme işlevi kendiliğin henüz yeterli olmadığı alanlarda, ya da hayal kırıklığına uğramış olduğu zamanlarda kendiliğini destekleyecek tabiri caiz ise bir baston görevi görebilecek bir başka "kendilik" tarafından desteklenme ihtiyacıdır. İkizler kendilik nesnesi işlevi ise daha çok arkadaşlık olarak tabir edilebilecek olan bir işlevdir. Dış dünyada akranları tarafından görülme, onaylanma, takdir edilme işlevlerini ifade eder. Eğer bu işlevler beklendiği gibi gelişemez ve olgunlaşamazsa kişilerde kendilik bozuklukları gelişir. Değişen ve gelişen dünyada ise bu işlevlerdeki bozulmaları teknolojinin hızla gelişmesi ve bilgiye daha hızlı erişim sağlayabilmesi sonucunda kişilerin çevresindeki gündelik olayları veya hayat akışında gelişen farklı deneyimleri kaçırmamaya, takipte kalmaya, bunlara dâhil olmaya ve kendini göstermeye dair isteğin artması üzerinde gözlemleyebiliriz. Aynalanma, idealleştirme ve özdeşim kurma süreçlerinde yetersizliğe sahip insan zihni bu yeni dünyada sürekli heyecan verici bir deneyim peşinde koşmakta ve önemli bir fırsatı kaçırmış gibi hissederek aslında dış ile iç dünyası arasında bir arayüz oluşturarak bağlantı kurmaya çalışmaktadır. Gelişmeleri takip edemediğinde dış dünya ile bağlantısını kaybetme korkuları artmaktadır. Literatürde Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusu olarak anılan durum alkol bağımlılığı, hedonik tüketim, medya bağımlılığı, depresyon, sosyal medyanın sorunlu kullanımı, uyku bozuklukları, oyun bağımlılığı, kontrolsüz alışveriş yapma gibi birçok sorunla ilişkilendirilmiştir. Bu durum kişilerin temel bilişsel işlevlerden, dikkat gibi karmaşık sosyal işlevlere, zihinselleştirme, duygulanım ve kendiliğe yapılan referans süreçlerine kadar uzanan oldukça geniş yelpazede heterojen bölgelerin etkilendiğini göstermektedir. Bu makalede, değişen dünyaya adapte olmaya çalışan insan beyninin yeni korkusu olan Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Kohutyen bir bakış ile incelenecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO), Kohut, Kendilik Psikolojisi

## KAYNAKÇA

Flores Mosri, D., Abrams, J., Barry, V., Biran, I., Coetzer, R., Moore, P., ... Zellner, M. (2022). Clinical writing in neuropsychanalysis. *Neuropsychanalysis*, 24(2), 171–191. <https://doi.org/10.1080/15294145.2022.2140068>

Flores Mosri, D. (2021). Clinical applications of neuropsychanalysis: hypotheses toward an integrative model. *Frontiers in Psychology*, 12, 718372. Flores Mosri, D. (2021). Clinical applications of neuropsychanalysis: hypotheses toward an integrative model. *Frontiers in Psychology*, 12, 718372.

Wang, L., Zhou, X., Song, X., Gan, X., Zhang, R., Liu, X., ... & Becker, B. (2023). Fear of missing out (FOMO) associates with reduced cortical thickness in core regions of the posterior default mode network and higher levels of problematic smartphone and social media use. *Addictive Behaviors*, 143, 107709.

Tereshchenko, S. Y. (2023). Neurobiological risk factors for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 160.

Yin, Y., Cai, X., Ouyang, M., Li, S., Li, X., & Wang, P. (2023). FoMO and the brain: Loneliness and problematic social networking site use mediate the association between the topology of the resting-state EEG brain network and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 141, 107624.

# DENEYİMSEL OYUN TERAPİSİ'NDE TERAPİSTİN ÇOCUK, AİLE VE KENDİ İLE İLİŞKİSİ

Klinik Psk. Sühendan Toptaş

Günümüzde psikoterapi alanında çok çeşitli yaklaşımlar olduğu bilinmektedir. Çocuklara yönelik oyun terapisi uygulamalarını incelediğimizde bu alanda da farklı yaklaşım ve teknikler olduğunu görüyoruz. Çocuk merkezli oyun terapisi, bilişsel davranışçı oyun terapisi, deneyimsel oyun terapisi, bütüncül oyun terapisi gibi... Oyun terapisi süreçlerinde her bir ekolün birbirine yaklaştığı ve ayrıştığı yönler olduğu anlaşılmaktadır. Uygulama noktasında ekollerin ayrıştığı konulardan biri de terapistin oyun odasında çocukla, odanın dışında ebeveynlerle ve genel bağlamda kendi ile kurduğu ilişki şeklidir. Bu araştırmanın amacı deneyimsel oyun terapisi sürecinde terapistin kendisiyle ve diğer ötekilerle kurduğu ilişkileri incelemek ve terapi süreci üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır.

Deneyimsel Oyun Terapisi beş aşamadan oluşmaktadır: (1) Keşif Aşaması (çocuğa saygı göstermek/onu onurlandırmak); (2) Güveni Test Etme Aşaması; (3) Bağlılık Aşaması; (4) Terapötik Büyüme Aşaması ve (5) Sonlandırma. Tüm bu aşamalar boyunca terapistin rolü oyunun içinde çocuğun konumuna göre tekrar tekrar değişip şekillenir. Bu değişim sağlanabildiği ölçüde çocuk kendini güvende hissedecek ve iyileşme sürecine girebilecektir. Çocukla oyunun yanı sıra ebeveynle kurulan işbirliği de sağlıklı bir terapi süreci için olmazsa olmazdır. Çocukla temas kurmadan önce aile ile tanışmak, onların ihtiyaçlarını değerlendirmek ve terapi yolculuğuna hazırlamak Deneyimsel Oyun Terapisi sürecinde terapistin birincil amaçlarından biridir. Çocuk metaforik oyunu ile travmatik deneyimlerini yeniden canlandırır ve iyileştirmek için çabalarırken ebeveynler ve terapist bir yandan bu travmaların kaynaklarını anlamlandırmaya, çocuğun oyun aracılığı ile boşalttığı bir kaşık travmatik enerji yerine nasıl şefkat ve güven duygusunu yeniden koyabileceklerinin yolunu keşfetmeye çalışırlar.

Tüm bu yoğun çabanın içinde elbette terapistin kendi duyguları, kendi geçmiş deneyimleri ile kurduğu ilişki de deneyimsel oyun terapisi sürecinin merkezinde yer almaktadır. Terapist kendi duygu regülasyonunu sağlamayı öğrenmediyse, kendi bedenindeki hissiyatları anlamlandıramıyorsa veya kendi ebeveynlik meselelerini gündemine almadıysa; oyun odasında çocuğun; aile görüşmelerinde ise ebeveynlerin ihtiyaçlarını görmekte/duymakta zorlanacak, gerekli terapötik müdahaleleri doğru zamanda ve doğru yerde yapamayacaktır. Bu çalışmada Deneyimsel Oyun Terapisi bakış açısı ile terapistin süreç içinde çocukla, ebeveynlerle ve kendisi ile kurduğu ilişkinin terapi süreci üzerindeki etkileri incelenmektedir.

## KAYNAKÇA

Norton, B. E. ve Norton, C. C. (2022) Deneyimsel Oyun Terapisi İle Çocuklara Ulaşmak. (2.Baskı). İstanbul: Görünmez Adam Yayıncılık

Landreth, G. L. (2012). Play Therapy. (3rd Ed.) New York: Routledge Taylor and Francis Group  
Yavuzer, H. (2003). Çocuk Psikolojisi (5.baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi

# DİSSOSİYATİF KİMLİK BOZUKLUĞU' NUN NÖROBİYOLOJİSİ VE ÖRNEK VAKA SUNUMU

Kln. Psk. Aysin Akdağ

Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu' nun tıpkı diğer ruhsal bozukluklarda olduğu gibi erken teşhis ve uygun tedavi yaklaşımları ile tedavi edilmesinin hem birey ve hemde bireyin içinde yaşadığı topluma sayısız faydaları olduğu bir gerçektir. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu (DKB), iki veya daha fazla ayrı kimlik veya kişilik durumunun varlığı ile tanımlanan bir bozukluktur (DSM-5, 2013). Bu yönü ile DKB diğer ruhsal bozukluklardan nörobiyolojik olarak da ayrılmaktadır. Aynı kişi farklı zamanlarda hatta anlarda farklı kimliklerin aktive olması ile farklı davranış ve duygu durumları içinde olabilmektedir. Kişide bu kimlik geçişleri, çoğunlukla fark edilmediği ve amnezilere olduğundan, bireyin hayatına dair kontrolü yitirmesine ve işlev bozukluklarına neden olabilmektedir.

Bu çalışmanın amacı; Çocukluk döneminde yaşanan travmaların, yetişkinlik döneminde (alan taramasında 11 yaş sonrasında) ortaya çıkan DKB ve diğer dissosiyatif bozuklukların anlaşılması ve tedavi için erken müdahalenin önemini vurgulamaktır. Erken teşhis ve tedavi, DKB' nin ve diğer dissosiyatif bozuklukların etkilerini azaltmak ve çocukların sağlıklı bir şekilde gelişimini desteklemek için kritik öneme sahip olduğu tartışılmaz bir şekilde hayati öneme sahiptir.

Bu çalışmada alan taramasının bilgilerine ek olarak DKB'nin daha erken dönemlerde hatta bebeklikte dahi yaşanan travmalarla ilişkili olarak başlayabileceğine, nörobiyolojik olarak ilerleyen yaşlarda bu travmaların oluşturduğu kimliklerin çocuklukta farklı davranış ve haller (uykusuzluk, agresyon, davranış problemleri vb. gibi) sebep olabileceğine dair farkındalık yaratmaktır. Bu amaç ile , çocukluk çağı travmalarının çocuğun beyininde yaptığı tahribat ve başat konu olan DKB' nin nörobiyolojisini ele alınırken bir diğer amaç ise, travmaların sanıldığından daha erken yaşlarda da DKB' ye sebep olabileceğine dair vurgu için bir örnek vakanın paylaşılmasıdır. Örnek vaka 4.5 yaşında erkek çocuğu, doğum sonrası akciğer enfeksiyonu sebebiyle 17 gün hastanede kuvözde yatırılarak tıbbi tedavi almıştır. Sonraki aylarda çocuk farklı duygu durumları ve davranışları ile aileyi zorlamıştır. Bu nedenle destek almak için getirilen çocuğun oyun terapi odasında alterleri fark edilmiş ve oyun odasında DKB çalışılmıştır. Seanslarda yapılan çalışmalar ve alter değişimleri ele alınarak oyun terapi odasında DKB ile nasıl çalışılma modeli bu örnek vaka üzerinden resimler ile paylaşılacaktır. Bu çalışma için çocuğun ve ailesinden etik kurallar gereği izin alınmıştır.

Çocukluk döneminde yaşanan travmatik olaylar, özellikle de uzun süreli ve tekrarlayan fiziksel, cinsel veya duygusal istismar, DKB' nin gelişiminde önemli bir rol oynar (Şar, 2011). Travmalar, beyinde hipokampus ve amigdala gibi yapılarda kalıcı değişikliklere yol açarak, travmanın etkisiyle kişinin farklı dissosiyatif kimlikler geliştirilmesine neden olabilir (Bremner et al., 1997; Spiegel et al., 2011).

Çocukluk dönemi travmalarının DKB üzerindeki etkilerini araştıran çalışmalar, bu bağlantının güçlü olduğunu ortaya koymaktadır (Putnam, 1989; Ross et al., 1990). Travmatik olaylar sonucunda gelişen dissosiyatif kimliklerin bireyin hayatını nasıl etkilediği konusunda birçok vaka çalışması yapılmıştır. Klinik ve nörobiyolojik araştırmalar, DKB' nin nörobiyolojik etkilerini anlamamız için de önemli ipuçları sunar (Reinders et al., 2014).

## KAYNAKÇA

American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders .5th (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Pub; 2013

Brand, B. L., McNary, S. W., Myrick, A. C., Classen, C. C., Lanius, R., Loewenstein, R. J., Pain, C., & Putnam, F. W. (2012, April 2). A Longitudinal Naturalistic Study of Patients With Dissociative Disorders Treated by Community Clinicians. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0027654

Bremner, J. D. et al. (1997). Magnetic Resonance Imaging-Based Measurement of Hippocampal Volume in Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 154(2), 193-200.

Dell, P. F. (2006). *Psychiatric Clinics* -psych.theclinics.com Volume 49, Issue 12, 15 June 2001, Pages 1023-1039

Heim, C., & Nemeroff, C. B. (2001). The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: preclinical and clinical studies. Volume 49, Issue 12, 15 June 2001, Pages 1023-1039. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(01\)01157-X](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(01)01157-X)

Kluft RP: Six completed suicides in dissociative identity disorder patients: clinical observations, *Dissociation* 8:104 (1995).

Putnam FW: Diagnosis and treatment of multiple personality disorder. New York, Guilford (1989).

Reinders, A. A. T. S., Willemsen, A. T. M., den Boer, J. A., Vos, H. P. J., Veltman, D. J., & Loewenstein, R. J. (2014). Opposite brain emotion-regulation patterns in identity states of dissociative identity disorder: A PET study. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, 39(5), 269-279.

# DUYGU DÜZENLEME, BAĞLANMA, ZİHİNSELLEŞTİRME KAVRAMLARI VE ALANDAKİ NÖROBİYOLOJİK ÇALIŞMALARIN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

Kln. Psk. Melike Feyza Ateş

Bu sunumda, ağırlıklı olarak duygulanımı düzenleme bozukluğu olarak da adlandırılabilir kendilik bozukluklarının, gelişimsel oluşumları son dönemlerde yapılan nörobiyolojik gelişmeler ışığında değerlendirilmeye çalışılacaktır. Kendilik bozuklukları, yoğun içsel acı, dürtüsellik, duyguların düzenlenememesi, zihinselleştirmede bozukluklar, kimlik bozukluğu, kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmalarla karakterize olan bir görünüm sergilemektedir (Fonagy). Psikoloji tarihinde yer alan teorisyenlerin çığır açan bilimsel gözlem ve çalışmaları, dahice sezgileriyle klinik gözlem ve deneyimlerini harmanlayarak geliştirdikleri kuramlara bakarak, kendilik bozukluklarının gelişimlerine dair birçok ontogenetik (çevresel ve biyolojik) faktörün birlikte rol oynadığını biliyoruz. Son yirmi yılda yapılan nörobiyolojik araştırmaların da teorisyenlerin kuramlarına bilimsel bir temel sağlayacak nitelikte olduğuna, bağlanma, gelişim, patoloji, (duygu, düşünce ve davranış) oluşumunda hangi nörobiyolojik ve/veya nörokimyasal sistemlerin aktif olduğu bilgisini bizlere sunduğuna şahit olmaktayız.

Sunumdaki amacım, özellikle dinamik kuramlar ışığında belirli kritik gelişim aşamalarında yaşanan ikili etkileşimler sayesinde ontogenesi izah edilmeye çalışılan psikolojik bozuklukların, yine aynı kritik dönemlerde hangi beyin bölgelerinin büyümeye ve gelişmeye başladığı ve paralel gelişim sürecini gösteren nörobiyolojik araştırmalardan elde edilen sonuçlar gözden geçirilmesi olacaktır. Bu bağlamda özellikle Allan N. Schore, Panksepp, Damasio, Feldman ve Field gibi alandaki nörobiyolojik çalışmalarını, Bowlby, Main, Ainsworth, Kernberg ve Freud gibi dinamik kuramcılarının dinamik-gelişimsel teorik izahlarına temel oluşturabilecek çalışmalara değinilecektir.

## Kazanımlar

Duygu düzenleme ve zihinselleştirme bozuklukları ve bağlanmanın nörobiyolojik temelleriyle ilgili yapılan çalışmalar hakkında bilgi edinmek.

## KAYNAKÇA

Schore, Allan N. Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development. Routledge, 2015.

Fonagy, Peter, Gyorgy Gergely, and Elliot L. Jurist. Affect regulation, mentalization and the development of the self. Routledge, 2018.

Bechara, Antoine, Hanna Damasio, and Antonio R. Damasio. "Emotion, decision making and the orbitofrontal cortex." Cerebral cortex 10.3 (2000): 295-307.

Burgdorf, Jeffrey, and Jaak Panksepp. "The neurobiology of positive emotions." Neuroscience & Biobehavioral Reviews 30.2 (2006): 173-187.

# DUYGU ODAKLI TERAPİ VE NÖROBİLİMSSEL ÖGELER: OLGU SUNUMU “BAY S. VAKASI”

K

Kln. Psk. Hatice Vildan Karacabey

Bu çalışma, olgu sunumu üzerinden duyguyu odaklı terapinin (DOT) nörobilimsel öğelerle nasıl etkileşime girdiğini ve bu etkileşimin terapötik değişim sürecindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel gerekçesi, duyguların insan deneyiminde ve psikoterapideki değişimde oynadığı kritik rolün daha derin bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlamaktır.

Duygu odaklı terapi (DOT), terapötik değişimde duygunun anlamlarının, insan deneyimine ve psikoterapideki değişime katkılarının yakından ve dikkatli bir şekilde analiz edilmesi üzerine odaklanan bir terapi ekolüdür (Goldman, 2016). Duygulara yönelik bu odaklanma, terapisti ve danışanı, duyguların farkındalığını, kabulünü, ifadesini, kullanımını, düzenlenmesini ve dönüştürülmesini, ayrıca terapistle düzeltici duygusal deneyimi teşvik eden stratejilere yönlendirir. Duygu odaklı terapinin amaçları; kendiliği güçlendirmek, duygularını düzenlemek ve yeni anlam yaratmaktır (Greenberg, 2004).

Bu çalışma, 34 yaşında bekar bir muhasebeci olan Bay S.'nin duyguyu odaklı terapi (DOT) sürecini ve bu sürecin nörobilimsel öğelerle nasıl etkileşime girdiğini incelemektedir. Bay S., hem iş hem de kişisel yaşamında kendini iki zıt kutup arasında sıkışmış hissedilen bir bireydir; bir yandan görünür olmak ve toplum tarafından tanınmak isterken, diğer yandan yetersizlik duygusu nedeniyle kendine blokajlar koymaktadır. Bu içsel çatışma, Bay S.'nin kendisini ya tamamen yeterli ya da tamamen yetersiz olarak görmesine neden olmakta ve bu durum, depresif hissetmesine ve tükenmişlik yaşammasına sebep olmaktadır.

DOT sürecinde Bay S., terapötik ittifak güçlendikçe terapisti ile iş birliği yaparak çatışmalı bölme çalışması ve çift sandalye gibi tekniklerle içsel çatışmalarını ele almıştır. Bu teknikler, Bay S.'nin hem görünür olma arzusunu hem de yetersizlik duygusunu ayrı ayrı ifade etmesine ve her iki parçaya da empati göstermesine olanak tanımıştır. Terapinin 20 seans sonunda, Bay S. işinde ve özel yaşamında gözle görülür işlevsellikler kazanmış ve kendiliğini güçlendirmiştir.

Ayna nöronlarının empati kurmada oynadığı kritik rol, Bay S.'nin her iki yönüyle de empati kurmasını sağlamış ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmiştir. Terapötik ittifak, Bay S.'nin kendini ifade etmesine ve duygusal içeriği keşfetmesine yardımcı olmuştur. Sonuç olarak, Bay S.'nin terapi süreci, duyguyu odaklı terapinin nörobilimsel öğelerle nasıl etkin bir şekilde uygulanabileceğini göstermiştir.

## Kazanımlar

Terapötik süreç, danışanın duygusal içgörülerini artırmış ve duygusal düzenleme becerilerini geliştirmiştir. Bu süreç, Bay S.'nin kendini ve duygularını daha iyi anlamasına, kişisel ve profesyonel yaşamında daha sağlıklı ilişkiler kurmasına ve genel yaşam kalitesini artırmasına olanak sağlamıştır. Ayrıca, terapi süreci, duyguyu odaklı terapinin nörobilimsel temelleri ile uygulamalı etkilerini birleştirerek danışanın iyi oluş düzeyini artırmaya katkıda bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu Odak Terapi, Ayna Nöronlar, Çatışmalı Bölme

## KAYNAKÇA

Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.

Goldman, R. N. (2016). Emotion-focused therapy. In D. J. Cain, K. Keenan, & S. Rubin (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (2nd ed., pp. 319-350). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14775-011>

# DUYGU ODAKLI TERAPİYLE ELEŞTİREL SES VE SINIRLAR ÇALIŞMASI: "BAYAN M." VAKA SUNUMU

Psk. İrem Yıldırım

Duygu odaklı terapi eklektik bir terapi ekolü olup duyguların davranışları ve bilişleri etkilediği varsayımına dayanır. Bu sebeple duyguların fark edilmesi, ifade ve sembolize edilmesi, işlenmesi ve dönüştürülmesi yoluyla yeni anlamlar yaratmak ve kendiliği güçlendirmek onun asıl hedeflerindedir. Erken çocukluk döneminde kurduğumuz ilişkiler belirli bir duygu deneyimi oluşturur. Zaman içinde tekrarlanarak bu ilişki biçimleri duygu şemalarını oluşturur. Duygu şemaları bizi duygu odaklı terapiye işaretçiler vasıtasıyla yaşantıları deneyimlemeye, işlemlemeye ve çalışmaya yönlendirir. Bunlardan biri de eleştirel sestir.

Bu çalışmada duygu odaklı terapinin eleştirel ses işaretinin ele alınması ve çözümlenmesi tekniklerinin gösterilmesi ve anormalden normale bağlamında maladaptif duygunun dönüştürülmesinin incelenmesiyle ruh sağlığı çalışanlarına katkı sağlaması hedeflenmiştir.

Bu çalışma, bayan M.'nin sürecinin duygu odaklı terapi bağlamında çeşitli teknikler vasıtasıyla nasıl ilerlediğini ve bu sürecin nörobilimsel etkileşimini irdelemeyi incelemektedir. Bu vakada bayan M.'nin yoğun eleştirel sesi ve sınırlarını oluşturmadaki zorlukları ele alınmıştır. Bayan M. işyerinde ve ailesiyle yaşadığı zorluklarla terapiye başvurdu. 28 yaşında sağlık sektöründe çalışan Bayan M. ilişkilerini yönetebilmek, yalnızlık hissi ve depresif ruh halinden çıkabilmek amacıyla terapiye başvurmuştur. Danışan iş hayatını devam ettirmekte zorlandığını, yoğun baş ağrıları ve diğer somatik ağrıları olduğundan söz etmiştir. Seansların başında danışanın daha çok dış odaklı, adaptif duygularını fark etmekte ve ifade etmekte zorlanan bir yapıya sahip olduğu gözlemlenmiştir. Seans içerisinde sıklıkla kendini "sıkışmış ve sıkıştığı yerden çıkamayan" ve "çaresizlik" hisleri içerisinde tanımlamıştır. Yoğun çaresizlik ve yetersizlik duygularıyla hayata dair adım atamayan, ihtiyaçlarının farkında olmayan ve eyleme geçmekte zorlanan bir yapıya sahipti. İş yerinde kurduğu ilişkileri ise "yapmacık, iğrenç" şeklinde tanımlayarak dışlanmış hissettiğinden ve sürekli istemediği, başkalarına ait sorumlulukları almak zorunda kalıp bunun altında ezildiğinden bahsetmiştir.

Seansların başlarında terapötik ittifakı güçlendirmek adına duygu odaklı terapinin empatik yansıtma, empatik yorumlama gibi teknikleri kullanılmıştır. Odaklanma ile danışanın beden farkındalığı kazanmasına ve duygularını bedeninde tanımlamasına yardımcı olmuştur. İlerleyen aşamalarda çift ve boş sandalye teknikleriyle danışanın içsel eleştirel sesi ve sınırları çalışılmıştır.

21 seansın sonunda danışanın iş yaşamındaki işlevselliği artmış ve kendi içsel çatışmalarında belirgin bir azalma görülmüştür. Bu azalmayla birlikte çaresizlik ve yetersizlik hisleri yerini yaşama dair motivasyonu ve eyleme geçme kararlılığına bırakmıştır. Bayan M. duygularını ve öfkesini rahat ifade eder hale gelmiş ve sınırlarını koruyarak daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olmuştur.

Duygu odaklı terapinin duygularla etkili ve hızlı çalışan bir ekol olarak, danışanlarla kurulan ilişkide, duygu ve beden farkındalığında empatik ve kapsayıcı yaklaşımıyla danışanın işlevselliğinde umut vadeden değişimleri ortaya koyduğu açıktır.

## KAYNAKÇA

Greenberg, L. (2023). Duyguyu Duygu İle Değiştirmek. (M. Ateş, & S. Uçmuş, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Greenberg, L., & Goldman, R. (2021). Duygu Odaklı Terapi Klinik El Kitabı. (Psikoterapi Enstitüsü Çeviri Ekibi, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

# FIGÜRSEL NESNE İLİŞKİLENDİRME DİNAMIĞI VE SOYUT SANAT: AKICI İŞLEMİ YÜKSEK ANLAMLILIK SAĞLIYOR

Hasan Yiğit Tunus

Locke'un 1690 tarihli "An Essay Concerning Human Understanding" (Locke, 1948) eserinden ilham alan Hume, estetik deneyimi bireysel farklılıklarla ilişkilendirir ve her zihnin güzelliği farklı işlediğini belirtir (Townsend, 2013). Günümüz bilişsel bilimlerinin bu Humecü akıl yürütme tarzını ampirik estetiğe taşıdığı söylenebilir. Bu bağlamda, estetik algıyı ele alan en önemli teorilerden biri Reber vd. (2004) tarafından sunulmuştur. Yazarlar, estetik deneyimin bireyin bilişsel dinamiklerine bağlı olduğunu öne süren akıcı işleme teorisini geliştirmişlerdir. Teoriye göre, zihin estetik bir nesneyi ne kadar kolay işlerse, o kadar yüksek bir estetik deneyime sebep olur. Burada yüksek bir estetik deneyiminden kasıt, nesnenin görsel niteliklerini daha çok beğenmek (perceptual fluency) veya daha anlamlı bulmaktır (conceptual fluency). Ek olarak, bir çok çalışma daha kolay işlenen uyaranların sadece estetik deneyime değil, genel olarak pozitif yargılara yol açtığını gösterir (Alter ve Oppenheimer, 2009).

Bilinmelidir ki, akıcı işleme teorisini destekleyen neredeyse bütün bulgular figürsel niteliklere işaret ederler. Örneğin, yüksek görsel netlik (Reber & Schwarz, 1999), uyumlu figür-yüzey kontrastı (Checkosky & Whitlock, 1973), prototiplik (Hekkert & vanWieringen, 1990), ve simetri (Bertamini, 2013) gibi. Bütün bunlardan yola çıkarak Rönesans ve Rokoko gibi pek çok figürsel sanat akımına yönelik yüksek estetik takdir bilimsel olarak açıklanabilir. Zira bu akımlarda figürler bahsedilen nitelikleri barındırdıkları için kolayca işlenirler.

Soyut sanat eserleri ile ilgili ampirik estetik literatürünü incelediğimizde, akıcı işleme teorisini figürsel olmayan sanat eserleri ile ilişkilendirebilecek bir bulgu olmadığını görürüz. Zira soyut sanat eserleri figürleri barındırmazlar. Dolayısıyla, soyut sanat algısında beynin hangi nitelikleri işediğinde yüksek bir estetik deneyime sebep olacağı net değildir. Fakat, soyut sanat eserleri ile ilgili nörobilimsel çalışmalar bizi bu konuda aydınlatabilir. Böylece, figüratif sanatla figürsel nitelikler nasıl ilişkilendirilebiliyorsa, soyut sanatla da bazı nitelikler ilişkilendirilebilir ve estetik deneyim bu bağlamda incelenebilir.

Belirli bir eylemle ilişkili belirli beyin aktivitesi nöral bağıntı (neural correlate) olarak tanımlanır (bir inceleme için bkz: Nadal & Skov, 2015). Ampirik estetik alanında bu kavram beynin estetik nesnelere tepkisini incelemek ve bir bölge ile ilişkilendirmek için kullanılır. Örneğin, Kawabata ve Zeki (2004) bir fMRI (fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme) çalışmasında, katılımcılar farklı stillerdeki 300 sanat eserini incelerken BOLD (Blood-Oxygenation-Level-Dependent) sinyallerini analiz ettiler. Figüratif stiller olan natürmort, manzara ve portre stillerinde spesifik nöral bağıntılar tespit edebilen araştırmacılar, soyut sanat eserleri için böyle bir tespit bulunamamışlardır. Zira, sonuçlara göre, beyin soyut eserleri incelerken tamamen figüratif eserleri işlediği yapılarını kullanır. Benzer şekilde, Vartanian ve Goel (2004) de soyut sanat için belirli bir beyin aktivitesi kaydedememiştir.

Bütün bunlardan çıkan sonuç, soyut sanat eserlerini işleyen beynin bunu yaparken tamamen figürsel görsel uyaran işleme dinamiklerine başvurmasıdır. Bunu destekleyecek bir çalışma Luciani vd. (2014) tarafından ortaya konulmuştur. Araştırmacılar, soyut figürler olan Rorschach kartlarını gözlemleyen katılımcıların somatosensoryel kortekslerinde gözlemlenen aktiviteyi beynin bu figürleri vücut bölgeleri ile ilişkilendirme çabasına bağlamışlardır. Bu iddia, bir görsel uyaranı işlerken etkin olan beyin bölgesi ile ilişkili bilişsel dinamiklerin, o uyarının işlenmesinde yer aldığını öne süren "ters çıkarım" (reverse inference) fenomeni ile tutarlıdır (Poldrack, 2006). Yani, beyin soyut resimler olan Rorschach kartları ile karşılaştığında onları figürsel olarak işlemeye çalışmıştır.

Toplayacak olursak, beynimiz soyut sanat eserlerini (ve genel olarak soyut uyaranları) işleme konusunda özelleşmiş dinamiklere sahip değildir ve tamamen figürsel nitelikleri işlemeye yönelik yapılarını kullanır. Akıcı işleme teorisini göz önüne alırsak, yani beyin bir nesneyi ne kadar iyi işleyebiliyorsa o kadar yüksek estetik tepki ortaya çıkardığına göre, soyut uyaranları figürsel olarak daha iyi işleyebilmek daha yüksek bir estetik algıya yol açacaktır.

Bunu araştırmak için İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsünden 32 katılımcı ile bir çalışma yapıldı. İlk aşamada katılımcılar soyut ve figürsel sanat akımlarından toplam 26 tabloyu gözlemlediler ve bu eserleri önce ne kadar beğendiklerini, ardından ne kadar anlamlı bulduklarını 1-7 arasında puanladılar.

İkinci aşamada katılımcıların soyut bir uyaranı figürsel olarak ne kadar iyi işleyebildikleri operasyonelleştirildi. Bunun için, Rorschach testinin 10. kartı sunuldu ve katılımcılar bir figür gözlemlediklerinde (kelebek, el, ağaç vb.) klavye üzerindeki boşluk tuşuna bastılar (ayrıntılar için asıl makaleye bakınız). Katılımcıların ilk 60 saniyede sağladıkları cevaplar PsychoPy programı ile kaydedildi ve onların soyut bir uyaranı figürler ile ilişkilendirme yeteneklerini ifade etmek için "stimulus-attribution potential" (SAP) olarak tanımlandı. Yani katılımcı ne kadar yüksek bir skor sağlarsa, soyut uyaranları figürleştirme konusunda o kadar iyi olduğu düşünüldü.

Araştırmanın sonuçlarına göre SAP skoru ile soyut sanat eserlerinin anlamlı bulunması arasında önemli bir korelasyon [ $r(30) = .61, p < .001$ ] bulundu. Yani, birey soyut uyaranları figürleştirmede ne kadar iyiyse o kadar yüksek anlamlılık (conceptual fluency) sağlandı. Bu sonuç bahsedilen nörobilimsel çalışmalarla tutarlılık sergilemesinin yanı sıra bilişsel zeminde teorik olarak incelenebilir. Kreidler ve Kreidler (1972) birçok anlama gelebilecek bir uyarının bilişsel bir gerilim (cognitive tension) yarattığını ve bu uyarana bir anlam ilişkilendirmenin bu gerilimi ortadan kaldırdığını öne sürmektedirler. Bu bağlamda, soyut uyaranların belirsizliğinin sebep olduğu bilişsel gerilimi azaltma konusunda bireyin figürselleştirme dinamiğinin önemli olduğunu iddia ediyorum. Ek olarak, beklenmedik şekilde, soyut ve figüratif sanat eserlerinin anlamlılığı negatif korelasyon gösterdi [ $r(30) = -.51, p = .004$ ].

## KAYNAKÇA

- Alter, A. L., & Oppenheimer, D. M. (2009). Uniting the tribes of fluency to form a metacognitive nation. *Personality and Social Psychology Review*, 13(3), 219–235.
- Bertamini, M., Makin, A., & Rampone, G. (2013). Implicit Association of Symmetry with Positive Valence, High Arousal and Simplicity. *I-Perception*, 4(5), 317-327.
- Checkosky, S. F., & Whitlock, D. (1973). Effects of pattern goodness on recognition time in a memory search task. *Journal of Experimental Psychology*, 100(2), 341–348.
- Hekkert, P., & van Wieringen, P. C. W. (1990). Complexity and prototypicality as determinants of appraisal of cubist paintings. *British Journal of Psychology*, 81, 483–495.
- Kawabata, H., & Zeki, S. (2004). Neural correlates of beauty. *Journal of Neurophysiology*, 91(4), 1699– 1705.
- Kreitler, H.; Kreitler, S. *The psychology of the arts*. Duke University Press; Durham, NC: 1972.
- Luciani, M., Cecchini, M., Altavilla, D., Palumbo, L., Aceto, P., Ruggeri, G., Vecchio, F., & Lai, C. (2014). Neural correlate of the projection of mental states on the not-structured visual stimuli. *Neuroscience letters*, 573, 24–29.
- Locke, J. (1948). *An essay concerning human understanding*, 1690. In W. Dennis (Ed.), *Readings in the history of psychology* (pp. 55–68). Appleton-Century-Crofts.
- Nadal M, Skov M (2015) *Neuroesthetics*, 2nd edn. In: *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*, vol 16. Elsevier, Oxford, pp 656–663
- Reber, R., Schwarz, N., & Winkielman, P. (2004) Processing fluency and aesthetic pleasure: Is beauty in the perceiver's processing experience? *Personality and Social Psychology Review*, 8(4), 364– 382.
- Reber, R., & Schwarz, N. (1999). Effects of perceptual fluency on judgments of truth. *Consciousness and Cognition*, 8, 338-342.
- Poldrack R. A. (2006). Can cognitive processes be inferred from neuroimaging data?. *Trends in cognitive sciences*, 10(2), 59–63
- Townsend, D. (2013). *\*Hume's aesthetic theory: Taste and sentiment\**. Routledge.
- Vartanian, O., & Goel, V. (2004). Neuroanatomical correlates of aesthetic preference for paintings. *\*Neuroreport\**, 15(5), 893–897.

# FREUD FONKSİYONEL MANYETİK REZONANS GÖRÜNTÜLEME İLE KARŞILAŞIRSA: SAĞ BEYİNDEN SAĞ BEYİNE PSİKOTERAPİ

Uzm. Dr. Mehmet Erdem Memetoğlu

Beyin görüntüleme yöntemlerinin son yıllarda hızlı gelişmesi, psikoloji ve psikoterapi alanlarındaki bilimsel çalışmalarda, nörofizyolojinin daha fazla yer bulmasına neden olmuştur. Sunumumuzda; sağ sol beyin yarım kürelerinin fonksiyonları ve sağ beyin fonksiyonlarının, psikoterapi seansı yönünden önemini vurgulamayı amaçladık.

Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud, 1895'te yazdığı Bilimsel Bir Psikoloji Projesi'nde zihin ile nörofizyoloji arasında köprüler kurmaya çalışmış ama bu proje hep taslak olarak kalmıştır. Freud, takip eden dönemlerinde nörofizyolojiden uzaklaşmış ve bu başlangıç noktasına bir daha geri dönmemiştir. Çeşitli yazılarında yaşadığı dönemin bilimsel kısıtlılıklarına değinmiş ve bilimsel gelişmelerle birlikte zihin bilimindeki olası gelişmelere işaret etmiştir. Freud'un nörofizyolojiden uzaklaşmasının sebepleri olarak, zamanın bilimsel paradigmasının beyne yönelik yaklaşımın Freud'a çekici gelmemesi ve daha spesifik olarak Freud'un, psikodinamik süreçlerin psikolojik yatkınlıklarını ortaya çıkarmakla ilgilenmesi öne sürülebilir.

Özneler arası iletişimde, sağ beyinden sağ beyine, yüz, ses ve jestlerin ultra hızlı bir şekilde birbirini etkilemesinin rolü ve sözsüz bağlanma dinamiklerinde ve duygunun örtülü düzenlenmesi üzerinde sağ beyin fonksiyonlarının etkisi son yıllarda popüler bir konu haline gelmiştir. Terapi seansında iyileşmenin, dolayısıyla erken gelişim dönemine ait non-verbal duygusal bağlanma dinamikleriyle etkili terapötik çalışmanın; bilinçli sözel içgörüyle değil; terapötik ilişki içinde bilinçdışı duygu iletişimi ve düzenleyici bağın oluşumuyla meydana geldiği düşüncesi ön plana çıkmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Sağ beyin, Duygulanım düzenlemesi, Bağlanma, Özneler arasılık, Eş zamanlılık, Bilinçdışı, Psikoterapi,

## Giriş

Psikoterapi alanında; sağ beyindeki duygusal süreçlerin, sadece insan gelişiminin erken döneminde değil, aynı zamanda yaşam süresi boyunca da etkili olduğuna dair yeni disiplinler arası kanıtlar sunulurken, sol beyindeki bilinçli bilişten sağ beyindeki bilinçdışı duygusal ve ilişkisel işlevlere doğru bir paradigma değişimi yaşanmaktadır.

Çocuklarda sağ beyin yarısının, sol beyin yarısına göre çok daha erken dönemde gelişmeye başladığı bilinmektedir. Sağ beyinin işlevlerinden biri olarak görülen yüz tanımayı, dört aylık, çocukların yapabildikleri, 1-3 yaş arasındaki çocuklarda sağ beyinde kan akımının daha fazla olduğu; üç yaşından itibaren de durumun değişerek sol beyinde kan akımının daha fazla olduğu radyolojik tanı ve tetkik yöntemleri ile gösterilmiştir. (Chiron ve ark.,1997)

Daha sonra takip eden süreçlerde, sol ve sağ beyin yarım kürelerinin farklılıkları dikkat çekmeye devam etmiştir. Beyin, simetrik kompakt tek bir yapı gibi gözükse de, birbirine sinir lifleri ile bağlanan iki yarım küreden oluşmuştur. İnsan vücudunda da dış görünüş olarak sol ve sağ vücut yarımaları arasında simetrik bir yapı vardır. Vücudun temel hareket ve duyu kontrolü gerçekleştiren beyin yarım küreleri, bu kontrollünü çapraz bağlantılarla sağlamaktadır. Örneğin sol beyin yarım küresi vücudun sağ yarımını (sağ el, sağ bacak) ve sağ beyin yarım küresi vücudun sol yarımını (sol el, sol bacak) kontrol eder.<sup>1</sup> Sağ ve sol beyin yarım küreleri eller ve ayaklarla çapraz bağlantılar yapar. Beynin ve vücudun sol-sağ tarafında izlenen fiziksel simetri bütün yönleri ile sağ ve sol tarafların eşit olduğu anlamına gelmemektedir.

Örneğin her zaman sağ elini kullananlarda, baskın (dominant) beyin yarım küresi sol beyin yarı küresidir. Sol beyin yarım küresi aynı zamanda konuşmayı da kontrol eden beyin yarım küresidir. El becerileri bakımından iki el arasında izlenmiş olan farklılıklar, iki beyin yarı küresine ait fonksiyonel asimetriyi yansıtan temel bulgulardır. Bu bulguların yanı sıra, son zamanlarda fiziksel yapı olarak simetrik olan beyin yarım kürelerinin yetenek ve organizasyon bakımından işlevsel asimetri gösterdiğini kanıtlayan daha başka bulgularda bulunmuştur. Oldukça karmaşık olduğu bilinen mental fonksiyon ve davranışları düzenleyen merkezler, insan beyininin sol ve sağ beyin yarım kürelerinde asimetrik yerleşmiştir. İşlevsel asimetrinin ilk ve en dramatik kanıtı; beyin hasarı bulunan kişilerin davranışlarının gözlemlenmesinden elde edilmiştir. Sol beyin yarı küresi hasarı ve konuşma kaybı arasındaki ilişkiyi ilk defa Dr. Marc Dax fark etmiştir. Bu çok önemli bir gözlemdir. Çünkü iki beyin yarı küresinin farklı fonksiyonlara sahip olduğu ve beyinde işlevsel bir asimetrinin bulunduğu düşüncesi bu gözlemlerle ilk olarak ortaya atılmıştır. Bu açıklamadan çok sonra beyin yarım kürelerinde başka fonksiyonel asimetrisi de bulunmuştur: Örneğin sol yarı küre hasarı nedeniyle konuşma problemi yaşayan insanların aksine sağ yarı küresinde hasar bulunan hastaların hiçbirinde konuşma problemi olmadığı, onların daha çok algı ve dikkatle ilgili problemler yaşadığı görülmüştür.

Sağ beyin yarım küresinde hasarı olan kişilerin, üç boyutlu ortama uyum sağlamada ve üç boyutlu ortamda gerçekleştirilen olayları belleğe aktararak aralarında bağlantı kurmada başarısız oldukları saptanmıştır. Bu şahısların, yeni bir binanın çevresindeki yolu öğrenmede ciddi zorlukları vardır; hatta çok iyi bildikleri çevrelerde bile yön bulmada problem yaşarlar. Sağ beyin yarım kürelerinde hasar olan şahıslar insanları yüzlerinden tanımada güçlükle çekerler. Sağ yarı kürelerinde hasar bulunan şahısların aynı zamanda bazı şeyleri yok saydıkları veya aldırmadıkları da (neglect) görülmüştür.

Bu şekilde 'aldırmama sendromu' olan hasta, yemek tabağının sol tarafında bulunan yemekleri yemez, onların orada bulunduğunun adeta farkına varamaz. Felçli veya paralizik durumda olan sol kolunun kendine ait olmadığını iddia edebilir. Sol beyin yarım küresinde oluşan benzer bir hasarın bu derece ciddi ve uzun süren, sağ tarafa yönelik aldırma sendromuna neden olmadığı, şaşırtıcı bir bulgu olarak görülmektedir. (Kinsella ve ark., 1993)

### **Ayrık Beyin Çalışmaları:**

Yüz yıldan daha fazla zaman önce beyin yarım kürelerinin fonksiyonel asimetrisine işaret edilmesine ve birçok klinik bulgunun bunu kanıtlamasına karşın, beyin yarım kürelerinin işlevsel asimetrisi ile ilgili bilgiler 'bölünmüş beyine' sahip hastalar üzerinde yapılan çalışmalara kadar tam olarak aydınlatılamamıştır. Şiddetli, yaygın ve sık tekrarlayan epilepsi nöbeti geçiren hastanın iki beyin yarım küresini bağlayan korpus kollosumunda tümör oluşuktan sonra bu nöbetlerin hafiflediği ve nihayet kaybolduğu gözlenmiştir. Bu gözlem, sık tekrarlayan ve hiçbir tedaviye cevap vermeyen yaygın epilepsi nöbetlerinin tedavisinde korpus kollosumun kesilmesinin faydalı olacağı fikrinin doğmasına neden olmuştur. Bu düşünce beyin cerrahları tarafından dikkate alınmış ve daha sonra çaresiz olgular için benimsenmiştir. Daha sonra tedavi amacı ile ağır epilepsi nöbetleri geçiren hastaların korpus kollosumları kesilmiş, iki beyin yarım küresi birbirinden ayrılmıştır. Bu hastalar epilepsi nöbetleri bakımından şifa bulmuşlar ancak ameliyattan bölünmüş beyine (ayrık beyin) sahip olarak çıkmışlardır.

Bu operasyonu geçiren ve tekrar kamyon şoförlüğü olan mesleğine geri dönen bir hastanın, kamyon kullanırken, sol eli istem dışı olarak, onun dönmek istediği yönün tersine döndürmeye çalışmış, tüm çabalara rağmen elini durdurmayı başaramamış ve güçlükle kamyonunu durdurabilmişti. Ameliyatı olan başka bir hastanın şikayeti de şuydu: Sol eli hiç olmadık yerlerde düğmelerini açmaya çalışıyor, dolabın önüne eğildiğinde, sol eli çekmeceleri istem dışı olarak açıyor ve içerisindekileri karıştırıyordu. Tüm bunlara rağmen kendisinin sol elinin bu hareketleri üzerine hiçbir kontrolü yoktu. Sol elinden bahsederken şöyle bir ifade kullanıyordu: 'Sol elim çocuk ruhlı, bir yaramaz gibi davranıyor.' Sol elini kontrol etmeye çalıştığında, elinin vahşileştiğini belirten hastalar, durdurmak için ne kadar uğraşırlarsa o kadar sert tepki verdiğini belirtmişlerdir.

Bir bayan hasta, dolaptan bir elbise almak için sağ elini uzattığında, aniden sol elinin başka bir elbiseye yapıştığını ve tüm çabalara rağmen bırakmadığını belirtmiştir. Corpus Callosum' u kesilmiş başka bir hasta ise sol elinin tartıştığı eşinin yakasına hırsla yapıştığını, sağ eliyle de karısını sol elinden kurtarmaya çalıştığını rapor etmiştir. Benzer bir olayda da, bir diğer hasta, operasyondan sonra bir daha sigara içemediğini çünkü ne zaman sigara yakmaya kalksa sol elinin aniden sigaraya yapıştığını ve sigarayı söndürdüğünü belirtmiştir.

Yabancı El Sendromu adı verilen bu garip durum karşısında hastalarla çeşitli çalışmalar yapıldı. Görüldü ki, beyin yarım kürelerinin birbirlerinden haberleri olmadan, her iki tarafın normal çalışması devam ediyor. Örneğin beyninin sağ tarafına (sağ gözü kapattırılarak, sol gözle) bir çıplak kadın fotoğrafı gösterilen hasta kızarıyor ve utanıyor ama neden utandığını bilmiyor. Gözleri kapalıyken sol eliyle tuttuğu şeyi tarif edemiyor ama sağ eliyle tuttuğu şeyi tanıyabiliyor. Yani sağ beyni bu cismi tanıyıyor ama sol beyni tanıyor (Boydak, 2004)

Ameliyat sonrasında yapılan yüzeysel gözlemlere göre hastaların normal yaşamlarında, nörolojik fonksiyonlarında ve kişilik özelliklerinde herhangi bir bozukluk saptanmamıştır. Diğer taraftan, beyin yarım kürelerinin birbirleri ile olan bağlantılarının tamamen ortadan kaldırılmıştır. Bölünmüş beyine sahip kişiler olarak tanımlanan bu hastalar, her iki beyin yarım küresinin fonksiyonlarını, yeteneklerini araştırmak için eşsiz bir model oluşturmuşlardır. Bu düşünce ile geliştirilen özel test teknikleri aracılığı ile hastalar incelenmiştir. Yapılan araştırmalar sonunda lateralizasyon kavramı gelişmiştir. Lateralizasyon kavramının anlamı: Verilen bir uyarının yalnız bir beyin yarım küresini etkilemesidir. Uyarının etkisi yalnız bu beyin yarım küresinde sınırlı kalmakta diğer beyin yarım küresi bu uyarıdan etkilenmemektedir. Uyarıya verilen cevap yalnız uyarıyı alan beyin yarım küresine aittir. Burada işlevsel bir asimetri vardır. Bu yüzden bu asimetriye lateralizasyon adı verilmiştir. Lateralizasyonu belirlemek için uygulanan yöntemlerden biri, gözleri bağlanmış olan bir hastanın tek eline bir cisim vermek ve bu cismin ne olduğunu adlandırmasını hastadan istemektir. Bölünmüş beyini olan hasta sağ eline verilmiş olan cisim adlandırmakta hiç güçlük çekmemektedir. Çünkü sağ el konuşma merkezinin yer aldığı sol beyin yarım küresi tarafından yönetilmektedir. Aynı işlem bir kez de sol elle tekrarlanmak istendiğinde ise, hastanın sol eline aldığı cisim algılayamadığı, sözel olarak cismin ne olduğunu ifade edemediği görülmüştür. Çünkü bu cisim hakkındaki bilgi, cismi tutan sol elden sağ beyin yarım küresine iletilmiştir. Sağ beyin yarım küresinden, sol beyin yarım küresine ve orada bulunan konuşma merkezine aradaki bağlantılar kesilmiş olduğundan bu bilgi ulaşmamıştır. Geliştirilen tekniklerin sağladığı kolaylıklarla görsel ve işitsel bilgiyi bir beyin yarım küresine yönlendiren çalışmalarla, bölünmüş beyinli hastalarda iki beyin yarım küresinin yetenekleri arasında önemli farklılıkların bulunduğu gösterilmiştir. Sol beyin yarım küresinin öncelikle analitik işlemleri kapsadığı, öncelikle dili kullanma ve anlama olmak üzere sıralı bir anlayışla bu işlevi başardığı anlaşılmıştır. Sağ beyin yarım küresinin ise belli üç boyutlu ortamlarda gerçekleştirilen uzaysal beceriler ve müzik yeteneğinden sorumlu olduğu kendisine ulaşan bilgileri eş zamanlı olarak işlediği saptanmıştır. Bölünmüş beyin ile yapılan çalışmalar beyin yarım kürelerinin fonksiyonel asimetrisi ile ilgili olarak bu alandaki bilgilerin inanılmaz bir hızla ilerlemesine, bu alanda önemli keşiflerin yapılmasına neden olmuştur. Elde edilen bu bilgiler, nörolojik olarak normal olan kişilerde de beyin yarım kürelerinde işlevsel farklılıkların bulunup bulunmadığı sorusunu gündeme getirmiştir. Bu sorunun yanıtını bulmak üzere çalışmalar başlatılmış ve son zamanlarda geliştirilen tekniklerle böyle araştırmaların yapılmasının mümkün olabileceği düşünülmüştür. Bu araştırmaların amacı, beyin hasarı bulunan hastalarda gösterilmiş olan sol ve sağ beyin yarım küreleri arasındaki fonksiyonel asimetrisinin sağlıklı bireylerde bulunup bulunmadığını anlamak ve normal beyin fonksiyonları açısından herhangi bir anlam taşıyıp taşımadığını öğrenmekti (Boydak, 2004) Yapılan klinik araştırmalar, beynin her iki tarafı arasında işlevsel yönden farklılıkların bulunduğu ve hastalarda olduğu gibi normal kişiler için de farklılıkların söz konusu olduğu anlaşılmıştır. Bölünmüş beyin çalışmalarının sonuçlarından öğrenildiğine göre: Her beyin yarı küresi diğer yarı küreden bağımsız olarak algılama, hatırlama ve hissetme yetisine sahiptir.

Bilginin işlenmesi bakımından her bir beyin yarım küresi bazı farklılıklara sahiptir. Bu çalışmanın önemli bir kısmına öncülük eden araştırmacılardan biri olan Roger Sperry (Kaliforniya Teknoloji Enstitüsü), bölünmüş beyinli hastaların her bir beyin yarım küresinde bağımsız bir bilinç alanı olduğuna inanmıştır. Roger Sperry beynin cerrahi olarak ikiye bölünmesinin, akıl olarak tarif ettiğimiz zihinsel faaliyeti iki ayrı bilinç alanına ayıracağını ileri sürmüştür (Sperry, 1967),

Doğal olarak teori temel alınarak, belli şartlar altında cerrah eli değmemiş sağlam, normal beyinde de ikili bilincin olabileceği olasılığını düşündürmüştür. Diğer araştırmacılar beyin yarı küreleri arasındaki farklılıkların anlamına dikkati çektiler. Bu farklılıkların aklın sezgiye, bilimin sanata ve mantıklı olanın esrarengiz olana geleneksel karşıtlığını açık olarak gösterdiğini iddia ettiler. Sanat, bilim, din gibi alanlarla ilişkili olarak bütün insanların deneyimleyebildiği sezgisel düşünmenin özellikleri arasında birbirleriyle etkileşim halinde olan bütünsel bir nitelik bulunmaktadır. Sezgisel düşünme, bütüncül ve tamamlayıcı niteliği nedeniyle sağ beyin ile ilişkili olarak açıklanmaktadır. Sol yarıküre çözümlenme yapmakta, sağ yarıküre ise bütüncül düşünme üzerinde uzmanlaşmıştır. Sağ beyin birçok veriyi bilinçli bir çaba sarf etmeden ve anlamlandırmadan otomatik olarak elde edebilme özelliğine sahiptir. Bu bağlamda, sağ beynimize ve sezgilerimize güvenmek benzer bir anlam ifade etmektedir. Sağ ve sol beynin işleyişi ile ilgili esas ayırım, çoğunlukla sözel ve soyut olarak belirlenir. Sağ beyin konular, şekiller ve mesafeler konusunda; sol beyin ise dil ve mantıksal çıkarımlar konusunda uzmandır. Ornstein, Sağduyu adlı kitabında, beynin sağ yarımküresinin, geniş ve belirsiz bir sahne görüntüsünde olduğu gibi, "büyük görü"nü'nün bileşenleriyle uğraştığını; seçime konu olan seçenekler kümelerini, dünyanın genel çerçevesini, neyin neye bağlı olduğunu ve "burada" neyin mümkün olduğunu vb. bilgileri sağladığını söyler (Ornstein, 2004) Esasen sağ yarımküre, beynin tüm gücünü ihtiva eden karmaşık bir süreç aracılığıyla bize seçme-eleme olanaklarını yani sağduyuyu sağlar. Beynimizin sağ yarısı, analitik olan sol yarısını bütüncül özelliğiyle tamamlamaktadır. Son araştırmalar, beynin her iki bölgesinin etkileşim içinde olduğunu göstermektedir (Ustten, 2008)

### **Sağ Beyinden Sağ Beyine Psikoterapi:**

Psikoterapi alanında, terapide sol beyindeki bilinçli bilişten sağ beyindeki bilinçdışı duygusal ve ilişkisel işlevlere bir paradigma değişimi yaşanmaktadır.

Tıpkı bilinçli ve bilinçsiz bir zihnimizin yanı sıra sağ ve sol beynimiz olduğu gibi, aynı zamanda iki kendi imajımız da var. Biri bilinçli olarak korunurken diğeri neredeyse tamamen bilinçsizdir. Bilinçli öz imaj çoğu insanda beynin sol yarısıyla ilişkilidir. Ancak bu öz imaj aynı zamanda bilinçdışı etkilere de maruz kalır. Bunun tersine, bilinçdışı öz-imaj sağ beyindeki zihinsel sistem içinde korunur ve mevcut ve geçmiş deneyimlerden büyük ölçüde etkilenir Sağ yarımküre daha düşük şematik seviyeye (duyguların otomatik olarak üretildiği ve 'gerçek duygular' olarak deneyimlendiği yer) ve sol yarıküre daha yüksek 'kavramsal' seviyeye (duyguların bilinçli olarak analiz edildiği ve kasıtlı kontrole tabi tutulduğu yerdir (Joseph, 2013).

### **Bilinç Nedir?**

Bilinçten kastedilen, zihnin dünyayı odağa getiren, açık hale getiren, dilde formüle edilmesine izin veren ve kendi farkındalığının farkında olan kısmı ise, bilinçli zihni neredeyse aktiviteye bağlamak mantıklıdır. Bu kavramların hepsi sonuçta sol yarıkürede ile ilgilidir. Sağ yarıküre, hem dünya deneyimimizi tabiri caizse en alt uçta temellendirir, hem de üst uçta onu anlamlandırır. Bu yarıküre hem duygulanımla, hem de bedenle daha fazla temas halindedir. Son nörolojik çalışmalar; duygulanımın önceliği ve bilinçdışının bilinçli iradeye baskınlığını öne sürmüşlerdir.

(McGilchrist, 2015)

Bilinçdışı süreçlerin bilimi olan nöro-psikanalizdir ve burada sağ beyin, ilk kez Sigmund Freud tarafından tanımlanan insanın bilinçdışı zihninin psikobiyolojik alt katmanı olduğu düşünülebilir. Son yazarlar artık bilinçsiz işlemlerde sağ yarıkürenin baskınlığını tanımlıyorlar ve şu sonuca varıyorlar: "Sağ yarıküre örtülü dikkatle davranışı şekillendirmede bir avantaja sahipken, sol yarıküre açık bilgiyi ifade etmede daha büyük bir rol oynuyor" (Chen, 2014).

Ayrıca, iki kişilik bağlanma dinamiklerinde bedensel temelli öznel benliğin öznel benler arası olarak duygusal durumlarını sağ beyinden sağ beyne başka bir öznel benlikle sözsüz olarak ilettiğini ileri sürdüm. Tıpkı sol beyin kendi durumlarını bilinçli dilsel davranışlar aracılığıyla diğer sol beyinlere iletmesi gibi, sağ beyin de bilinçdışı kendilik durumlarını bu öznel benler arası göze çarpan duygusal iletişimlerini almaya hassas bir şekilde ayarlanmış diğer sağ beyinlere sözsüz olarak iletir.

"Çocukluk amnezisinde" gömülen ve susturulan statik, derinlere gömülmüş antik anılar deposunun aksine, çağdaş psikanaliz artık bir bilinçdışı zihnin diğer bir bilinçdışı zihinle öznel benler arası iletişim kurduğu "ilişkisel bilinçdışı"na gönderme yapmaktadır (Schore, 2003) Bir bilinçdışı ile bir başka bilinçdışı arasındaki öznel benler arası diyalog kavramını ilk kez tanımlayan Macar psikanalist Sandor Ferenczi'dir (Ferenczi, 2018).

İlişkisel bilinçdışının kişilerarası nörobiyolojik yapısı, Freud'un psikanaliz teorisinin en radikal dönüşümüdür. Bilinçdışıyla ilişkin güncellenmiş yeniden formülasyonlar, kendini gece rüyalarında ifade eden intra-psik bilinçdışından, birinin bilinçdışı zihninin diğerinin bilinçdışı zihniyle iletişim kurduğu ve günlük yaşamın her yerinde mevcut olduğu kişilerarası ilişkisel bilinçdışıya doğru kaymıştır.

Bu iletişimlerin erken bebeklik döneminde ortaya çıktığını ve bilinçdışı zihnin sağ beyindeki hayatta kalma işlevlerinin yapısal ve işlevsel gelişimini şekillendirdiği düşünülmektedir. Gerçekten de, örtülü sağ beyinden sağ beyne öznel benler arası sözsüz iletişim, kişinin ömrünün geri kalanı boyunca bilinçdışı seviyelerde bağlanma dinamiklerinde ifade edilir.

İlişkisel bağlanma etkileşimleri sağ subkortikal-subkortikal sistemlerin deneyime bağlı olgunlaşmasını biçimlendirir ve bu şekilde hayatın ilerleyen dönemlerindeki kişilik gelişimini ve işlevlerini, özellikle de bilinçli farkındalık düzeyinin altında son derece hızlı bir şekilde devreye gire hayatta kalma işlevlerini etkiler. İnsana gelişiminin tüm etaplarında, bilinçdışı ilişkisel bağlanma mekanizması sağ beyin en önemli düzenleyicilerindedir. Gelişimin sözel öncesi etaplarında gelişen sağ beyin örtülü kendilik sisteminin, Freud'un dinamik bilinçdışı kavramının biyolojik alt katmanı olduğunu göstermektedir. Nitekim ilişkisel bağlanma mekanizması, annenin bilinçdışıyla bebeğin bilinçdışı aradındaki sözsüz iletişimlerini temsil etmektedir (Shore ve Newton, 2012). Bu sağ beyinden sağ beyine mekanizma, kuşaklar arasındaki bilinçdışı yapıların ve işlevlerin bir kuşaktan diğerine aktarılmasına aracılık etmektedir.

## Terapötik İttifakta Sağ Beyinlerarası Bağlanma İletişimleri

Erken dönem gelişiminde olduğu gibi, terapötik ittifakta sağ beyinden sağ beyine bağlanma iletişimleri hayata geçirilir, bu iletişimler terapistle hastanın 'sağ zihinleri' arasında gerçekleşir. (Ornstein,1997) (Şekil 1) (<https://annals-general-psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12991-022-00420-3>)

Nörobilimcilerin görüşü, beynin sağ yarımkürenin bilinçdışı duygusal içerikleri işlemediği, sol yarımküreninse duygusal uyarıların bilinçli işlenmesinde rol oynadığıdır (Schore,2004). Bu nedenle bağlanma dinamiklerinin psikoterapideki rolünü ele alırsak, hastayla terapistin bilinçli sol beyinleri arasında geçen sözel anlatımlara değil, sağ beyinlerin bilinçdışı zihinleri arasında an be an yaşanan sözsüz diyaloglara odaklanmak uygun olabilir.

Sosyal iletişimler birçok sözsüz iletişim içerir, yüz ifadelerindeki örtülü ve hafif değişimler, etkileşimin tonunu belirler. Terapistin duruşu ve hareket örüntüleri de örneğin kınama, destek, mizah ve korku gibi duyguları yansıtabilir. Ses tonu, yüksek veya alçak sesle konuşması, konuşma hızı, göz teması gibi unsurlar da sübliminal iletişimlerdir.

Duygusal olarak hastayla uyumlanan terapist, hastanın sözsüz ve beden temelli bağlanma iletişimlerini algılama ve takip etmek için, sol yarımkürenin yerel detaylara odaklanan kısıtlı dikkatinden, sağ yarımkürenin global detaylara odaklanan daha geniş dikkatine geçiş yapmalıdır. (Derryberry ve Tucker, 1994)

Bu tanım Freud'un (1912) 'klinisyenin eşit dağılımlı dikkati' kavramıyla uyumludur. Empatik bir terapist, seansta, bilinçli bir şekilde hastanın sözel ifadelerine odaklanır, aynı zamanda da farklı bir seviyede hastayı dinlemekte ve etkileşim kurmaktadır. 'Deneyime yakın' olarak tanımlanabilecek bu öznel seviyede, farkındalık düzeyinin altındaki anlık bağlanma iletişimleri ve sosyo-duygusal bilgiler örtük olarak işlenir.

Düzenleme kuramı, hastanın sözel etkileşimlerinin altındaki örtülü duygularının nasıl iletildiğini ve terapistin örtülü sistemleri tarafından nasıl düzenlendiğini tanımlamaktadır. İlk özneler arası temas anından itibaren, sezgileri güçlü ve psikobiyojik açıdan uyumlu klinisyen hastanın içsel durumlarının sözsüz ve anlık ritmik yapılarını takip eder ve kendi davranışlarını esnek ve akıcı bir şekilde değiştirerek bu yapıyla senkronize olur. Bu şekilde hastayla terapist birlikte terapötik ittifakın örgütlenmesi için büyümeyi teşvik eden bir ortam yaratır. Hastayla terapist arasındaki bağlanma ilişkisi zaman içinde tesis edilir, bu şekilde orijinal ikimiz olan anne-bebek (ve daha sonra baba-çocuk) arasındaki bağlanma tarihçesinde yaşanmış olan bilinçdışı sosyo-duygusal deneyimlerin dışa vurulmasına imkan sağlar. Terapinin ilerleyen etaplarında, duyarlı ve empatik terapistin bilinçli sözel içerikten çok bilinçdışı psikobiyojik süreçleri takip etmesi, hastanın örtülü duygusal ve uyarılma durumlarına uyum sağlamak için sağ beyin dikkatini gerektirmektedir.

Sezgileri güçlü olan terapist, hastanın terapötik ittifakına katılma ve ittifaktan kopma ifadelerin algılar ve bunlara uyum sağlar. Bu ifadeler eşzamanlı, örtük ve sözsüzdür.

## Sonuç

Son 30 yılda sağ yarımkürenin hem dil ve iletişim yetilerinde, hem de psikolojik sağlıkta önemli rol oynadığı anlaşılmıştır. Sağ beyin duygusal prozodiyi ve el kol hareketlerini ayarlama, örtük (gizli) sözcüklerin anlamını çözme, tematik çıkarımlar yapma, ayrıca benzetmeleri, karmaşık dilsel ilişkileri ve deyimisel ifadeleri işleme yetilerine sahiptir.

### KAYNAKÇA

Aliye Uslu Üstten, Kuantum Biliminin Getirdiği Yenilikler Işığında Ruhsal Zekanın Edebiyat Eğitiminde Kullanılması (Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008), 13.

Boydak, H. A. (2004). Beyin yarım kürelerinin gizemi: Yaşamaya ve öğrenmeye sundukları (Vol. 170). BEYAZ YAYINLARI.

Chen, J., Hsiao, J. (2014). Right hemisphere dominance in nonconscious processing. *Journal of Vision*, 14(10), 1313-1313.

Chiron, C., Jambaque, I., Nabbout, R., Lounes, R., Syrota, A., & Dulac, O. (1997). The right brain hemisphere is dominant in human infants. *Brain: a journal of neurology*, 120(6), 1057-1065.

Derryberry, D., Tucker, D. M. (2015). Motivation, selfregulation, and selforganization. *Developmental Psychopathology: Volume Two: Developmental Neuroscience*, 502-532.

Ferenczi, S. (2018). *Further contributions to the theory and technique of psycho-analysis*. Routledge.

Joseph, R. (2013). *The right brain and the unconscious: Discovering the stranger within*. Springer.

Kinsella, G., Olver, J., Ng, K., Packer, S., & Stark, R. (1993). Analysis of the syndrome of unilateral neglect. *Cortex*, 29(1), 135-140.

McGilchrist, I. (2015). *Divine understanding and the divided brain*. Handbook of neuroethics. Dordrecht: Springer.

Ornstein, A. (2012). Mass murder and the individual: Psychoanalytic reflections on perpetrators and their victims. *International journal of group psychotherapy*, 62(1), 1-20.

Robert Ornstein, Sağduyu Beyin Yarımkürelerinin Anlamı, çev. Mehmet Atalay (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2004), 189.

Schore AN. *Affect regulation and repair of the self*. New York: Norton; 2003.

Schore, A. N. (2004). The human unconscious: the development of the right brain and its role in early emotional life. In *Emotional development in psychoanalysis, attachment theory and neuroscience* (pp. 33-62). Routledge.

Schore, A. N., Newton, R. P. (2012). Using modern attachment theory to guide clinical assessments of early attachment relationships. In *Attachment-based clinical work with children and adolescents* (pp. 61-96). New York, NY: Springer New York.

Sperry, R. W. (1967). Split-brain approach to learning problems. *The neu.*

# GÖÇMEN ERGENLERDE BENLİK SAYGISI VE PSİKOLOJİK SEMPTOM İLİŞKİSİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Psk. Nisanur Elmas

## Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Türkiye'de yaşayan göçmen ergenlerin benlik saygısı düzeyleri ile psikolojik semptomları arasındaki ilişkiyi; ebeveynlerinin sağ olup olmama, ebeveynlerin eğitim düzeyleri, ebeveynin Türkçe dil yeterlilik seviyesi, köken ülkelerine gidebilme durumları, kardeş sayıları, kaçınıcı çocuk oldukları, Türk arkadaşları olup olmaması ve Türkiye'ye alışma durumu demografik değişkenleri açısından değerlendirmektir.

Bu doğrultuda çalışmamızın;

- 1) Göçmen olma durumu ergenlik dönemindeki bireylerin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
- 2) Göçmen ergenlerin benlik saygısı düzeyi demografik değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?
- 3) Göçmen ergenlerde psikolojik semptomlar demografik değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?
- 4) Göçmen olma durumu ergen bireylerde psikolojik semptom geliştirmekte anlamlı bir yordayıcı mıdır?
- 5) Göçmen ergenlerde benlik saygısının düzeyi psikolojik semptomlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?

Sorularına cevap bulması hedeflenmiştir. Ülkemizde son yıllarda artan göçmen nüfusla beraber göçmenlerin entegrasyonuna yönelik çalışmalar yürütülmektedir. Araştırmamız ergenlerin içinde buldukları gelişimsel dönemin özellikleri açısından göçten ve göçle beraber yaşanan değişimlerden psikolojik olarak ne düzeyde etkilendiklerini anlamaya çalışarak bu sürecin ergen birey üzerinde yarattığı olumsuz etkilerin en aza indirilmesi noktasında hem ailelere hem de alanda çalışan psikolog, psikolojik danışman, sosyal çalışmacı ve öğretmenlere katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

## Araştırmanın Gerekçesi

2011 yılında Arap Dünyasının önde gelen sorunları arasında yer alan işsizlik, gıda enflasyonu, siyasi yolsuzluk, ifade özgürlüğü, usulsüzlükler ve kötü yaşam koşulları gibi pek çok sorun sonucunda Tunus'ta başlayan ve Arap dünyasına yayılan Arap baharı hareketi sonrası dini ve kültürel benzerlikler, yaşam koşullarının diğer ülkelere göre daha iyi olduğunun düşünülmesi ve coğrafi konumu nedeniyle erişilebilir olması sebebiyle ülkemiz en yüksek göç alan ülkelerden birisi olmuştur.

Birleşmiş Milletlere bağlı Ekonomik ve Sosyal İşler Organizasyonunun 2019 yılında yayınladığı rapora göre göçmen nüfusun çeyreğini ergenler oluşturmaktadır.

Benlik algısı bireyin doğumuyla başlar ve biyolojik, gelişimsel ve sosyal aktivitelerle iletişim halinde ve bu aktivitelerle bağlı deneyimlerinin etkisiyle sürekli değişir. Benlik saygısı ise kişinin kendini değerlendirmesi sonucu ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur.

Ergenlik dönemi benlik saygısının gelişimi açısından en kritik dönemdir. Çünkü ergenlikle birlikte birey kendisini, kim olduğunu, yeteneklerini, neleri yapıp yapamayacağını hem kendi içinde, hem de çevresindeki insanların gözünden değerlendirir ve kendini hayatta bir yere konumlandırmaya çalışır. Ergenlik döneminde benlik saygısının şekillenmesinde etkisi bulunan pek çok etmen bulunmaktadır. Ergenin bu dönemde bedeninde ve düşüncelerinde meydana gelen değişimler onun stabilite ve tutarlılığa ihtiyacını artırmaktadır. Göç süreci ile birlikte göçmen ergenlerde yalnızca hormonal ve bedensel değişimler değil; sosyal çevre, akademik hayat, yaşam tarzı ve benzeri pek çok alanda köklü değişiklikler meydana gelir. Bu durum sosyal çevresi, arkadaşları, akrabaları ve kültürü içerisinde kendisini tanıyıp yüksek benlik saygısı geliştirmesinin önünde bir engel olabilmektedir.

Ergen bireyin yaşı itibarıyla ailesinin verdiği göç kararında etken bir rolünün olmaması, göçle birlikte değişen yaşam koşulları, yeni yaşam alanına adapte olmaya çalışırken dışlanma, akademik sistemin farklılığı ve dil bariyeri gibi sorunlarla mücadele etmek durumunda kalması pek çok psikolojik probleme yol açabilmektedir.

Ülkemizde yoğun göç hareketinin ardından göçmenlerin entegrasyonuna yönelik pek çok proje ve çalışma yürütülmüş ve yürütülmeye devam edilmektedir. Araştırmamızın bu tür faaliyetlerin sayılarının özellikle ergen bireyler için artırılması ve geliştirilmesi için referans olacağını umuyoruz.

### **Araştırmanın Yöntemi**

Çalışmanın örneklemini İstanbul ilinde yaşayan 13-18 yaş aralığında 7 Arap ülkesinden (Suriye, Irak, Ürdün, Lübnan, Libya, Mısır ve Filistin) göç etmiş 77 kız ve 123 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın başında katılımcıların demografik bilgilerinin belirlendiği kişisel bilgiler formu uygulanmış, katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu ve katılımcıların ebeveynlerine Veli Onam Formu verilmiştir. Katılımcıların benlik saygısı düzeylerini değerlendirmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği - kısa formu ve psikolojik semptomları değerlendirmek için SCL-90-R Psikolojik Belirti Tarama Testi uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi; bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki yordama için ise Regresyon Analizi yapılmıştır.

### **Araştırmanın Bulguları**

Araştırma sonucunda benlik saygısı düzeyinin psikolojik semptomlarla ilişkisinde negatif korelasyon olduğu; benlik saygısı düzeyi düştükçe bireylerin psikolojik semptomlarının arttığı bulunmuştur.

Katılımcıların Türkiye'ye alışma durumuyla benlik saygısı düzeyi arasında negatif korelasyon olduğu ve aynı zamanda Türkiye'ye alışma durumuyla psikolojik semptomlar arasında negatif korelasyon olduğu bulunmuştur. Yani Türkiye'ye alışmayan katılımcıların depresyon, kişiler arası duyarlılık, obsesif-kompulsif, fobik anksiyete ve psikotizm belirtilerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Kız katılımcıların psikolojik semptom düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ülkesine düzenli olarak giden katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin, ülkesine düzenli olarak gitmeyen katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Arapça, Türkçe, İngilizce ve diğer dilleri konuşabilen katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yalnızca Arapça ve Türkçe dillerini konuşabilen katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Bir taraftan ergenlik döneminin getirdiği gelişimsel ödevlerle uğraşırken diğer yandan göçmenliğin bireye yüklediği yeni rol ve sorumlulukları yerine getirmeye çalışan göçmen ergenlerin, iç ve dış çatışmalar yaşadığı görülmektedir. Bu çalışmanın ülkemizde göçle ilgili yürütülen çalışmalarda ergenlere yoğunlaşılması ve bu alanda ergenlere ve ailelerine psikolojik destek sağlanması/psikoeğitim yapılması yönünde yeni çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

# HUYLU HUYUNDAN VAZGEÇER: NÖRAL PLASTİSİTEYİ TETİKLEMEK

Kln. Psk. F. Nur Konukpay Aşağıdağ

Bu çalışmada farklı nöro-plastisite çeşitlerinin hayat boyu sürdürülebildiğine dair yapılan çalışmaları ortaya koymak ve bu çalışmaların terapi ile ilişkisine dair bilgiler vermek amaçlanmaktadır.

Plastisite, beyinlerimizin sosyal ve doğal ortamlarda yaşadığımız etkileşimlerle tekrar tekrar yeniden yapılanması anlamına gelmektedir. Aynı zamanda plastisite, nöronların değişen çevresel şartlara uyum sağlarken birbirleriyle etkileşim kurma şekillerini değiştirebilme kabiliyeti olarak tanımlanabilir.

Nöro bilimsel veriler beyin sürekli yeni zorluklara uyum sağlayan bir organ olduğuna işaret etmektedir bununla birlikte terapistler de bağlanma, duygusal uyumlanma ve anlatı süreçlerine, beyni değiştirmek için kullanılmaktadırlar. Önceki yıllarda nörobilim alanındaki yaygın kanaat, doğduğumuzda sahip olduğumuz nöronların daha sonra artmadığına yönelikti, ama daha sonra yapılan araştırmalarda beyin birçok bölgesinde yeni nöronlar oluştuğu görüldü. Yapılan araştırmalarda, erkeklerin frontal ve temporal loblarındaki beyaz maddenin 50'li yaşlara kadar sürekli arttığı görülmüştür.

Nörobilim alanındaki araştırmalarda nörogenез ve nöroplastisite örnekleri arttıkça, olgunlaşmış beyinlerde epigenetik programlama yaşanabildiği görüldükçe, hayat boyunca farklı nöro-plastisite çeşitlerini sürdürülebildiği anlaşılmaya başlandı.

## **Duygu Düzenlemesi, Psikoterapi ve Nöro - Plastisite**

Duygu düzenlemesi yapan nöral sistemlerin kademeli olarak gelişebilmesi için, bir çocuğun yoğun, uzun süreli ve boğucu duygusal durumlardan korunması gerekir. Çocuk bir anlamda ebeveyninin prefrontal korteksini ödünç almakta, kendi yeni beynini bu ödünç alınmış modele göre şekillendirmektedir. Duygusal açıdan uyarıcı olan etkileşimler beyin büyümesini sağlarken, düzensiz duygulanım ve uzun süreli stres kortikal-limbik devrelerin hepsinde nöron kaybına yol açar. Çocuğun yeterince iyi bir bakıcısının olması, duygu düzenlemesi ve sosyal beyin için hayati önem taşıyan devrelerin gelişimine katkıda bulunur. Bu bağlamda; terapiyi beyin hiç kesilmeyen plastisitesi açısından bakılırsa terapi odasında neler yapılabilir? Beyin ne kadar plastik? Plastisite arttırılabilir mi, terapi ilişkisi beyni ne kadar etkileyebilir? Bu sorular psikoterapi için büyük önem taşımaktadır.

Psikoterapistlerin terapide esasen yaptıkları da nöroplastisitenin ve nöral bütünleşmenin uyarılmasıdır. Bütün psikoterapi modellerinde nöral plastisiteyi artıran ortak uygulamalardan biri hastaların ölçülü bir uyarılma durumuna getirilmesidir. Güvenli bağlanma ilişkilerinde çocuk beynini güvenli sığınak olarak kullanarak, stresle karşılaştığı zaman otonom etkinleştirme yaşamaz. Terapi ittifakında da benzer şekilde hasta bu ittifak sayesinde kendime savunmak ya da kaçmak yerine, deneyimlediği şeyleri söze dökebilir.

Bağlanma temalarımız nöral açıdan asla değişmez anlamına gelmemektedir. Doğal olarak meydana gelen değişimler ve hayat boyunca birçok kişiye bağlanıyor olmak, altında yatan nöral sistemlerin plastisitelerini muhafaza ettiklerini gösteriyor. Çocuklukta yaşanan ve bireyleri derinden etkileyen deneyimler daha sonra kurulan kişisel ilişkiler, psikoterapi ve öz farkındalığının artırılmasıyla değişebiliyor. Güvenli bir eşle ya da yeterince iyi bir terapistle kurulan iyileştirici bir ilişki sayesinde geçmişteki acılar işleminden geçirilip çözümlenebilir ve kazanılmış özellikle nöral bütünleşme artabilir. Beynimiz etrafımızdakilerin beyinleriyle bağlantılı sosyal organlar olduğu için, ilişkiler beynin biyolojisini doğrudan doğruya etkiliyor.

Sonuç olarak beyne psikoterapi ile değiştirmenin yolu, bütünleşme ve düzensiz nöral ağları tespit edip değiştirme kabiliyetimize dayanıyor. Nöral plastisite ve nöron doğumu konusundaki bilgilerimiz arttıkça, beyni etkileme ve değiştirme kapasitemiz de artacaktır.

## **KAYNAKÇA**

Canan, S. (2018). Değişen Beynim. İstanbul: Tuti Kitap

Cozolino L. (2014). İnsan İlişkilerinin Nörobilimi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Cozolino L. (2017). Psikoterapinin Nörobilimi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Cozolino L. (2018). Terapi Neden İşe Yarar? Zihnimizi Kullanarak Beynimizi Değiştirmek. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Masterson, J. (2013). Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Schore A. (2012). Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı Atölye Çalışma Metinler. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

# HYT İLE NEGATİF KENDİLİKTEN POZİTİF KENDİLİĞE NÖROPLASTİK BİR DEĞİŞİM

Dr. Haluk Alan

## **Tanım- Amaç:**

HYT, bilinç ile bilinçdışını beraberce işleme sürecine dahil eden ve çift yönlü uyarımlarla bazı hipnotik (meditatif, imgesel) tekniklerden oluşan entegratif bir yaklaşımdır. Bu uygulamada hipnotik bazı teknikler eşliğinde çift yönlü uyarımlarla ilgili problem üzerinde desensitizasyon elde edilmektedir.

HYT'nin üzerinde temellendiği iki ana kaynaktan biri, Çift Yönlü Uyarımlardır. Çift Yönlü Uyarımlarla beyin var olan doğal iyileşme sürecine katkıda bulunulduğuna inanılmaktadır (Shapiro, 2001). Diğer kaynak modern hipnotik teknikler ve kimi entegratif hipnotik uygulamalardan oluşmaktadır. Benzer etkiler hipnotik uygulamalarda da elde edilmektedir.

Bu sunumdaki temel amaç, psikopatolojik düzeyde egoya distonik olan travmatik süreçlerin (NKA) egoya uyumlu (PKA) hale dönüşmesi aşamalarının gösterilmesidir.

## **Materyal-Metod:**

Düşük özsaygı ve öz-yeterlilik unsurlarıyla birlikte, psikolojik işlev bozukluğu, sinir sistemindeki depolanmış olan bilgiden kaynaklanır. ÇYU ve bazı hipnotik tekniklerle bu bilgiye ulaşılır. Öte yandan hipnozun hem anılara ulaşmada hem de anıların canlılığı ve hatırlanması hususunda etkinliği bilinmektedir. Diğer uygulamalara kıyasla hedef anıya ulaşma becerisi bağlamında HYT terapistlere daha kolay ve pratik yöntemler sunmaktadır. Ulaşılan bilgi yeniden işlenir ve çözümlenir. Yeniden işlenen bilgi dönüşüme uğradıkça hedef anı resmi ve görüntü değişir. Görüntünün canlılığı işleme devam ettikçe azalır, içeriği değişir ve hatta resim çoğu zaman kaybolur. Bu sadece görüntüdeki söz konusu değişimle sınırlı kalmaz; resimdeki değişiklikler duygusal ve bilişsel süreçler ve beden duyumu üzerinde de etkili olur. Hedef anının ya da imgenin başlangıçtaki sıkıntı düzeyi işlemeyle takiben azalarak rahatsız edici olmaktan çıkar. Danışan bunu SUD (Öznel Sıkıntı Düzeyi; olayın kişide meydana getirdiği sıkıntı düzeyi) düzeyi ile somut bir şekilde ifade eder. Süreç, egoya uyumlu hale gelir. Duyarsızlaşma sağlandığında kendilik inancında düzelmeler başlar. Negatif kendilik algısından pozitif kendilik algısına bir değişim yaşanır (Alan, 2018).

Adaptif olmayan bilgi ya da bellek ağları, HYT ile yeniden işlenerek egoya uyumlu hale getirilebilirler. HYT'de, ÇYU yanı sıra, imajinatif hipnotik tekniklerin ve otohipnotik uygulamaların terapiye yardımcı olarak kullanılmasının olumlu klinik yansımaları çalışmalar boyunca gözlenmiştir.

Bu terapi tekniğinde hedef sadece duyarsızlaştırmadan ibaret değildir; otoHYT ile geleceğe yönelik çalışmalar yapılmakta, "Bilinçli Farkındalık" ve diğer terapi tekniklerinin entegratif kullanımıyla kişinin şimdiye odaklanması ve yaşama uyumu sağlanmaktadır (Alan, 2019)

İşlemeden sonra birey, anısını ya da geleceğe yönelik öngörüsünü (imgesini) olumsuz duygulanımdan arındırarak salt bir anı gibi ya da gelecekte yapacağı bir eylem ya da yaşayacağı olağan bir durum gibi algılayabilmektedir. Seansın başlarındaki negatif kendilik algısı bu değişimle uyumlu olarak pozitif kendilik algısına evrilir.

Hipnoz durumunda kişinin hafıza işleme yeteneklerinin arttığı varsayımıyla birlikte hafızadan geri çağrılan anıların, temsili görseller ile ifade edilmesinin hipokampal alanlardaki nöronal ağ aktivitesinde etkinlik gösterdiği düşünülmektedir. HYT uygulamasının hem sığınak çalışmasında hem de travmatik anıyı yeniden işleme sürecinde (V döngüsü) simge ve semboller kullanılır. Sağ ve sol taraftaki pozitif bilişle bağlantılı temsili görsellerin, tahmin hatasını en aza indirme görevinde adeta belleğin referans noktaları gibi görev aldığı ve bunların yeniden işleme sürecini kolaylaştırıcı bir etki yarattığı düşünülmektedir. Tost tekniği mantığından hareketle terapi sonucunda hızlı ve kalıcı değişim ve dönüşümün bu sayede sağlandığı kabul edilmektedir.

HYT, sığınak çalışmasından başlayarak seansın sonlandırılmasına kadar her aşamasında Porges'in (2009) Polivagal Teorisine uyumlu bir çalışma modeli sunmaktadır. Özellikle travma tedavilerinde ve anksiyöz durumlarda danışanların güvenli bir ortamda terapiye alınmaları hem teşhis (anı ya da imgeye ulaşmak) hem de tedavi (yeniden işleme) bakımından oldukça önemlidir. Masson (2016)'ya göre; Göz hareketleri ve çift yönlü uyarımın hipnozla birlikte kullanılmasının ventral vagal sistemi etkileyerek kişinin sempatik sinir sistemini inhibe etmesini sağladığı düşünülmektedir. Bu durum parasempatik sistemin (PSS) aktif hale geçmesine katkıda bulunur. PSS aktif hale geçmesi istendik güvenli ortamın sağlanıyor olması bakımından önemlidir. Travmatik süreçlerin yaşandığı ya da tekrardan aktiflendiği şartlarda yeni öğrenmeler gerçekleştirilemezken, bu güvenli ortamda Hipokampus merkezli bilgi işleme süreci daha geniş bir hafıza taraması ve yeniden yapılandırmayı gerçekleştirerek yeni öğrenmelerin yolunu açıyor olabilir. (Chadwick, Mullally & Maguire, 2012; Chamberlin, 2019; Baror & Bar, 2016; Hassabis & Maguire, 2009).

Desensitizasyonun hedeflendiği V döngüsü aşamasında kullanılan Hipnomeditatif imajinatif teknikler, muhtemelen yeniden işlemlenin daha güçlü bir şekilde sonuçlanmasına katkıda bulunmaktadır. Konu üzerinde yapılacak nörobiyolojik bağlamdaki bilimsel çalışmalar bu konudaki sorulara yanıt olabilecektir. Öte yandan, BDT ile hipnoterapilerin entegrasyonundan oluşan Bilişsel Davranışçı Hipnoterapi (BDH) ve teknikleri gerekli görüldüğü takdirde, HYT uygulamasının bu aşamasında kullanılarak bilişsel yeniden yapılandırmaya destek sağlanabilmektedir.

Oto-HYT sayesinde danışanlar, terapistle bağımlı olmaktan kurtulmakta ve elde ettikleri olumlu deneyimi geleceğe taşıma imkanına erişmektedirler. Bu bakımdan HYT'nin, sadece psikopatoloji ile sınırlı bir desensitizasyon tekniği olmayıp aynı zamanda, danışanı pozitif kendilik algısıyla (PKA) zenginleşmiş yeni bir yaşama hazırlayan güçlü bir destekleyici olduğu söylenebilir.

## **Sonuç:**

Bu sunumdan kursiyerlerin en önemli kazanımı; negatif sinir yollarının pozitif sinir yollarıyla entegrasyonunun hipnomeditatif bir uygulamada nasıl gerçekleşmekte olduğuna dair bilgi edinmektir. Oto- HYT uygulamaları, posthipnotik telkinler ve desensitizasyon aşamasındaki her döngüde nöroplastik bağlamda yeni yollar inşa edildiğine inanılmaktadır. Bu sayede elde edilen değişimin kalıcılığı mümkün olmaktadır. NKA'dan PKA'a olan değişim ve dönüşüm egoya uyumlu yeni bir yapılanmanın temel bir göstergesidir.

**Anahtar Kelimeler:** HYT, HipnoMeditatif Yeniden İşleme Terapisi, NKA, Negatif Kendilik Algısı- PKA, Pozitif Kendilik Algısı

## **KAYNAKÇA**

Alan, H. (2019). Holistik (HipnoMeditatif)Yeniden İşleme Terapisi; HYT. Klinik Hipnoz Akademisi Yayınları. (Basıma hazırlanıyor).

Alan, H. (2018). HYT Ders Notları. İstanbul.

Chadwick, MJ, Mullally, SL, Maguire, EA. (2012). The hippocampus extrapolates beyond the view in scenes: an fMRI study of boundary extension. Cortex. Epub Nov 29

Chamberlin, D. E. (2019). The Predictive Processing Model of EMDR. Frontiers in Psychology, 10. Hassabis, D. & Maguire, E. A. (2009) The construction system of the brain364 Phil. Trans. R. Soc. B

Masson, J., Bernoussi, A. & Martine R.L. (2016) From the Influence of Traumasto Therapeutic Letting Go: The Contribution of Hypnosis and EMDR, International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 64:3, 350-364.

Porges, S. W. (2009). The polyvagal theory: New insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system. Cleveland Clinic Journal of Medicine,

Shapiro, F. (2001).EMDR. Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, andprocedures (2nd ed.). New York: GuilfordPress.

# KATILIMCI OLARAK PSİKOTERAPİSTİN PSİKOTERAPİSİ; FİLDİŞİ KULEDEN GERÇEK İLİŞKİYE

Kln. Psk. Ayşe Melek Açıkgöz

Psikoterapi, bireyin hayattaki işlevselliğini etkileyen duygu, düşünce ve davranışlarının psikoterapist tarafından etkinliği kanıtlanmış yaklaşımlar ile dönüştürülme sürecini kapsamaktadır. Bu süreç psikoterapist ve danışanların karşılıklı etkileşim halinde yürüttükleri öznelarası bir alandır. Psikoterapistin danışanı ile empati kurabilme ve aralarında gerçekleşen aktarım ve karşı aktarım duygularının çözümlenebilmesi, terapistin psikolojik alt yapısı ile doğrudan ilişkilidir. Bu bağlamda psikoterapileri tek kişilik, terapistin danışanı analiz ettiği bir bağlamdan çıkıp öznelarası bir alana taşındığını düşünecek olursak psikoterapistlerin psikoterapi süreçlerinden geçmelerinin önemi daha bariz hale gelmiştir. Bu doğrultuda düzenlenen çalışmanın amacı psikoterapist ve danışan ile karşılıklı etkileşim içerisinde bulunan psikoterapi sürecinin, terapist açısından öznelarası alanda değerlendirilmesini sağlamaktır.

Yapılan alanyazın araştırmaları sonucunda da terapistlerin kendi iç süreçlerini anlamaları, mesleki yetkinlik açısından kritik bir öneme sahiptir ve birçok terapist kişisel terapi sürecini kendilerini daha iyi anlayabilmek için kullanmaktadır. Terapistlerin eğitim süreçlerinde kişisel terapi almaları genellikle tavsiye edilmektedir (Greenberg ve Staller, 1981). Mesleki deneyim kapsamında terapistin kendi kişisel terapisinden geçmesi psikoterapi pratiği için önemli bir hazırlık olarak görülür ve psikoterapistlerin kişilik dinamiklerini daha iyi anlamalarına ve kişisel kör noktalarını azaltmalarına yardımcı olduğu gibi kişisel sorunları çözme fırsatı da sağlamaktadır. (Garfield ve Kurtz, 1976; Bellows, 2007; Freud, 1912, 1937; Akt. Orlinsky ve arkadaşları, 2011, s. 828). Aynı zaman diliminde psikoterapistin psikoterapisi sürecine dair ele alınacak olan başka bir alan ise nörobiyolojidir. Melanie Klein'in devrimsel dokunuşuyla başlayan nesne ilişkileri süreci yani insanın benliğinin kapalı devre bir sistemle değil ilişkisel bir biçimde oluştuğu ve işler yolunda giderse bütünleştiği varsayımı nörobiyolojik gelişmelerin bizi getirdiği noktada kendine oldukça güçlü dayanaklar bulmuştur. Bu etkinin annenin bebeği etkilemesinin ötesinde bebeğin de anneyi yani bir bakıma terapistin de danışanı etkilediği daha da ilişkisel bir bağlama taşındığını görüyoruz. Bu açıdan odada gözlemci bir terapistinden ziyade katılımcı bir terapistin var olduğunu ya da var olması gerektiğini söyleyebiliriz.

Bu hipotezi destekleyen Marlin ve arkadaşlarının sosyal bağlanma ve annelerin davranışları üzerine yapmış oldukları çalışma sonucunda olduğu gibi pek çok araştırma da bireyin bir diğerinden ayrı benlikten hatta biyolojik yapılanmadan bahsetmek pek mümkün değildir (Fineberg ve Ross, 2017; Marlin ve arkadaşları, 2023; Giese & Rizzolatti, 2023; Keebaugh & Young, 2024). Sonuç olarak bir terapistin kendi katılımını görebilecek ve terapiyi bu halde sürdürebilecek düzeyde bir benlik bütünlüğüne ve kendindelikle haline ulaşmasının da bize kalırsa en etkili yöntemi kendini tanımaya yaptığı ya da yapacağı yatırımdır. Ancak kendi sinir sisteminin işleyişini yeterince tanıyan, öz farkındalığı mümkün olduğunca yüksek, anda kalma becerisi gelişmiş birinin psikoterapi odasının içerisinde diğeriyle iyileştirici bir ilişki kurabileceğini düşünüyoruz. Biz bu sunumda normalden anormale, bir bakıma düzenli ve kontrol edilebilenden, belirsiz ve kaotik olana, sanrısalardan gerçeğe geçişte psikoterapi odasında psikoterapistin kendi psikoterapisinden geçmesinin neden önemli olduğunu öznelarası ve nörobiyoloji kapsamında tartışıyor olacağız.

**Anahtar kelimeler:** Öznelarası alan, psikoterapi, psikoterapinin nörobiyolojisi

## KAYNAKÇA

Bellows KF. Psychotherapists' personal psychotherapy and its perceived influence on clinical practice. *Bull Menninger Clin.* 2007 Summer;71(3):204-26. doi: 10.1521/bumc.2007.71.3.204. PMID: 17997687.

Fineberg, S. K., & Ross, D. A. (2017). Oxytocin and the Social Brain. *Biological psychiatry*, 81(3), e19–e21. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2016.11.004>

Freud, A. (1937). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. (The International Psycho-analytical Library, No. 30.). Hogarth Press.

Freud, S. (1912). The Dynamics of Transference. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XII (1911-1913): The Case of Schreber, Papers on Technique and Other Works* (pp. 97-108). Hogarth Press in London in 1953-1974.

Garfield, S. L., & Kurtz, R. (1976). Clinical psychologists in the 1970s. *American Psychologist*, 31, 1-9.

Giese, M. A., & Rizzolatti, G. (2023). Effective connectivity of the human mirror neuron system during social cognition. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 18(5), 703-719.

Greenberg, R. P., & Staller, J. (1981). Personal therapy for therapists. *The American Journal of Psychiatry*, 138(11), 1467–1471. <https://doi.org/10.1176/ajp.138.11.1467>

Keebaugh, A. C., & Young, L. J. (2024). Developmental effects of oxytocin neurons on social affiliation and processing of social information. *Journal of Neuroscience*, 44(7), 1101-1115.

Marlin, B. J., Mitre, M., D'Amour, J. A., Valtcheva, S., Hoyos, M. I., & Froemke, R. C. (2023). Social bonding and the brain: Oxytocin's role in a neural circuit for maternal social behavior. *Journal of Neuroscience*, 43(4), 736-749.

Orlinsky, D. E., Schofield, M. J., Schroder, T., & Kazantzis, N. (2011). Utilization of personal therapy by psychotherapists: A practicefriendly review and a new study. *Journal of Clinical Psychology*, 67(8), 828–842. <https://doi.org/10.1002/jclp.20821>

# NORMALDEKİ ANORMAL: “ZEBRALAR NEDEN ÜLSER OLMAZ?”

Kln. Psk. Mehmet Emin Sarıkaya

## Amaç

Bu çalışmanın amacı; stresin biyolojik etkileri ve hormonal sistemimizdeki yeri, kişilik yapılarının stresi değerlendirme biçimleri, çocuklukta yaşanan stresin etkileri, stresin yol açtığı kronik hastalıklar ve somatisasyon, terapötik ilişki bağlamında stresi anlama ve sağaltım sürecinin etkisini değerlendirmektir.

## Gerekçe

Stres, insan hayatını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olmasının yanında günümüzde kaçınılmaz bir şekilde maruz kaldığımız bir durumdur. Günlük yaşantıda strese maruz kalma durumu, kişinin biyolojik, psikolojik ve duygusal sorunlar yaşamasının yanı sıra kronik bir hastalığa yakalanmasına neden olabilmektedir. Araştırmalar, anne karnından itibaren bebeğin strese maruz kalıp etkilendiğini ortaya koymaktadır. İnsan hayatının böylesine merkezi bir konumunda yer alan stres faktörünün çeşitli yönlerden ele alıp, terapideki görünüşleri ve sağaltım sürecindeki görünüşlerini ele almak çalışmanın en temel gerekçesidir.

## Özet

“Bilim, hayatın bize verebileceği en zarif ve en tahrik edici bulmacaları sunmaktadır.”

Modern toplum bireyleri olarak bizler artık, eskiden alışık olduğumuz hastalıklardan çok daha farklı hastalıklara yakalanmaktayız. Bu hastalıkların etiolojisiyle ilgili de muğlaklıklar görülmektedir. Özellikle zihin ve beden etkileşimiyle ortaya çıkan duyguların, insanı gerek psikolojik gerek biyolojik hastalık ya da semptomlarla karşı karşıya bırakmaktadır. Nedeni bulunamayan ağrılar, yeme bozuklukları, somatizasyon ve hipokondriyak şikayetler v.b. Modern bilim biyolojimiz ve duygularımız arasındaki o çok karmaşık etkileşimin önemini, kişiliğimiz, duygularımız ve düşüncelerimizin, bedenimizdeki olayları nasıl etkilediğini ve bedende olup bitenlerden nasıl etkilendiğini fark etmeye başlamıştır. İnsanların hastalıklara yatkınlıklarında hiç şüphesiz bireysel farklılıklar söz konusudur. Aynı kansere yakalansalar dahi iki hastanın hastalığa verdiği tepkiler birbirinden çok farklı olabilmektedir. Dünya üzerinden bütün insanların kansere yakalanmadığını biliyoruz ama stres yaşamamış bir insandan bahsetmemiz imkansız. Bu nedenle stres faktörü ve bedenin strese nasıl tepkiler verdiği, 20. yüzyıldan itibaren bilimin inceleme konusu olmuştur. Bir zamanlar vahşi doğada yaşarken stres(kortizol) “hayat kurtaran” bir işleve sahipti. Şöyle ki bir yırtıcı ile karşı karşıya kaldığımızda kortizol seviyemiz yükseliyordu. Bunun sonucunda kan basıncımız da yükselip, kaslarımızı harekete geçirerek tehlikeden kurtulmamızı sağlıyordu. Evrimsel süreçte insanla diğer memeliler arasında bir fark ortaya çıkmış ve insanın payına düşen de çeşitli ruhsal hastalıklar (ansiyete, depresyon, somatizasyon, v.s.) olmuştur. Yani bir zebra tehlike sonrasında yaşamına hiçbir şey olmamış gibi devam edebilmektedir. İnsanlar ise yapısı gereği süregiden psikolojik bir stres içerisinde yaşamak durumunda kalmıştır. Bu stres hali kişinin doğum öncesi yaşantısından itibaren bile başlamış olabilir. Terapötik ilişki bağlamında hastaların travmatik geçmişli olan, stresli ve depresif bir anneyle büyümüş, ihmale ya da işgale uğramış güvensiz bağlanma örüntüleri olan kişiler olması muhtemeldir. Çoğunlukla terapiye geldiklerinde de alışık oldukları bir muameleyle karşılaşacaklarını beklerler. Bu noktada samimi bir terapötik ilişkinin iyileştici gücü ve nörobiyolojik olarak etkilerinin tezahür etmesi hastalar açısından belki de en umut verici şeydir.

## KAYNAKÇA

Cori, L. J. (2020). Annenin Duygusal Yokluğu, Haktanır, B. S. (Çev.). İstanbul: Koridor Yayınları.

Cozolino, L. (2014). İnsan İlişkilerinin Nörobilimi, Benveniste, M. (Çev.)  
İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Cozolino, L. (2018). Terapi Neden İyileştirir?, Kurtuluş, E. (Çev.)  
İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Panksepp , J. (2017). Afektif Nörobilim, Ünal, S. (Çev.). İstanbul: Alfa Yayıncılık.

Panksepp , J. & Biven, L. (2021). Zihnin Arkeolojisi, Çalkılıç, Ç. (Çev.). İstanbul: Alfa Yayıncılık.

Sapolsky, M. R. (2019). Zebralar Neden Ülser Olmaz?, Şahin, H. N. (Çev.). İstanbul: İmge Kitabevi.

# “NORMAL” DISSOSİYASYONDAN DISSOSİYATİF KİMLİK BOZUKLUĞU'NA: NÖROBİYOLOJİK SÜREÇLER

Psk. Dan. Sinan Hoşgör

Dissosiyasyon normalde bütünlük içerisinde olan bilinç, bellek, kimlik, duygu, algı, beden temsili, motor kontrol ve davranışta ayrışma ve/ya da süreksizlik olmasıdır (Şar, 2017). Az ve işlevselliği bozmayacak şekilde sağlıklı bireylerde de zaman zaman ortaya çıkabilen dissosiyatif belirtiler (depersonalizasyon, derealizasyon, hafıza sorunları ve duyarsızlaşma gibi), eğer sık ve kişinin yaşam kalitesini etkileyecek, işlevselliğini bozacak hale gelirse patolojik dissosiyasyona dönüşmüş olur. Patolojik dissosiyasyon, tanımlanmış birçok psikiyatrik hastalıkta temel veya eşlik eden belirti olarak karşımıza çıkar (Gül ve Öner, 2017). Depersonalizasyon-derealizasyon bozukluğu, dissosiyatif amnezi, dissosiyatif füğ, posttravmatik stres bozukluğunun dissosiyatif alt tipi ve dissosiyatif kimlik bozukluğunda patolojik dissosiyasyondan bahsetmek mümkündür. Dissosiyatif kimlik bozukluğu, dissosiyatif bozuklukların en kapsamlısıdır.

Dissosiyatif kimlik bozukluğunun çocukluk çağı travmaları ile ortaya çıktığı bilinmektedir. Beyin gelişimi için kritik bir dönem olan çocukluk çağında maruz kalınan travmatik stres, beyin işleyişinde ve yapısında kalıcı değişikliklere neden olmaktadır. Travmatik olay karşısında ortaya çıkan stres tepkisi amigdala, corpus callosum ve hipokampus gibi beyin bazı alanları etkilemesinin yanı sıra kortizol ve norepinefrin gibi nörokimyasal sistemlerde de değişikliklere sebep olur (Alpay, 2017).

## KAYNAKÇA

Alpay, E. H. (2017). Çocukluk Çağı İhmal ve İstismarının Nörobiyolojik Sonuçları: Bir Gözden Geçirme. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 4.(3)

Gül, H. Öner, Ö. (2017). Dissosiyatif Bozuklukların Nörobiyolojisi ve Beyin Görüntüleme Çalışmaları. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 10.(3):177-84

Şar, V. (2017). *Dissosiyatif Bozukluklar*. İstanbul: Güneş Tıp Kitabevi.

# NORMAL KAVRAMININ BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ BAĞLAMINDA SENTEZLENMESİ

Kln. Psk Burak Şensöz

Normal kavramının tanımı incelendiğinde "Kurula uygun, alışlagelen, olağan, düzgülü, aşırılığı olmayan, uygun" şeklinde olduğu görülmektedir (TDK, 2021). Anormal kavramıysa, "Genel olana, alışılmışı ve kurula aykırı olan, normal olmayan, düzgüsüz" olarak karşımıza çıkmaktadır (TDK, 2021). Alanyazını incelediğinde sağlıklı ve normal kavramlarının benzerliği gözlemlenmektedir (Özen ve Taşdemir, 2022). Özakkaş (2004), psikoterapiyi "İnsanı izah eden, insanın gelişimini açıklayan, felsefi ve bilimsel bir arka plana, bir insan modeline dayalı bir sistemi kabul ettikten sonra, bu sistemden belirli nedenlerle sapma gösteren yapıların, belirli stratejilerle düzeltilmesini amaçlayan bir bilimsel disiplindir" şeklinde tanımlamıştır. Psikoterapi kuramları anormalliği veya normalliği tanımlasalar dahi evrensel bir görüş birliğine varılamamıştır. Bunun sebepleri arasında yapılmaya çalışılan tanımlamaların eksikliği söz konusudur (Maddux ve ark., 2005). Bu çalışmada, psikoterapi kuramlarına göre normallik tanımları incelenmiş ve tüm bunların bütüncül bağlamda sentezi yapılmaya çalışılmıştır. Bu tanımlamaların sentezi ile psikoterapi entegrasyonu hareketi ve ruh sağlığı uzmanlarına yeni bakış açıları kazandırılması, formülasyon süreçlerinde danışanların bütüncül bir bağlamda değerlendirilmesinde katkı sağlanması hedeflenmiştir.

## KAYNAKÇA

Acar, M.C. (2012). Varoluşçu yaklaşım odaklı sorumluluk eğitimi programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sorumluluk düzeylerine etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Artıran, M. (2019). Genel Tutumlar Ve İnanışlar Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Çalışması. Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE), 20(3).

Aydın, M. (2010). Masterson Yaklaşımında Borderline Kişilik Bozukluğuna Gelişimsel Yaklaşım.

Şensöz, B. (2023). Terk depresyonu kuramının Türk Kültürü açısından incelenmesi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 6(11), 67-72.

Şensöz, B. (2024). Varoluşsal, Psikodinamik ve Bilişsel Yaklaşımlar Açısından Ruh Sağlığı Süreçlerinin Bir Analizi: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi. Yüksek Lisans Tezi, Rumeli Üniversitesi. İstanbul, Türkiye.

Masterson, J. (1985). The Real Self -A Developmental, Self, and Object Relations Approach. New York: Brunner/Mazel.

Çevik, Y. (2013). Ego Fonksiyonları Değerlendirme Ölçeği'Nin Türkiye Koşullarına Uygun Geçerlik, Güvenirlik Çalışması (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)). Arıhan G. Şizofreni Epidemiyolojisi Şizofreni Dizisi 1998;2:64-74.

- DiGiuseppe, R.A., Doyle, K.A., Dryden, W., Backx, W. (2014). A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy (3rd ed.). Oxford University Press, USA.
- Ellis, A. (1990). Rational and Irrational Beliefs in Counseling Psychology. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 8(4): 221-231.
- Freud A. (2004). Ben ve savunma mekanizmaları. İstanbul: Metis Yayınları.
- Froggatt, W. (2005). A Brief Introduction into Rational Emotive Behaviour Therapy, Hastings. Stortford Lodge, 1-15.
- Klein M. Haset ve Şükran. Metis Yayınları Ötekini Dinlemek. 1999, İstanbul
- Tura S.M. Günümüzde Psikoterapi. Metis Yayınları. 1998, İstanbul
- Fenichel, O. (1945). Problems of psychoanalytic technique. New York, NY: Psychoanalytic Quarterly.
- Reich, W. (1941). Character analysis. New York, NY: Orgone Institute Press.
- Hartmann, H. (1939). Ego Psychology and the Problem of Adaptation. Madison, CT: International Universities Press, 1958, Türkçesi: Ben Psikolojisi ve Uyum Sorunu, Metis, 2011.
- Corey, G. (2008). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları. Mentis yayıncılık.
- Duyan, V. (2016). Sosyal Hizmet Kuram ve Yaklaşımları. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.
- Freud, S. (2001). Haz ilkesinin ötesinde ben ve id. İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud S (2018) Mutluluk Dediğimiz Şey (Çeviri Ed. P Demirel). İstanbul, Aylak Adam Yayınları.
- Hartmann, H., Loewenstein, R.M. (1962). Notes on the superego. *The psychoanalytic study of the child*, 17(1), 42-81.
- Özen, Y., & Taşdemir, O. (2022). Anormal Kavramına Ruh Sağlığı Üzerinden Bir Bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(2), 174-184.
- Özakkaş, T. (2004). Bütüncül psikoterapi. Litera Yayıncılık.
- Özcan, Ö., Çelik, G.G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri*, 3(2), 115-120.
- Maddux, J.E., Gossellin, J.T., & Winstead, B.A. (2005). Conceptions of psychopathology: A social constructionist perspective. In J. E. Maddux & B. A. Winstead (Eds.). *Psychopathology: Foundations for a contemporary understanding*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Safran, D.J. (2014). Psikanaliz ve psikanalitik terapiler. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Snowden, R. (2011). Freud Kilit Fikirler. İstanbul: Optimist Yayın Dağıtım Tilki.

Sharf, R. S. (2012). Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases (Fifth). California, USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.

Şensöz, B. (2024). Varoluşsal, Psikodinamik ve Bilişsel Yaklaşımlar Açısından Ruh Sağlığı Süreçlerinin Bir Analizi: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi. Yüksek Lisans Tezi, Rumeli Üniversitesi. İstanbul, Türkiye.

Tuzcuoğlu, N. (1995). Psikanaliz Kuramı ve Özellikleri. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(7), 275-285.

Türkçapar M.H. (2006). Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulamalar. HYB Basım Yayın.

Özakkaş, T. (2018). Alan kuramının diğer psikanalitik kuramlarla ilişkisi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1(2), 1-28.

# PENDULUM, 3 CİSİM PROBLEMİ VE KİŞİLİK BOZUKLUKLARI

Sos. Hiz. Uzm. Deniz Sağ

## Amaç

Bu çalışmada da disiplinler arası bir bağlantısallık ile üçlü ve çoklu ilişki sistemi ve dinamik sistem, nörobiyolojik bir perspektifle anlatılmaktadır.

Nörobiyolojik bir perspektif ile, sadece tek kişilik psikoloji içerisinde olan insan zihninin ve beyninin içindeki duygulanım ve duygu düzenlemesini değil, iki kişilik psikoloji kapsamında zihinler ve beyinler arasındaki iletişim ve etkileşimli olan düzenlemeyle oluşan kişilerarası model ile kişilik bozukluklarına bir perspektif sunulmaktadır. Temel Norton prensibine göre; beyinlerin birbiriyle olan etkileşimleri her beynin kendi duygusal devresini şekillendirdiği bir yapıyı ortaya koymaktadır. Özellikle bu etkileşim beynin olgunlaştığı erken dönemlerde güçlüdür. Anne bebek arasındaki iletişimlerin erken dönemde gelişen beynin sağ yarım küresindeki limbik otonom devreleri şekillendirmektedir. Burada iletişim ve etkileşimli düzenleme işlevi olan sağ beyin, iki kişilik psikobiyolojik bir süreçten ve oluşmaktadır. Üç cisim problemine psikoterapi yaklaşımlarıyla bakıldığında ise dinamik kişilerarası ve öznelarası, bağlamlar bulunmaktadır. İnsanlık yer çekimini ve onun nasıl çalıştığını anlamaya başladığından beri Isaac Newton temel hareket yasalarını yazdığından beri matematikçiler 3 cisim probleminin çözümleri üzerinde çalışmaktadır. Ancak bu problemin tek bir çözümü yoktur, hatta bir araştırma sonucunda 12000 yeni çözüm eklenmiştir. Üç cisim problemi üç yerçekimi kaynağının yani üç gezegen üç yıldız veya bunların bir kombinasyonuna sahip kapalı bir sistemin evrimi ile ilgilidir. Amaç herhangi bir andaki üç cismin konum ve momentum değerlerini verecek bir çözüme ulaşmaktır. Dünya Güneş ve ay arasındaki etkileşim üç cisimli bir problemdir. Burada amaç Newton'ın kütle çekim yasasıyla iki nesnenin birbirleri etrafındaki yörüngelerini yani ayın, dünya çevresindeki veya dünyanın, güneş çevresindeki yörüngesi gibi hesaplamalarla ilgili denklemlerinde verileri yazarak herhangi bir zamanda tam olarak nerede olacaklarını tahmin eden bir çözüm elde etmektir. Bu problem iki cisim problemi olarak bilinir ancak gerçek dünya ikiden fazla bileşene sahip sistemlerden oluşur yani hareket denklemlerimize dünya ile güneş arasındaki boşlukta ay gibi üçüncü bir cisim eklediğimizde artık analitik bir çözüm bulmakta zorlanmaya başlarız. Bu problem de üç cisim problemi daha da genel haliyle n cisim problemi olarak bilinmektedir. Bu sorun nedeniyle güneş sistemindeki gezegenler için dahi yörüngelerinin her zaman bugün olduğu şekilde kalmaması ve gerçek anlamda tahmin edilemeyecek yollara sapması ihtimali mevcuttur, probleme çözüm bulunamasa da simülasyonlarla gözlemlemek mümkündür.

Üç cisim problemine psikoterapi yaklaşımlarıyla baktığımızda gördüğümüz şey anne, baba ve bebekten oluşan üçlü sistemdir. İnsan üç yaşına kadar annesi ile kendisini, babası ile kendisini, anneannesi ile kendisini ikili bir sistemin içinde görür. Eğer sağlıklı gelişmiş ise üç yaşından sonra sistem değişir ve üçlü sisteme dönüşür. Üçlü sistem triangel sistem demektir, zihnin korteks olarak büyümesidir. Kişinin karşısındaki ile konuşurken yanındaki kişinin konuşmaya dair ne hissettiğini zihninden geçirmesi üçlü sisteme geçiş demektir. Karşımdaki ile aramdaki ilişkinin üçüncü bir kişi tarafından değerlendirildiğini değerlendirebilme kapasitesi üçlü ilişkiye geçme kapasitesidir. Kişilik bozukluklarına baktığımızda; ortaya çıkmasında çeşitli genetik ve çevresel etkenlerin bir araya gelmesi rol oynamaktadır. Bunlar arasında erken çocukluk yıllarında anne-baba ile çocuk arasındaki ilişkilerin önemli yeri tuttuğu görülmektedir. Bu bağlamda fizik alanındaki 3 cisim problemini doğa bilimlerindeki bir model olarak ele aldığımızda, kişilik bozukluklarını anlama konusunda disiplinlerarası bir bağlantısallık kurulabilmektedir.

### **Materyal ve Method**

Bu çalışmada disiplinler arası alanda literatür taraması ve nitel araştırma yapılmıştır. Fizik alanındaki gelişmeler ve buna bağlı olarak terapi ekollerinin de dönüşümü söz konusu olduğunda, insanın ruhsal aygıtıyla çalışan psikoloji alanı, insanın karmaşık yapısı içerisinde onu anlamaya çalışmakta ve çok değişkenli süreçlere yönelik müdahaleler gerçekleştirmektedir. Bu bağlamda terapilerde danışanlardan alınan bilgiler, sosyo-psikolojik veriler kişinin kendiliğini ve ilişkilerini incelemek açısından materyal oluşturmaktadır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Fizik bilimindeki araştırmalarda 12000 yeni çözüm yolu bulunmuş olduğu gibi psikoterapi açısından trianguler ilişkiye baktığımızda da her bireyin öznel çözümlerinin olduğu görülmektedir. Fakat bireysel olarak dinamik sistemlerdeki üçlü ilişki çözümleri bulunmuş olsa da kültürel, toplumsal ve evrensel boyutta kaotik bir sistem devreye girmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** 3 Cisim Problemi, Fizik, Newton, Nöropsikoloji, Psikoterapi, Dinamik (Karmaşık ) Sistemler, Kaos, Öznelerarası Alan.

## KAYNAKÇA

Akbaş, B. Ç. ve Sezgin, N. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde bağlanma stilleri ile psikososyal olgunluk arasındaki ilişkide anne-baba tutumlarının aracı rolü. *Nesne*, 8(16), 112-125. DOI: 10.7816/nesne-08-16-08.

Aşkun V. (2022). Karmaşık Uyarlılık Sistem Tasarımı ile İlgili Bir Model Önerisi. Akdeniz Üniversitesi. DOI: 10.13140/RG.2.2.18548.53129 Doktora Tez Konusu.

Çetin, U. (2020 ). Kompleks Sistemler ve Veri Bilimi Complex Systems and Data Science:Yıldız Social Science Review vol. 6 no. 2, pp. 119-130 <https://doi.org/10.51803/yssr.833992>.

Çıraklı, Ü.; Dalkılıç, S. & Hacıhasanoğlu, T. (2017). "Kaos Teorisi, Karmaşıklık Teorisi, Karmaşık Uyarlamalı Sistemler: Sağlık Hizmetleri Açısından Bir Derleme", Vol:3, Issue:16; pp:330-343 (ISSN:2149-8598).

Cozolino, L. (2017). Psikoterapinin Nörobilimi. Yayınevi:Psikoterapi Enstitüsü.

Cozolino, L. (2020). İnsan İlişkilerinin Nörobilimi. Yayınevi:Psikoterapi Enstitüsü.

Eldoğan, D., Cengiz, E., Erkan, E., Kaya, D., Toroslu, B., Ünal, Ç. (2018). Kişilerarası nörobiyoloji ve bağlanma. *Klinik Psikoloji Araştırmaları Derneği*.

Fialkowski, M. ve diğerleri. Dağıtıcı (dinamik) öz-birleşmenin prensipleri ve uygulamaları. *J. Phys. Chem. B* 110 , 2482–2496 (2006).

Gökmen A. Kaos teorisinin genel bir değerlendirmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Cilt 2, Sayı 1, Aralık 2009. (61-79).

Magnavita, J. J. ( 2013 ). Kişilik Yönelimli İlişkisel Psikoterapi. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 50.

Özakkaş, T. (2008). Bütüncül psikoterapi. İstanbul: Litera Yayınevi.

Özakkaş, T. (2022). Terapide geleneksel-modernite salınımında çekim merkezleri ve Kaos Kuramı. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*.

Prigogine, I. ve Nicolis, G. Denge Dışı Sistemlerde Kendi Kendine Organizasyon Wiley (1977).

Searle J.R. 2020 Nörobiyolojide Bir Problem Olarak Özgür İrade. Ferhat ONUR ( Çev. ) . Yapay

Zeka ve Zihin Felsefesi Dergisi. Cilt: 3, Sayı: 1, Haziran 2020, 77-97 Volume: 3, Issue: 1, June 2020, 77-97. ISSN: 2651-2963. [www.dergipark.org.tr/metazihin](http://www.dergipark.org.tr/metazihin).

Siegel, D.J. (2021). Zihnin Gelişimi Seti. Göksel Güzel (Çev.). Nazlı Batan Yayınevi:Psikoterapi Enstitüsü.

Schore, A.N. (2018). Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğın Kökeni Duygusal Gelişimin Nörobiyolojisi (Çev.). Nazlı Batan. Yayınevi:Psikoterapi Enstitüsü.

Stern, D., (2017). Bebeğin Kişilerarası Dünyası Psikanaliz ve Gelişimsel Psikolojiden Bir Bakış. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Ural, Ş. (2007). Kaos: Yeni Bir Paradigma mı?. (8 Mart 2007 tarihinde Süleyman Demirel Üniversitesi Felsefe Bölümü Felsefe Toplantısı Konuşma Metni). [www.flsfdergisi.com/sayi5/101-114.pdf](http://www.flsfdergisi.com/sayi5/101-114.pdf).

<https://www.linkedin.com/company/kavetr> adresinden 14.07.2024 tarihinde erişildi. Karmaşık Sistemler ve Veri Bilimi Topluluğu. (2017). Home. [LinkedIn sayfası].

<https://acikders.ankara.edu.tr/resource/view> adresinden 14.07.2024 tarihinde erişildi.

[https://www.uspsikiyatri.com.tr/Eriskin\\_Psikiyatrasi/Kisilik\\_Bozukluklari/](https://www.uspsikiyatri.com.tr/Eriskin_Psikiyatrasi/Kisilik_Bozukluklari/) adresinden 12.08.2024 tarihinde erişildi.

# PSİKOTERAPİLERE DAYANAK OLABİLECEK NÖROBİLİM ALANINDA YAPILAN ÇALIŞMALAR

Uzm. Dr. Ali Eynallı

İnsanı ruhsal yapısını anlayıp kavrama arayışı insanlığın ortaya çıkışından beri filozofların, din adamlarının, şairlerin, hekimlerin ve psikologların çabalarıyla gelişmeye devam etmektedir. Kişiyi rahatsız eden içsel sorunların çözümü ile daha bütünleşmiş, farkındalığı artmış ve duyguları üzerinde dengeli bir kontrol gücüne ulaşmış insani yapıya dönüşüm asıl amaçlanan hedeftir. Apollon tapınağının girişinde yazan "kendini bil" özdeyişi bu yolculukta tarihi bir pusula gibidir. Geçmişten günümüze devam eden bu arayış, nörobilim alanındaki çalışmalarla kendine çok güçlü dayanak noktaları bulmaya başlamıştır.

M. Klein psikoterapi sanatını bir arkeolojik kazıya benzetir. Psikoterapistleri ise arkeologa. Arkeologların toprağın altında kalmış geçmişin önemli izlerini aradıklarından, psikoterapistlerin ise psikoterapi odasında insanın geçmiş yaşantısı hakkında bilgiler edinmeye çalıştığından bahseder. Nörobilim konusundaki yakın tarihli araştırmalar gösteriyor ki psikoterapistlerin çalışma alanlarının arkeolojik merkezi özellikle sağ beyin olmuştur.

Bu çalışmalar ruhsal yapı ile beden arasındaki çift yönlü bağlantıları ortaya koyarken hem patolojinin oluşumu hem de iyileşme süreçleri açısından yol gösterici olmaktadır.

Eric Kandel ve arkadaşları yapmış oldukları çalışmalarla insan beynindeki sinaps adı verilen bağlantıların deneyim yoluyla değişebileceğini göstermişlerdir. Aplysa adlı omurgasız deniz hayvanlarının karmaşık nöral devre gerektirmeyen bir bağlantısal öğrenme mekanizmasına sahip olduklarını fark etmişler, bu sayede öğrenmenin duyuşal ve motor nöronlar arasındaki bağlantıları güçlendiren düzenleyici nöronların etkinleşmesine yol açtığını gözlemlemişlerdir. Böylece omurgasız hayvanlarda klasik koşullanmanın örtük hafızayla öğrenilmesinde bu mekanizmanın rol oynadığını belirlemişlerdir. Aynı mekanizma memelilerde duyguların, özellikle de korkunun örtük öğrenimi açısından büyük önem taşıyan beyin yapısı amigdala üzerinde de etkilidir.

Hem örtük hem de açık hafıza, gerek kısa süreliğine gerekse uzun süreliğine depolana bilmektedir. Her iki türde hafıza depolanması beyinde çevresel değişim olmasını gerektirir. Kısa süreli hafıza mevcut sinaptik bağlantıların güçlendirilmesi ile oluşur ve bağlantılarının işlevini artırır. Uzun süreli hafızaysa yeni sinaptik bağlantılar kurularak oluşturulur. Başka bir ifadeyle uzun süre hafıza beyinde anatomik değişimlere neden olurken, kısa süreli hafıza açısından böyle bir durum söz konusu değildir. Sinaptik bağlantılar zaman içinde zayıfladığından veya yok olduğundan hafıza silikleşir veya kaybolur.

Kendimiz için her zaman olumlu deneyimler yaşamamış olabiliriz. Bazı deneyimler bizim için ruhsal anlamda sıkıntı yaratan hafıza kayıtlarına dönüşebilir. Burada devriye psikoterapi teknikleri girmektedir. Psikoterapi tekniklerini destekleyen son dönemdeki en önemli bilimsel çalışmaysa yukarıda bahsedilen hafıza kayıtlarının değiştirilebileceğinin gösterilmesi olmuştur. Hafızayı alınmış bir unsur, kullanımda olmadığı zaman aralıklarla sağlamlaşır fakat bozulmaya da açık hale gelir. Yakın dönemde yapılan bu çalışmalar uzun süre hafızadan çağrılan anıların benzer hassasiyette olduğunu ortaya koymuştur.

Bu demektir ki geri çağrılan anılar kısa süreliğine kırılganlaşmaktadır.Bu süre zarfında beyindeki depolama süreçleri ister psikoterapi yöntemleri ister ilaç marifetiyle rahatsız edilirse çağrılan anı gereken şekilde yeniden depoya gönderilemez, ya silinir ya da erişilemez hale gelir. Böylece geçmişte yaşantılanan bu olumsuz deneyim etkinliğini kaybeder.

Nörobilim konusundaki bu çalışmalar her ne kadar büyük aşamalar kaydetmiş olsa da yakın gelecekte insanın ruhsal yapısını anlamaya yönelik çok daha önemli bulgularla karşılaşacağımız bir gerçektir.

### **Amaçlar**

1. Nörobilim alanındaki yapılan çalışmalar hakkında bilgi sahibi olmak.
2. Bu çalışmaların uyguladığımız psikoterpi tekniklerine katkısını farketmek.
3. Bazı sıradışı (anormal) zihinlerle ilgili yapılan yararları olabilecek çalışma sonuçlarını paylaşmak.

### **KAYNAKÇA**

Kandel Eric R. Sıradışı beyinlerden öğrenebileceklerimiz.2018 s:129-30

Blakeslee S."Using Rates to Trace Anatomy of Fear , Biology of Emotion" New York Times, 5 Kasım 1996

Schore Allan N. Sağ Beyin Psikoterpisi 2019 s:5-13

# RENÉ SPITZ'İN YETİM HANE DENEYİ'Nİ NÖROGELİŞİMSEL KURAM PERSPEKTİFİNDE İNCELEME

Psk. Dan. Emine Kıyga

Bu araştırmanın amacı, 1940'lı yıllarda Spitz tarafından yürütülen ve sonuçları ciddi önem arz eden yetimhane deneyini Schore'un nörogelişimsel bağlanma kuramı perspektifinde incelemektir. Bu inceleme ile birlikte doğum anından itibaren bebeğin fiziksel, zihinsel, duygusal ve psikolojik tüm gelişim alanlarında bakımverenle kurulan sözlü ve sözsüz her türlü etkileşimin hayati önemine dikkat çekilmek istenmiştir. René Spitz, çocuk psikolojisi alanında önemli çalışmalara imza atmış bir psikanalisttir. 1940'larda yetimhane çocukları üzerinde yaptığı çalışmalar, erken dönem anne-bebek ilişkisinin ve duygusal bakımın gelişim üzerindeki etkilerini anlamada dönüm noktası olmuştur. Spitz, 1940'larda yetimhanelerde yaşayan çocuklar üzerinde gözlem yaparak, erken çocukluk döneminde duygusal ve fiziksel bakımın eksikliğinin gelişim üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Spitz'in en ünlü çalışması, annelerinden ayrılmış ve duygusal bakım almayan yetimhane çocuklarının gelişimsel gerilikler gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu çocuklar, fiziksel olarak iyi bakılmalarına rağmen, emosyonel yoksunluk nedeniyle "anaklitik depresyon" belirtileri göstermişlerdir. Allan Schore, nöropsikoloji ve psikoterapi alanında öncü çalışmalarıyla tanınır. Schore, beynin sağ yarıküresinin özellikle erken çocukluk döneminde emosyonel düzenleme ve sosyal bağlanma için kritik olduğunu öne sürer. Schore'un kuramına göre, duygusal ve sosyal uyaranların yetersizliği, sağ beyin gelişimini olumsuz etkiler. Bu durum, emosyonel düzenleme zorlukları ve sosyal ilişkilerde problemlerle sonuçlanabilir. Spitz'in yetimhane çalışmaları, duygusal bakımın eksikliğinin çocukların nörogelişimsel süreçlerini nasıl etkilediğini açıkça göstermektedir. Spitz'in bulguları, günümüzde Allan Schore'un nörogelişimsel kuramı ile daha derin bir şekilde anlaşılabilmesi için bu çalışmada deney bulguları ve Schore'un kuramının entegrasyonu yapılmaya çalışılmıştır.

# STRES VE ERKEN DÖNEM TRAVMALARIN BEYİN YAPISI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Psk. Dan. Makbule Saka

Zihnin en temel özelliği bilgi ve enerji akışını düzenleyen, vücut bulmuş ve ilişkisel bir süreç olmasıdır. Bilgi ve enerji akışı aynı kültürden insanların kendi aralarındaki paylaşımlardır ve bu akış bir beyin tarayıcısı vasıtasıyla ölçülür. İnsan ilişkileri nöral bağlantıları şekillendirir ve her birinin zihnin oluşumunda katkıları bulunur. İlişkiler ve nöral bağlantılar birlikte zihni şekillendirir. Zihin tüm organizmayı ve kendisinin çevre ile olan etkileşimini yönetir.

Zihin vücut bulmuş bir şeydir kafasına hapsedilmiş değildir. Zihin aynı zamanda toplumdan yalıtık olarak meydana getirilen bir ürün değildir, ilişkiseldir. Bu ilişkiler bireyin yeryüzündeki diğer varlıklarla özellikle de diğer insanlarla olan iletişimini kapsar. Bizler kendi zihnimize sahip değiliz bizler bireysel benlik olarak zihnimizin faal olması için diğer insanlara bağımlıyız. Öznel içsel zihinsel yaşantılarımızın diğer insanlar tarafından derinlemesine etkilendiğini biliyoruz yani sosyal olan ile sinaptik olan arasında bir bağlantı vardır.

Çocukluk ve gençlik yıllarımızı geride bırakmış olsak bile zihin gelişimi sürekli devam eder. Zihinsel süreçler ve beynin işleyişi arasındaki bağlantıları anlayarak kişiler arası ilişkilerin zihnin oluşumunu şekillendirmede esas rolü oynamaya nasıl devam ettiğine dair nörobiyolojik bir temel inşa edebiliriz. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı; diğer insanlarla kurulan ilişkiler çerçevesinde kişinin yaşadığı stres ve erken dönem travmalarının beyin yapısı üzerindeki etkilerini inceleyebilmektir.

## **Deneyimin Beyin İnşaası Üzerindeki Etkileri**

Araştırmalar memeli beyinlerimizin son derece sosyal olduğunu ve bu sosyal ilişkilerin yaşamımızın ilk gününden itibaren nöron işlevi üzerinde çok büyük etkiye sahip olduğunu iddia etmektedir. Deneyim, nöronlar arasındaki bağlantıların yapısı ve faaliyetini başkalaştırarak bellek, duygu ve kişisel farkındalık gibi muhtelif süreçlere yol açan devreleri doğrudan şekillendirir. Nöroplastisite alanındaki son çalışmalar beynin yapısal bağlantılarını deneyim ile tüm yaşam boyunca değiştirmeye devam ettiğini ortaya çıkarmıştır.

Deneyimler zihne ne tür enerji ve bilginin gireceğini etki etmekle kalmaz aynı zamanda zihnin bu bilgiyi nasıl işleyeceğini de etkiler. İşlemenin buradaki anlamı enerji akış kalıplarından bir anlam yaratmak nöral ateşlenme kalıplarını girdaplarından sembolik bir değer yaratmaktır. Kısaca deneyimlerimiz zihin gelişimini doğrudan etkilediğinden geçmişimiz şu andaki deneyimlerimizi şekillendirir ve gelecekteki eylemlerimizi etkiler.

Erken dönem deneyimleri; sinaptik büyüme ve hayatta kalmanın düzenlenmesini, strese tepki vermenin düzenlenmesini ve hatta gen ifadesinin düzenlenmesini şekillendirir. Deneyim düzenlemeyi doğrudan şekillendirir. Beynin gelişimi kısmen deneyime bağlı bir süreçtir. Bu süreç beynin mevcut bağlantıları güçlendirme ve yenilerini oluşturmasını etkileyen bir süreçtir. Gelişimin "deneyimi bekleyen" bir yanı da vardır; genler belirli devrelerin yaratılması talimatı verir mesela görme sistemi gibi fakat bu sinaptik bağlantıların sürmesi için, göz retinasına ışığın alınması gibi türün genel deneyimlerinin uyarımına gereksinimi vardır. Bu devreler deneyim yoksunluğu "apoptoz" olarak adlandırılan bir süreçle hücre ölümlerine ya da "parselasyon" veya "budama" denilen süreçlerle küçülmesine neden olabilir. Bu durum bazen beynin gelişiminin "kullanmazsan kaybedersin" prensibi olarak adlandırılır. İster deneyim beklentili ister deneyime bağlı gelişim gerçekleşsin sinaptik bağlantılar, deneyimle yaratılan süregiden nöral ateşlenmeler tarafından sürdürülür. Beyin uzmanlaşması esnasında kullanmadığı bir şeyi mutlaka kaybedecektir. Genler tarafından oluşturulmuş devrelerin, bu devre yollarını korumak için asgari düzeyde girdiye ihtiyaç duyması aktivite beklentili gelişim olarak adlandırılır.

Denek hayvanların ortamının zenginleşmesi ve yaptıkları egzersizlerin, sinaptik bağlantıların yoğunluğunda özellikle nöron sayısında ve öğrenme ile bellek için önemli bir bölge olan hipokampusun hacminde artışa neden olduğu görülmüştür. Deneyim ayrıca yeni nöronların oluşumunu ve sinaptik bağlantıların sayısını ya da mevcut sinapların dayanıklılığını artırır bu da nöron faaliyetlerini artırır.

Doğumda bebeğin beyindeki korteks vücudun en az farklılaşmış bölümüdür. Genler ve erken dönem deneyimleri nöronların bir diğerine bağlanma yöntemini şekillendirir ve böylece zihinsel süreçlere sebep olan özelleşmiş devreleri oluştururlar, erken yıllar beyindeki temel yapının oluşturulmaya başladığı yıllardır.

### **Erken Dönem İlişkiler**

Hayatın erken dönemlerindeki ilişkiler, deneyimin tasarımını yaratan nöral yapıları şekillendirir ve kendi içinde uyumlu bir dünya görüşüne olanak sağlar. Kişiler arası deneyimler zihinsel olarak gerçeği yorumlama şeklimizi doğrudan etkiler. Bu şekillendirme işlemi yaşam boyunca sürer fakat en önemlileri çocukluğun ilk yıllarında gerçekleşir. İlişki kalıpları ve duygusal bağlantılar beynin gelişimini doğrudan etkiler. Örneğin hayvanlar üzerinde yapılan bir çalışma kısa bir zaman diliminde olsa bile anne yoksunluğunun gelecekteki stresle başa çıkma becerileri üzerinde kuvvetli nöro endokrin ve epigenetik etkileri olduğunu göstermektedir. İnsan denekler üzerinde yapılan çalışmalar farklı ebeveyn çocuk birlikteliği kalıplarının, değişik psikolojik tepkiler, dünyayı algılama biçimleri ve kişiler arası ilişki modelleri ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmaktadır.

Erken dönemlerdeki deneyim beyin gelişiminin temel düzenleyici yapılarının örgütlenmesi için özellikle önemli olabilir. Örneğin hayatımızın ilk yıllarındaki travmatik deneyimler zihnin strese daha geç tepki vermesini olanak sağlayan ve temel düzenleyici görevlerden sorumlu olan beynin bütünleştirici yapıları üzerinde derinlemesine etkiye sahiptir. Bu nedenle istismara uğramış çocukların beyni strese tepki veren bölümlerindeki genlerin düzenlenmesindeki değişimlere kısmen neden olan stres hormonu seviyelerine anormal tepkiler verdiği görülür. Kortizolün sürekli salgılanması ve seviyesinin artması beyin için zehirli olabilir.

Kendi kendini düzenleme nöral bütünleşmeye bağlı olarak meydana gelir ideal ilişkiler muhtemel beyindeki bütünleştirici dokuların gelişimini uyarmaktadır. Umursamaz ve suistimal edici ilişkiler özellikle küçük çocuklardaki nöral bütünleştirmenin sağlıklı gelişimini engeller hatta otizm, bipolar bozukluk ve şizofreni gibi deneyim kaynaklı olmayan bozukluklarda da nöral bütünleştirmede bozulmalar olduğu tespit edilmiştir.

Yaşayan bir organizma hayatta kalabilmek için çevresel etkilere açık olmalıdır. Beyin sistemi işlevsel olarak diğer sistemlerle özellikle de diğer beyinlerle bağlantılı hale gelir. Beyin aynı zamanda faaldir daima değişim süreci içerisinde. Açık faal bir sistem değişen bir çevre ve kendine ait faaliyetlerin değişimlerinin etkisiyle sürekli bir oluşum içerisinde.

### **Erken Dönem Travmalar ve Stresin Beyin Yapısı Üzerindeki Etkisi**

Psikodinamiğin temelinde aslında bütün modellerin temelinde ve psikiyatrik sorunların temelinde gelişimsel kuram vardır. Kişilik bozukluklarıyla baş edebilmek için belli bir düzeyde gelişimsel yaklaşımı benimsemek zorundayız. Bir şey yanlış gittiğinde "Hastalarımızın erken dönem deneyimin nedir?" diye sorarız. Erken dönemde örgütlenen, kişiliği etkileyen travma, fiziksel dünya ile bebek arasında değil, bağlanmalardan gelen travmadır. Erken dönem bağlanma bozuklukları, beynin savunma yapılarında da bozukluklara sebep olabilir. Pozitif (duygusal bağlanmanın oluşumu) veya negatif oluşum (annenin ayrılması veya kaybı durumu), duygusal deneyim, olgunlaşmamış sinaptik bağlantıların gelişmekte olan nöron ağında kalıcı iz bırakabilir ve böylece yaşamın ileriki evrelerinde beynin işlevsel kapasitesini arttırabilir veya sınırlayabilir. Bebek macun gibidir diyebiliriz. Yani iyiye de kötüye de gidecek şekilde etkilenebilir.

Stres tanım gereği her zaman negatif bir şey değildir. Bazen insan stresten karakterini güçlendirerek çıkabilir ama bir başka kişilik örgütlenmesine sahip insanda stresle baş etme kapasitesi daha farklıdır. Bireyin stresli durumlara karşı tepkisi maladaptif (zararlı sonuçları olabilen fizyolojik ve davranışsal tepkiler üreten) veya adaptif (bireyin stresle daha iyi baş etmesini sağlayan) olabilir. Bu farklılık nereden kaynaklanıyor burada sonuç oldukça açıktır. Yaşamın erken dönemlerinde deneyimlenen olaylar bireyin ileriki yaşam evrelerinde tepkisellik örüntüsü şekillendirmede önemli olabilir.

Nöro bilimci LeDoux beyindeki korku merkezleri ve amigdala üzerine bir araştırma yapmıştır. Şöyle diyor: "Eğer kişinin erken dönem duygusal deneyimlerinin önemli bir bölümü pozitif sistemlerden ziyade korku sisteminin aktivasyonu ile ilişkilirse, duygusal durumlara ilişkili paralel öğrenme süreçlerinden oluşmaya başlayan kişilik özellikleri de sevgi ve iyimserlik yerine (burada yine duygusal durum her şeyi koordine ediyor) negatif ve çaresizlik nitelikleri taşır." Burada çok ilginç olan konu çaresizlik, umutsuzluk temalarının en şiddetli kişilik bozukluklarının temelindeki temalar olduğu görülür. "Yapabileceğim hiçbir şey yok kendimi bu durumdan çıkarabilmek için ve dönebileceğim kimse yok." Çaresizlik, umutsuzluk, depresyonun bir parçasıdır ve tam da temelde yatar.

Hayatın ilk birkaç yılı içinde birine bağlanma deneyimi yaşamamış çocuklar (yetersiz bağlanma değil bağlanmanın hiç olmaması) sonrasında samimi kişiler arası ilişkiler kurma kapasitelerinde en önemli ölçüde yoksun kalabilirler. Hatta yaşamın ruhsal yönünü algılama becerisinin düzgün gelişimi için bile bakıcılara etkileşime gereksinim vardır.

## **KAYNAKÇA**

Siegel D. J. (2020). Zihnın Gelişimi, İlişkiler ve Beyin Arasındaki Etkileşim Bizi Nasıl Biz Yapar. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Schore A. N. (2012). Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı, Atölye Çalışmaları Metinleri. Psikoterapi Enstitüsü Yayınları

# SÜRESİ SINIRLI DİNAMİK PSİKOTERAPİ'DE İLİŞKİ İÇİNDE DEĞİŞİM: BİR VAKA ANALİZİ

Kln. Psk. Sühendan Toptaş

Bu araştırmada Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi modelinin çalışma yöntemi, işlevselliği, hangi müdahale tekniklerinin kullanıldığı üzerinde durulmakta ve bir vaka formülasyonu ile söz konusu yöntemin nasıl işlediği somutlaştırılmaktadır.

Son yıllarda psikoterapi dünyasının açık uçlu terapi ve tekniklerinden ziyade; yapılandırılmış, belirgin bir yol haritası olan tekniklere doğru yönelmekte olduğu görülmektedir.

Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi, yapılandırılmış, kısa süreli, çerçevesi belli olan bir modeldir. SSDP, Bağlanma kuramı, kişilerarası kuram, deneyimsel kuram (duygu odaklı) gibi çeşitli kuramları kendi içinde bütünleştirir. Dolayısı ile esnek bir yapıda oluşu terapistler açısından oldukça işlevseldir. SSDP'de temel amaç, danışanın kendisiyle ve başkalarıyla kurduğu işlevsiz iletişim biçimlerini değiştirmektir. SSDP'nin terapötik müdahale ve stratejilerini danışanın ihtiyacına göre esnetebilmesi, terapist ve danışan arasındaki ilişkiye ve seans odasında yeni deneyimlere odaklanması gibi faktörler, çok geniş bir danışan yelpazesinde, oldukça etkili sonuçlara, kısa sürede ulaşılmasına imkân sağlamaktadır. Betimsel araştırma yöntemi kullanılarak hazırlanan bu çalışma ile Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapinin çerçevesi, sınırları, uygulanması bir vaka örneği üzerinden incelenmiştir.

## KAYNAKÇA

Corsini, D. Wedding (2012). Modern Psikoterapiler (Çev. E. Güzelyazıcı, S. D. Çiftçi, M. Tükoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları

Dewan, M.J.,Steenbarger, B.N., Greenberg, R.P. (2012). Bir Sanat ve Bilim Olarak Kısa Terapiler. (çev.ed. P.G.Gökalp). Ankara: Pelin. Eels, T. D (2009). Psikoterapi Vaka Formülasyonu. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Kramer, G. P.,Bernstein,D.A., Phares, V. (2014). Klinik Psikolojiye Giriş. (çev. ed.İ. Dağ). Ankara: Mentis.

Levenson, H. (2017), Süresi Sınırlı Psikodinamik Psikoterapi (2. Baskı). (ed.Uz. Dr. T.Özakkaş) İstanbul: İklim.

Levenson, H. (2011), Süresi Sınırlı Psikodinamik Psikoterapi 1. Atölye Çalışması Malzemeleri (1. Baskı). (ed.Uz. Dr. T.Özakkaş) İstanbul: İklim.

Levenson, H. (2013), Kısa Süreli Terapi (1. Baskı). (ed.Uz. Dr. T.Özakkaş) İstanbul: İklim.

Norcross, J. C. (2002). Psychotherapy relationships that work: Therapist contributions and responsiveness to patients. Oxford University Press.

Pekarik, G., & Wierzbicki, M. (1986). The Relationship between clients' expected and actual treatment duration. *Psychotherapy*, 23, 532-534.

Sarı, İ. (2016), Kısa Süreli Dinamik Psikoterapi Eğitimi Ders Notları: Klinik Görüşme ve Vaka Formülasyonu oluşturma. İstanbul: Psikoterapider. Steven, J.S. ve Book, E. (2003).

Seki, Tortop (2018), "Kısa Süreli Dinamik Psikoterapi: Üstün Yetenekli Bireyler Ve Ailelerinde Uygulanabilirliği", *Üstün Zekâlılar Eğitimi ve Yaratıcılık Dergisi*, Nisan, 5(3), 45-58.

Strupp, H. H., & Binder, J. L. (1984). *Psychotherapy in a new key*. New York: Basic Books

Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton

# ŞEMA TERAPİDE POLİVAĞAL TEORİ UYGULAMALARI: TRAVMA VE DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ

Klinik Psk. Dr. Reyhan Nuray Duman

## Giriş

Son yıllarda, Polivagal Teori (PVT) ve Şema Terapi alanındaki gelişmeler, travma ve duygu düzenleme stratejileri üzerine yapılan çalışmalara önemli katkılar sağlamıştır. Bu seminer, mevcut literatürü gözden geçirerek, PVT'nin Şema Terapi ile entegrasyonunun klinik uygulamalardaki önemini tartışacaktır.

## Amaç

Seminerin amacı, Polivagal Teorinin temel prensiplerini ve bu prensiplerin Şema Terapi teknikleri ile nasıl birleşebileceğini açıklamak, ayrıca bu iki yaklaşımın birlikte kullanımının travma tedavisinde nasıl etkili olabileceğini literatür ışığında ortaya koymaktır.

## İçerik

1. Polivagal Teorinin Temel Prensipleri: Vagus sinirinin rolü, parasempatik sinir sistemi aktivasyonu ve nöroregülasyon konuları ele alınacaktır (Porges, 2011).
2. Şema Terapinin Temel Prensipleri: Erken dönem uyumsuz şemalar, bu şemaların birey üzerindeki etkileri ve terapötik müdahaleler tartışılacaktır (Young, Klosko, & Weishaar, 2003).
3. PVT ve Şema Terapi Entegrasyonu: Bu iki yaklaşımın nasıl bir araya getirilebileceği ve birbirini nasıl tamamlayabileceği mevcut literatürden örneklerle açıklanacaktır.
4. Travma ve Duygu Düzenleme Stratejileri: PVT ve Şema Terapi'nin, travma yaşayan bireylerde duygu düzenleme stratejilerini nasıl iyileştirebileceği ve bunun terapötik süreçteki önemi üzerinde durulacaktır (Van der Kolk, 2014). Polivagal Teori ve Şema Terapi entegrasyonu, travma tedavisinde yenilikçi ve bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Mevcut literatür, bu iki teorik çerçevenin birlikte kullanımının, bireylerin duygusal ve fizyolojik dengeye ulaşmasında etkili olduğunu göstermektedir. Bu seminer, klinik uygulamalarda bu entegrasyonun nasıl kullanılabileceği konusunda katılımcılara bilgi sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: W.W. Norton & Company.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.

Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.

# THE SINNER DİZİSİNİN TRAVMATİK DENEYİMLER VE AMİGDALANIN ROLÜ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Kln. Psk. Sema Senekçi Kocaman

Bu çalışma ile travmatik deneyimlerin amigdala üzerindeki etkisi nörobiyolojik açıdan irdelenerek The Sinner dizisi üzerinden örneklendirilmesi amaçlanmıştır.

Amigdala, sosyal beynin birincil yapıları arasında, duyguların işleminden geçirildiği merkezdir. Hafızanın duygusal yönleri amigdalada depolanır. Amigdala, duygusal hafızanın işlenmesinde, yorumlanmasında ve duygusal işlevlerin bütünleştirilmesinde anahtar rol oynar.

Karşılıklı bağlantılar amigdalaya içsel ve dışsal çevre hakkında bilgi ulaştırır, amigdala da kortikal ve limbik yapılara bilgi göndererek yönelimi, dikkati ve sürekli işlemleri yönlendirir. Amigdaladan beynin alt kısımlarına yapılan projeksiyonlar, korkuya ve tehlikeye karşı verilen bedensel tepkileri düzenler.

Bir uyarının tehlike arz etmediğini anlaşıldığı zaman amigdaladaki etkileşim azalır ve bir başka potansiyel tehlike ile karşılaşınca kadar artmaz (Cozolino, L. (2014).

Korkunun, kaygının, tehlikenin, beklentinin süresi ne şiddette olursa, amigdalanın etkileşme süresi ve şiddeti de o derece olmaktadır. Kişi, durumu ne kadar korkutucu, kontrolü dışında ve var olan kapasitesiyle baş edilemez algılıyorsa, o kadar kaygılanmaktadır (Dağ, İ. (1999). Dolayısıyla amigdalanın kolay öğrenip yavaş unuttuğunu söylemek yanlış olmaz.

Diğer yandan amigdalanın duyguların düzenlenmesinde, bağlanmada ve duygusal öğrenmede önemli rolleri vardır. Beynin çeşitli alanlarının yanıtlarını bir orkestra şefi gibi yöneten amigdala; otonom sinir sistemi ve merkezi sinir sisteminin nöroendokrin alanlarıyla ilişki içindedir ( Davis, M. 1992).

Her ne kadar amigdala hamileliğin sekizinci ayında tam bir olgunluğa erişmiş olsa da, bağlantılı olan diğer sistemlerin gelişmesi, olgunlaşması yıllar alır (Cozolino, L. (2014). Bu nedenle yaşamın ilk yıllarında koruyucu, yatıştırıcı bakımverene ihtiyaç duyulmaktadır.

The Sinner dizisinin travmayı nasıl işlediğine bakıldığında 8 bölümden oluşan dizi, Alman yazar Petra Hammesfahr'ın 1999 yılında basılan Die Sünderin (Günahkâr) adlı romanından uyarlanmıştır. Dizinin ilk bölümünde başrollerinde Cora, eşi Mason Tanetti ve dedektif Harry Ambrose yer alır. Cora sessiz, kendi hâlinde biridir. Eşi ile birlikte çalışır ve oğulları Lanie'ye Mason'un annesi ve babası bakar. Tatil günlerinden birinde birlikte göl kenarına giderler, denize girerler. Cora denizin derinliklerine doğru gider ve gözden kaybolur. Eşi o sırada onu merak eder ve aramaya başlar. Sonra denizden çıkar ve birlikte güneşlenirler. Cora, eline bir armut alır ve soymaya başlar. Sahilde tam karşılarında bir grup müzik dinler ve eğlenirler. Black Delta grubunun Hugging and Kissing adlı parçası çalar. Şarkıya eşlik eden iki kişi samimi hareketlerde bulunur. Ardından Cora elindeki bıçakla erkeğe saldırır, onu göğsünün yedi yerinden bıçaklar.

Geçmiş travmatik deneyimlerde hareketsizlik tepkisi aslında içeriden korunmaktadır. Yoğun saldırganlık dürtüsü öyle korkutucudur ki, travmatize olmuş kişiler bunu dışarıya doğru ifade etmek yerine içeriye kendilerine yönlendirirler. Bu içeriye doğru patlayan öfke anksiyöz depresyona dönüşür ve çeşitli travma sonrası stres semptomlarının ortaya çıkmasına neden olur. Travmatik yaşantıları olan bireyler hareketsizlik tepkisinden çıkmaya başladıklarında aktive olmaktan ve kendi şiddet potansiyellerini fark etmekten kaynaklanan kendi korkularının tuzağına düşmektedirler. Böylece dehşet, öfke ve hareketsizlik kısır döngüsü içinde sıkışıp kalmaktadırlar. (Levine, P. A., Frederick, A.(2013).

## **KAYNAKÇA**

Cozolino, L. (2014). İnsan İlişkilerinin Nörobilimi. Çev. Mirel Benveniste. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. Doğu Batı Düşünce Dergisi. (6). 181-189.

Davis, M. The role of the amygdala in fear-potentiated startle: Implications for animal models of anxiety. Trends Pharmacol Sci 1992;13(1):35-41.

Levine, P. A., & Frederick, A. (2013). Kaplanı Uyandırmak. Z. Yalçınkaya, Çev). İstanbul: Butik Yayıncılık.

# ZİHNİN İNŞASINDA KURAMLARA GÖRE NORMALLİK VE NÖROBİLİM

Uzm. Dr. Tahir Özakkaş  
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

## Zihin Nedir?

Ruh, akıl, gönül, kalp, ruhsal aygıt, zihin, beyin.

## Kuram Nedir?

Biyolojik yaklaşım, davranışçılık, bilişselcilik, dürtü çatışma, nesne ilişkileri, kendilik psikolojisi, nöropsikanaliz, kişilerarası yaklaşım, sistemik yaklaşım, kaos ve alan kuramı.

## Normallik Nedir?

Biyolojiye göre, kuramlara göre, bireyin öznelliğine göre, sosyolojiye göre, kültüre göre, coğrafyaya göre normallik.

## Anormallik Nedir?

Biyolojiye göre, kuramlara göre, bireyin öznelliğine göre, sosyolojiye göre, kültüre göre, coğrafyaya göre anormallik.

## Nörobiyoloji Veya Nörobilim Nedir?

Beyin ve nöronlar, beynin ontojenezi, beynin filojenezi, alt beyin, orta beyin, limbik sistem, üst beyin, unimodal alanlar, heteromodal alanlar, genetik kodlar, epigenetik ilke, gen ekspresyonunda çevrenin etkisi, nöral plastisite.

## Zihnin İnşasındaki Çözölemeyen Çıkmaz Nedir?

Nöronların çalışma ilkesi, beynin aşağıdan yukarı entegrasyonu, beynin sağdan sola entegrasyonu, zombi beyni, öznel ve bilinç, öznel his nasıl inşa ediliyor, bunu çözmek mümkün mü?

## ÖZET

Zihin kavramına ulaşılan kadar insanlık çok yol katetti. Tarihsel sürece baktığımızda; Zihin kavramı, dini, spiritüel, ilahi, mistik, meta psikolojik kavram olarak çeşitli evrelerden geçmiş ve bugünkü haline ulaşmıştır. Animistik görüşten bugüne kadar baktığımızda insanlık tarihi de zihin kavramı açısından büyük gelişmeler kaydetmiştir. İnsanla ilgili çalışmalar, öncelikle bedenin nasıl işlev gördüğünü anlamaya çalışan biyolojik yapıyı anlama çalışmaları olarak başlamıştır. İnsan bedeni ve organlarının nasıl çalıştığına dair hipotezler İbn-i Sina'dan bugüne kadar hep var olmuştur.

Fakat insan zihninin nasıl çalıştığı, ruhunun (psişe) nasıl bir şey olduğu hakkındaki çeşitli kavramsal kargaşa ile bugüne kadar gelinmiştir. Hala geçerliliğini koruyan davranışımız; esnerken ağzın kapatılması ruhun kaçmasının önüne geçmek ile ilişkilendirilmiştir. Çeşitli kültürlerde ruh vücuttan her an dışarı çıkabilecek kaçacak bir varlık olarak değerlendirilmiştir.

Bilimin ilerlemesiyle beraber zihnin fonksiyonları beyni atfedilmiş ve beyin araştırmaları başlamıştır. Kafatasındaki çıkıntılar üzerinden geliştirilen insanın ruhunu anlamak için oluşturulan Frenoloji bilimi bilimsel gelişmeler ile tarihin çöplüğüne gönderilmiştir.

Tanrıdan bir parça olarak insana üflenen kutsal ve metafizik bir varlık olarak ruh kavramıyla başlayan insanı anlama çalışmaları, insan beyninin zihinsel özelliklerini ve kapasitelerini neler olduğuna dair bilimsel çalışmalar ile bugüne gelinmiştir. Tanrıdan gelen teolojik RUH kavramı ilahiyatçıların incelemesine bırakılırken, insan pişesinin insan beynindeki etkileri ağdaş bilimin inceleme konusu olmuştur.

Bugün geldiğimiz noktada insan psikolojik yapısının daha çok beyinde organize olduğu, kimlik, kişilik, kendilik ve karakter gibi kavramların beyinde inşa edildiğine dair fikirler baskın hale gelmiştir.

Özellikle son 50 yılda beynin içerisinde ne olup bittiğini incelemeye yönelik olarak geliştirilen bilimsel araştırma yöntemlerinin (EEG, Doppler, Ultrasound, EMG, fMRI, PET, MR vb), beynin çalışır halde i dünyasında neler olduğu hakkında inanılmaz bilgi vermektedir.

Zihnin inşası bir taraftan faaliyetlerini ve görünür tablolarla ilintili olarak hipotetik kuramlara temel teşkil ederken, süreç içerisinde nörobiyolojik yaklaşım ana eksen olarak ortaya çıkmaya başlamıştır. İnsanoğlunun dışarıya yansıtığı davranışları ve i dünyasında var olan öznel hisleriyle beraber onun nasıl bir varlık olduğuna dair araştırmalar yaklaşık yüz yıldır devam etmektedir. Beynin içerisinde ne olup bittiğini tam bilmemekle birlikte onun dışarıya yansımaları olan kimlik, kişilik, karakter ve kendilik kavramları incelenebilir hale gelmiştir.

Bu çerçevede insan zihni nasıl inşa edilmektedir? Zihnin nasıl inşa edildiğine dair hipotetik kuramlar, egemen olan bilim paradigmasına bağlı olarak değişik zamanlarda değişik iddialarla ortaya çıkmıştır. Her Şeyin hayvansal etki-tepki veya ödül-ceza bağlamında ele alan davranışçı kuram, insan zihninin tamamen rasyonel ve bilinçli bir yapı olduğunu kabul eden bilişsel kuram, insanın ana yapısının bilinçdışı mekanizmalarla oluştuğunu söyleyen dinamik kuram ve insanın özneliğine ve deneyimine odaklanan varoluşsal kuramların her biri zihnin nasıl inşa edildiğini anlamaya çalışmaktadır. Geline süreçte insan zihninin inşasında tüm bu hipotezlerin belirli oranlarda katkısını görmekteyiz.

Sonuçta daha entegratif bir Şekilde; sistem, kaos ve alan kuramına doğru evrilen ve sırtını nörobilime dayamaya çalışan bir evreye ulaşmıştır.

Tüm bu kuramlar sırtını dayadıkları ana kabulün üzerine normallik ve anormallik tanımı yapmıştır. Biyolojik kuram normalliği düşüncenin, duygulanımın ve davranışın gerçeklikle uyumlu ve kontrollü olmasına indirgemirmiştir. Davranışçı kuram evrimsel gelişmeye bağlı olarak davranışların oluştuğunu ontojenetik ve flojenetik olarak varlığını sürdürmenin Şartları ile çerçevelemiştir. Bilişsel kuram rasyonel bir düşünceyi normal, irrasyonel düşünceyi anormal kabul etmiştir. Dinamik kuramların her biri dayandığı temel hipotezlere göre birbirlerinden çok farklı normal ve anormal kavramı oluşturmuşlardır.

Varoluşçu yapılar öznelliğe, failliğe ve eyleme öncelik vererek normalliği bu perspektifte ele almışlardır.

Son dönemde; sanki bu kuramların hipotezlerinin nörobilim üzerinden sınanması sürecine girilmiştir. Nörobilimden elde edilen veriler, bu kuramların bazı iddialarını boşa çıkarmış gözükmektedir.

Bağlama, öznelliğe ve ilişkiselliğe önem veren kuramlar sistem ve alan teorisini kendilerine merkez almış, normalliği buna göre değerlendirmiştir.

Zihin; öznelliğe dayalı, bağlama duyarlı ve kültürel bir habitatın içinde oluşan biyolojik temelli bir yapıdır. Zihnin ürünlerinin normal ve anormalliğini tayin etmek bu nedenlerle pek mümkün değildir. Her yapının kendine has bir normallik spektrumu var gibi gözükmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Zihin, Ruh, Psişe, Kuram, Nörobilim, Normallik, Anormallik

## **PANELLER**

# ADAPTİF ÖRÜNTÜLERDEN MALADAPTİF ÖRÜNLÜTELERE; MALADAPTİF ÖRÜNTÜLERDEN ADAPTİF ÖRÜNTÜLERE: DUYGU ODAKLI TERAPİ

Psk. Şeyda BİRİNCİ

Psk. Beyza ALTAY

Psk. İrem YILDIRIM

Bu panelin amacı, Duygu Odaklı Terapi (DOT) yaklaşımını merkeze alarak, duygusal örüntülerin nasıl oluştuğunu, nasıl değiştirilebileceğini ve bu süreçlerin nörobilimsel temellerini ayrıntılı bir şekilde ele almaktır. Panelde, psikologlar, terapistler ve nörobilim uzmanlarına, bu konudaki en güncel bilgi ve uygulama yöntemleri hakkında derinlemesine bir bakış açısı sunulması hedeflenmektedir. Duygusal örüntülerin insan davranışları üzerindeki etkisini daha iyi anlamak ve terapötik müdahaleleri bilimsel temellere dayandırmak isteyen profesyoneller için kritik bir öğrenme fırsatı sunarak, daha etkili ve bilinçli terapi uygulamalarına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Panelde, duygusal örüntülerin adaptif (uyumlu) ve maladaptif (uyumsuz) şekillerde nasıl oluştuğu ve değiştirilebileceği konusu işlenecektir. Duygu Odaklı Terapi (DOT), duyguların fark edilmesi, ifade edilmesi, sembolize edilmesi ve işlenmesine dayalı deneyimsel ve eklektik bir yaklaşım olarak tanımlanır. DOT, duyguların davranışlarımız üzerindeki etkisi üzerine odaklanır ve ana amacı duyguların işlenmesi ve yeni anlamların yaratılmasını sağlamaktır.

Adaptif örüntüler, bireylerin çevrelerine uyum sağlamalarına ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına katkıda bulunur. Buna karşılık, maladaptif örüntüler genellikle duygusal sıkıntılar ve ilişkisel sorunlar yaratır. Çocukluk döneminde yaşanan travmatik deneyimler, ihmal ya da olumsuz ilişkiler sonucunda oluşan maladaptif örüntüler, bireyin kendilik algısını ve başkalarıyla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir ve beynin duygusal işleyişinde nörobilimsel değişikliklere neden olabilir.

DOT, bireylerin maladaptif örüntülerin farkına varmalarını ve bu örüntüleri adaptif olanlarla değiştirmelerini amaçlar. Bu süreçte, bireylerin derin duygusal deneyimlerine ulaşmaları, bu duyguların ifade edilmesi ve işlenmesi teşvik edilir. Bu, bireylerin geçmiş travmatik deneyimlerden kaynaklanan olumsuz duygusal kalıpları tanımlarına ve bu kalıpları daha uyumlu ve sağlıklı tepkilerle değiştirmelerine olanak tanır.

Panelde, DOT'nin teorik temelleri ve nörobilimsel dayanakları ele alınacak; normal ve anormal ilişkisel dinamikler arasındaki geçişleri daha iyi anlamak için duygusal örüntülerin gelişim ve değişim süreçleri incelenecektir. Ayrıca, katılımcılara DOT'nin pratik uygulamaları, kullanılabilir teknikler ve bu tekniklerin terapötik süreçteki nörobilimsel etkileri hakkında bilgi verilecektir. Bu panel, psikologlar, terapistler ve nörobilim alanında çalışan profesyoneller için değerli bilgiler sunmayı amaçlamaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Duygu odaklı terapi, adaptif duygu örüntüleri, maladaptif duygu örüntüleri.

## **KAYNAKÇA**

Greenberg, L. (2007). Series VIII Psychoterapy in Six Sessions:" Emotion- Focused Therapy Over Time. (J. Carlson, Röportaj Yapan)

Greenberg, L. S. (2018). Duygu Odaklı Terapi Danışana Duygu Koçluğu Yapmak. (s. B. Çelik, Çev.) İstanbul: Nobel Yayınları.

Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2019). Depresyonun Duygu Odaklı Terapisi. (M. F. Ateş, & N. Lapsekili, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

# AİLE VE ÇOCUK YETİŞTİRMEDE NORMAL VE ANORMAL KAVRAMLAR: TÜRKİYE'DE AİLE DİNAMİKLERİNİN VE ÇOCUK YETİŞTİRME SÜREÇLERİNİN BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMLA İNCELENMESİ

Kln. Psk. Nazdar Karaçavuşoğlu

Psk. Dan. Leyla Uçar

Kln. Psk. Ayşe Gül Durmuş

Çocuk, dünyaya geldiği andan itibaren fizyolojik gereksinimlerinin psikik olarak düzenlenmesi, bağlanma ve ilişkilene ihtiyacı, keşfetme-ortaya koyma ihtiyacı, zıtlasma veya geri çekilme yoluyla (veyahut da her ikisini birden gerçekleştirerek) kaçınmacı bir şekilde tepki verme ihtiyacı, duysal keyif ve heyecan ihtiyacı ile doğar. Her toplumda bütün bu ihtiyaçlar farklı yöntem ve metotlarla karşılanmakta; belli bir ülkede yöresel farklılıklarla da kendini göstermektedir. Bu, o kültürün içinde yetişen çocuğun, kimliğini, kişiliğini, yapılanmasını doğrudan etkilemektedir.

Rölatif açıdan bakıldığında; çocuğun ihtiyaçlarının gözetilmemesi, yerinde ve yeterince karşılanamaması ve o kültürün, sistemin içinde büyüyen çocuğun; kendine temas edemeden ve dış dünyayı algılama biçimindeki farklılıklar ile hayatına devam etmesine, hayatına devam ederken sağlıklı ilişkiler yürütememesine, gerçek kendiliğini inşa eden bireyler olarak yaşamına devam etmektense sahte bir dünyanın içinde maskelerle, gölgelerle ve sahte bir kendilikle hayatlarını sürdürmelerine, birincil ve ikincil aynalanma eksikliği yaşayan bireylerin primer narsistik yapılarıyla hayatlarındaki işlevselliğin bozulmasına sebep olabilmektedir. Bu açılardan çocuk ve aile, kuramcı olarak Kohut perspektifinden değerlendirildiğinde bize normalden anormale geniş bir değerlendirme alanıyla ele alma şansı verir. Bir başka bakışla çocuğun, doğumundan itibaren temas ettiği bakım vereni ve çevresinin yaşamında oluşturabileceği etkiler, yeterince iyi bir anne ve çevre bulmadığında bunun yaşamına yansımaları ise Winnicott'un gelişim kuramı ile normalden anormale geniş bir çerçevede değerlendirilebilir. Aile dinamikleri ve çocuk yetiştirme süreçlerinin Daniel N. STERN perspektifinden kişinin kendini ve dış dünyayı algılaması açısından değerlendirildiğinde de bir üçüncü bakış ile yine normal ve anormali sorgulayabileceğimiz geniş bir değerlendirme alanı oluşturmuş oluyoruz.

**SONUÇ:** Bu kongrede Türkiye'deki aile dinamikleri ve çocuk yetiştirme yaşanan kültürel farklılıkların 3 kuram açısından ele alınması sağlanacaktır. Nazdar Karaçavuşoğlu Donald Winnicott'un Gelişim Kuramı perspektifinden, Leyla Uçar Kohut Kendilik Psikolojisi perspektifinden, Ayşe Gül Durmuş ise Daniel N. Stern perspektifinden çocuğun içinde bulunduğu aile dinamikleri ve yetiştirme tarzını irdelleyecektir.

# AİLE VE ÇOCUK YETİŞTİRMEDE NORMAL VE ANORMAL KAVRAMLAR: TÜRKİYE'DE AİLE DİNAMİKLERİNİN VE ÇOCUK YETİŞTİRME SÜREÇLERİNİN BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMLA İNCELENMESİ

Psk. Dan. Ayşe Neşe Aydın

Psk. Dan. Elif Kadı

Bu bildiride literatür taraması yapılarak yaşamın ilk yıllarında gerçekleşen bakım veren-bebek bağlanma ilişkisinin yaşamın ilerleyen yıllarında oluşabilecek kişilik bozukluklarını nasıl etkilediği konusuna değinilecektir. Bağlanma konusuna nörobiyolojik ve psikolojik açılardan bakılacaktır. Sonrasında ise bağlanma stillerinin (güvenli-güvensiz bağlanma) erken yaşlar itibariyle oluşturmuş olduğu gerek nörobiyolojik gerekse psikolojik alt yapının kişilik bozukluklarının (borderline, şizoid, narsisit kişilik bozukluğu) oluşumu ile ilişkisi incelenecektir.

Bağlanma, bebek doğduğu anda bebek ve anne (bakım veren kişi ile) arasında kurulan bağa denir. Anne-bebek bağlanması, bireyin yaşamında önemli bir yer tutan ve nörolojik gelişimi üzerinde etkili olan bir süreçtir. Yeni dünyaya gelen bir bebek için her olay ve durum çok önemli ve endişe içerebilir. Bebekler karşılaştıkları bu problemlerle başa çıkabilmek için bakım vereninin desteğine ve yakınlığına ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyacın nasıl karşılandığının veya karşılanmadığının yetişkinlik döneminde yansımaları vardır. Anne ile bebek arasındaki bağlanma, beynin limbik sistemi üzerinde doğrudan etkili olup, özellikle oksitosin ve vazopressin hormonlarının salgılanmasıyla ilişkilidir. Bu hormonlar, sosyal bağlanma, empati ve stres yanıtı gibi önemli psikolojik süreçlerde rol oynamaktadır.

## **Borderline Kişilik Bozukluğu ve Anne-Bebek Bağlanması**

Borderline kişilik bozukluğu (BKB), yoğun duygusal dalgalanmalar ve ilişki sorunları ile karakterizedir. Araştırmalar, BKB olan bireylerin genellikle bebeklik döneminde güvenli olmayan bağlanma örüntüleri geliştirdiğini göstermektedir. Bu bireylerde amigdala hiperaktivitesi ve prefrontal korteks disfonksiyonu gibi nörolojik anormallikler tespit edilmiştir.

## **Şizoid Kişilik Bozukluğu ve Anne-Bebek Bağlanması**

Şizoid kişilik bozukluğu (ŞKB), sosyal izolasyon ve duygusal soğukluk ile karakterizedir. ŞKB olan bireylerde, erken dönemde anne ile yetersiz duygusal bağlanmanın, prefrontal korteks ve limbik sistem arasındaki bağlantılarda bozulmaya yol açtığı öne sürülmektedir.

## **Narsistik Kişilik Bozukluğu ve Anne-Bebek Bağlanması**

Narsistik kişilik bozukluğu (NKB), büyüklenmeci davranışlar ve empati eksikliği ile karakterizedir. NKB olan bireylerin erken dönemde aşırı ilgi veya ihmal deneyimlediği ve bu durumun oksitosin düzeylerinde düzensizliklere neden olduğu düşünülmektedir. Bu nörolojik ve psikolojik faktörler, narsistik bireylerin empati kurma ve sağlıklı ilişkiler geliştirme yetilerini olumsuz etkilemektedir.

## **Sonuç**

Bu sunumumuzda bağlanmanın bebeklikten yetişkinliğe uzanan süreci nasıl etkilediğine, geçmişin; insanın şu anını nasıl etkilediğine değineceğiz. Anne-bebek bağlanmasının nörolojik etkileri, bireylerin duygusal ve sosyal gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Güvenli bağlanma, sağlıklı nörolojik gelişimi desteklerken, güvenli olmayan bağlanma örüntüleri borderline, şizoid ve narsistik kişilik bozuklukları gibi psikiyatrik durumların gelişimine katkıda bulunabilmektedir. Bu nedenle, erken dönemde sağlıklı bağlanma ilişkilerinin teşvik edilmesi, uzun vadede bireylerin psikolojik sağlığı açısından kritik öneme sahiptir. Buradaki amacımız bağlanmayı ve bu bağlanmanın kişilik bozuklukları üzerindeki tesirini etkili bir şekilde sunmaktır ve katılımcıların ilgisini çekecek bir konu olduğu tarafımızca ön görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağlanma, nörobiyoloji, kişilik bozuklukları, literatür taraması

# BEYNİN İNŞASI VE YENİDEN İNŞASI: PSİKOTERAPİ VE NÖROBİLİM

Psk. Dan. Ayşegül Sefünç  
Kln. Psk Handan Macit

Bu çalışmanın amacı, insanın doğumundan itibaren erken dönem yaşantılarla inşaa olan beyindeki nörofizyolojik yapılanmaları, bu yapılanmaların yeni örgütlenen kişilik yapısına etkilerini incelemek ve psikoterapinin bu nörobiyolojik yapılanmada meydana getirdiği değişikliklerle beynin yeniden inşaa olmasıyla ilgili değerlendirmelerde bulunmaktır.

Tarihsel süreçte psikoloji ve psikoterapi alanındaki çalışmalarda bir paradigma değişimi meydana gelmiştir.

Bu değişim açık, belirgin ve gözlemlenebilir olan Davranıştan; bilinçli, sözel, rasyonel, mantıksal olan sol yarım küreye dayalı Düşünceye (bilişsel süreçlere) ve nihayet sol beyin temelli bilişsel süreçlerden de; bilinçdışı, sözsüz, üstü kapalı, entegratif (bütünleştirici) ve beden ve duygu odaklı sağ yarım küreye doğru olmuştur.

İnsan yavrusu doğduğunda beyin gelişimi henüz tamamlanmamıştır ve beynin inşası doğumu takip eden yıllarda hızla devam eder.

Doğumdan sonraki ilk iki yılda (non verbal dönemde) duygusal ve sezgisel işlevlerle ilgili olan sağ beyin daha aktiftir. Duygulanım, anne ve çocuk arasında karşılıklı gelişmektedir ve bu oldukça verimli duygusal iletişim sistemi özellikle sözsüzdür. Sürdürülen ikili bakış iletimlerinde annenin yüz ifadesi bebekte olumlu duygulanımı harekete geçirir ve arttırır. Yaşamın ilk yılı boyunca bebek en çok annenin duygusal olarak anlamlı yüzünden yayılan yüksek güçteki uyarıma duyarlıdır. Erken kritik dönemler süresince bebeğin çevre ile olan deneyimleri beyin hücrelerindeki genomik hareketliliği tetikler ve böylece gelişen beyin devreleşmesi üzerinde kalıcı etkiler üretir.

Bebeklikteki yaşantılar, sosyal çevreyle ve özellikle bakım verenle kurulan etkileşim beynin gelişmekte olan yapısında kalıcı etkiler oluşturur. Allon Schore bebeğin bakım verenle kurduğu ilk ilişkinin gelecekteki ilişkileri için şablon görevi gördüğünü ve yetişkinlikte kurulan duygusal ilişkilerde belirleyici bir rolü olduğunu ifade eder.

Yaşamın ilk yıllarında deneyimlenen bu öznel etkileşimler deneyimle şekillenen beynimizde farklı nörofizyolojik yapılanmalara sebep olur. Nörofizyolojik yapılanmadaki bu farklılıklar ise ilişki kurma ve sürdürme biçimlerimizi etkiler.

Nörobiyoloji alanındaki çalışmalar; nöro plastisite yani beynin yeni bilgi ve deneyimler doğrultusunda yeniden şekillenebilmesi özelliği sayesinde terapötik süreçte gelişen yeni yaşantı ve deneyimler ile beyin yeniden inşa edilmesini ve bu süreci nörobiyolojik açıdan inceler.

Psikoterapi sürecinde danışan ve terapist arasında oluşan etkileşim ile yeni nöronal ağlar oluşur, nörobiyolojik yapılanmada ve dolayısıyla kişilik örgütlenmesinde bir takım değişiklikler meydana gelir.

,Psikoterapi beyinde plastisiteyi nasıl etkiler. Beyin plastisitesi, beyin şekil ve işlevlerindeki esneklik ve değişimi ifade eder. Psikoterapinin belirli bölgelerde beyin yapısını değiştirerek olumlu sonuçlar elde edebileceğini gösteren bulgular bulunmaktadır.

Psikoterapinin nörobiyolojisi, beyin yapısal ve işlevsel değişimlerini inceleyerek terapi sürecinin beyin üzerindeki etkilerini anlamaya odaklanır.

Çalışmamızda beyin ilk inşa süreci olan gelişimsel döneme nörobiyolojik açıdan bakılacak, gelişimsel dönemde meydana gelen olağan dışı durumlar nedeniyle beyin değişen organik yapısı ve bunun bireyin kişiliği üzerindeki etkileri ve psikoterapi süreciyle beyin nasıl yeniden inşa olduğu nörobiyolojik perspektiften incelenecektir.

## **KAYNAKÇA**

Cozolino L. (2014). İnsan İlişkilerinin Nörobilimi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Cozolino L. (2017). Psikoterapinin Nörobilimi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Cozolino L. (2018). Terapi Neden İşe Yarar? Zihnimizi Kullanarak Beynimizi Değiştirmek. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Schore A. (2012). Duygulanım Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Schore A. (2012). Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı Atölye Çalışma Metinler. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Siegel D.J., Bryson T. P. (2018). Bütün Beyinli Çocuk. İstanbul: Diyojen Yayınları.

Stern D. (1985). The interpersonal world of the infant. New York, Basic Books.

# ÇAĞDAŞ PSİKİYATRİ LABİRENTLERİNDE KURAMCILAR

Prof. Dr. Esra Yazıcı & Prof. Dr. Ahmet Bülent Yazıcı,  
Araş Gör. Dr. Yusuf Dökmen,  
Araş. Gör. Dr. Leyla Mammadova,  
Araş. Gör. Dr. Hasancan Başkurt

Esra Yazıcı, Yusuf Dökmen, Leyla Mammadova, Hasancan Başkurt, Ahmet Bülent Yazıcı  
Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD

Psikoterapi kuramları, Sigmund Freud'un klasik psikanalizden başlayarak günümüze dek büyük değişim ve dönüşüm geçirmiştir. Freud, insanın ruhsal yapısını nörobiyolojik bir temelden yola çıkarak araştırmış ve bilinç dışı, id, ego, süperegö, psikoseksüel gelişim evreleri, Oedipus kompleksi, benliğin savunma düzenekleri, serbest çağrışım, rüya analizi, transferans ve karşı-transferans gibi kavramları psikoterapi literatürüne kazandırmıştır. Psikanalitik literatür, zaman içinde değişim ve dönüşüme uğramış, tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere, oradan da nörobiyolojinin sağ beyin kaynaklarına doğru bir açılım göstermiştir. Sonuç olarak, insan beyninde olan biteni her iki ekol için de kanıta dayalı bir literatüre dönüştürmek amaç haline gelmiştir. Günümüzde tüm kuramların entegre edildiği tek kişilik terapiler, iki kişilik terapiler ve sistem terapilerine kadar uzanan bir süreçte evrimleşmiş bütüncül psikoterapiler ortaya çıkmıştır (1).

Freud ile başlayan bu serüvende, Otto Kernberg ve Heinz Kohut, psikanalitik teorinin genişlemesi ve derinleşmesine önemli katkılar sağlamışlardır. Otto Kernberg, psikanalitik teori ve uygulamada önemli bir figürdür ve özellikle sınır (borderline) kişilik bozukluğu üzerine yaptığı çalışmalarla tanınır. Borderline kişilik organizasyonu, aktarım odaklı psikoterapi (Transference-Focused Psychotherapy), narsisistik kişilik bozukluğu, nesne ve kendilik tasarımları, diyardları ve nesne ilişkileri konusundaki katkıları özellikle ön plana çıkmaktadır (2).

Heinz Kohut ise kendilik psikolojisinin kurucusudur ve psikanalitik teoriye empatik yaklaşımı ekleyerek önemli katkılarda bulunmuştur. Kohut, empatiyi psikanalitik sürecin merkezine yerleştirmiş ve idealize edici aktarım (idealizing transference), gıyabında içe bakış (vicarious introspection), kendilik nesnesi (self object), aynalama (mirroring), dönüştürerek içselleştirme (transmuting internalization), optimal kırılma gibi pek çok kavramı tanımlamış ve klinik pratiğinde kullanmıştır(3).

Psikoanalitik kuramların oluşumunda, kuramcılarının kendi dünyalarının kuramlara da katkısının olması kaçınılmazdır(4). Kuramcılarının tüm bu fikriyata sahip olmalarında, çocuklukları, aile ve çevreleri ile ilişkileri, içinde buldukları iklim ve zamanın ruhu gibi etmenlerle şekillenen kendi yaşam öyküleri belki de en önemli kaynağı oluşturmuştur. Peki, mevcut yaşam öyküleri ile yaşamlarının bir döneminde, bugünkü uygulamalarla bir psikiyatriste gitseler, bu kuramcılar nasıl yorumlanırlardı? Acaba psikiyatrist, bu kuramcılarını muayene etse hangi özellikleri dikkate alır ve neler önerirdi?

Bu sunumda, muayene sandalyesine Freud, Kernberg ve Kohut'u oturtmayı ve modern psikiyatrik perspektifle yorumlamayı planlıyoruz.

## KAYNAKÇA

1-Özakkaş, T. (2018). Psikoterapi Tarihi ve Bütüncül Psikoterapi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1(1), 1-24.

2- Kernberg, O. F. (2023, December). Object relations theory and transference analysis. In Forum Der Psychoanalyse (vol. 39, no. 4, pp. 359-378). One New York Plaza, Suite 4600, New York, NY, United States: Springer.

3- Kohut, H. (2013). The analysis of the self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders. University of Chicago Press.

4-Atwood, George E.; Stolorow, Robert D. (2013) Buluttaki Yüzler Kişilik Kuramında Öznelerarasılık, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul

# DİLE GETİRMEK NASIL İYİLEŞTİRİYOR? SAĞ BEYİN FONKSİYONLARI, EMPATİNİN KAYNAKLARI VE SEVGİ

Psk. Dan. Mehmet Erdem Memetoğlu

Kln. Psk. Şeyda Canbay

Uzm. Dr. İbrahim Cengiz

Son n6ropsikolojik çalışmalar, hayatın ilerleyen yıllarındaki sosyal ve duygusal patolojilerin, hayatın erken d6nemindeki ilişkisel bozukluklarla ilişkili olduğu savını desteklemektedirler. N6robiyolojik g6r6nt6leme y6ntemlerinin ilerlemesi, duyu ve empati gibi daha çok teorik incelenebilen kavramları ve bunların beyne etkilerini, modern bilimle incelenebilmesi olanaklarını ortaya koymuştur. Sunumumuzda, kişilerarası n6robiyoloji perspektifini son g6ncel bilgiler işığında değerlendirerek, insan t6r6n6n en 6nemli 6zelliklerinden birine, bir başkasını sevebilme kapasitesine değerinmeyi amaçladık.

İnsan hayatının ilk ilişkisi olan anneyle bebek arasındaki ilişkinin rol6, b6t6n çalışmaların temelini teşkil etmektedir. Kritik gelişim d6nemlerinde olgunlaşmakta olan beyin son derece esnek ve şekillenmeye m6saittir. Dolayısıyla hayatın ilk yıllarında anneyle kurulan ilişki, bebeğin beynini iyi veya k6t6 y6nde şekillendirir.

Empatinin N6robiyolojik Y6nleri Empati için 6tekinin ayakkabısını giymek benzetmesinden yola çıkarak, 6tekinin yaşamında neleri deneyimlediğini adeta o kişinin d6ř6ncesi içerisine girerek kişiyi duygusal olarak anlama ve bu duyguları 6z6mseme yeteneği olarak tanımlayabiliriz. (Altınbaş, G6l6ks6z, 6zetinmaya, & Oral, 2010) Birçok kuramcı empati kavramını gerek biyolojik olarak gerek gelişimsel kurama dayanarak anne bebek bağlanmasına vurgu yaparak psikopatolojiyi açıklamadaki yerini sorgulamışlardır. Bazı araştırmalar anne bebek ilişkisini g6zlemlenmede beynin singulat korteksin 6nemine değerirken bazı bilim adamları ise 6nce makak maymunlarında ve daha sonra da insanlarda 'ayna n6ronlar' olarak tanımladıkları bir grup sinir h6cresini 'empati n6ronları' olarak 6ne s6rm6şlerdir. (Altınbaş, G6l6ks6z, 6zetinmaya, & Oral, 2010) Koku duyusunun aynalanışının sorgulandığı fMRI çalışmalarında; tiksindirici kokuyu yaşantılayan ve k6t6 kokudan tiksinen bir kişinin video g6r6nt6s6n6 izleyen kişilerin beyinlerinde ortak olarak insular b6lgede işlev artışı olduğunu saptamışlardır.

Aynı teknik kullanılarak tat duyusunun ayna n6ronlar 6zerindeki aktivasyonunu g6zlemlenmek adına bu sefer deneklere acı ve tatlı içecekler tadan kişilerin videoları izletilmiş ve fMRI sonucunda deneklerin frontaloperculum ile insular beyin b6lgelerinde aynı d6zeyde aktivasyon artışı g6r6lm6řt6r. Singulat korteks, anneye 6zg6 bakım verme davranışının oluşmasında 6nemlidir ve bu korteks yalnızca memelilerde bulunur. Bundan dolayı s6r6ngenlerde bakım verme davranışı g6zlemlenmez.

Ayrıca singulat korteks zedelenmesi annenin bakım verme davranışının ortadan kalkmasına da neden olabilmektedir. Sonuca baktığımızda beynin empati ile ilişkili alanları parasingulat korteks, ön ve arka singulat korteks ve amigdala diyebilmekteyiz. (Altınbaş, Gülöksüz, Özçetinkaya, & Oral, 2010) Empati kavramının üzerine yoğunlaşan ve bunu klinik bir araç olarak gören Kohut'a göre empati terapötik bir deneyimde, terapistin empatik algı biçimini kullanması kendiliğin onarılmasını kolaylaştırabilmektedir. Özellikle Kohutyan terapide psikoterapist, hastada narsistik kendilik nesnesi aktarımının tam olarak gelişebilmesi için, hastanın terapi sırasında ortaya çıkan yüceleştirmelerini empatik olarak kabul etmeli yani hastanın empatik yansıması olmalıdır. (Gök, 2021) Kohut anne ve bebek arasındaki ilişkide empatik ve interaktif iletişimden bahsederken sadece pasif bir çocuk değil, karşılıklı olarak patolojiyi ve olgunlaşma sürecini oluşturan iki insandan söz etmiştir ki bu da tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere geçmenin dönüm noktası olarak tanımlanabilir. (Özakkaş, 2020)

## **KAYNAKÇA**

Altınbaş, K., Gülöksüz, S., Özçetinkaya, S., Oral, E. T. (2010). Empatinin biyolojik yönleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 15-25.

Gök, A. (2021). Ruh sağlığı bozukluklarının iyileştirilmesinde kendilik psikolojisi yaklaşımının etkililiğinin sistematik olarak incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 654-667.

Özakkaş, T. (2020). Kohut'u Anlamak İçin Kendilik Çözümlemesinin Şerhi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

# DUYGU ODAKLI ÇİFT TERAPİSİ YAKLAŞIMIYLA NÖROBİLİM PERSPEKTİFİNDEN İLİŞKİ İÇERİSİNDE NORMALLİK VE ANORMALLIK

Sos. Hiz. Uzm. Deniz Sağ  
Uzm. Psk. Dns. Tuba Ergün  
Psk. Büşra R. Acar

## Amaç

Normal ve anormal kavramlarıyla ilgili bir tanım yaptığımızda anormal davranış; bulunduğu kültürün tipik beklentilerine uymayan, nispeten seyrek görülen, kişinin sıkıntı hissetmesine ve ev, iş (okul), sosyal yaşamının aksamasına neden olan psikolojik işlev bozulmasıdır diyebiliriz. İlişkideki problemlere baktığımızda kişinin yaşadığı duygu, düşünce ve davranışların arasında sıkışmasından normal dışı davranışların, düşüncelerin ve duyguların oluşum sürecinden, doğası ve iletiminden bahsedebiliriz.

Bir davranışın, duygunun ya da düşüncenin normal olup olmadığına karar vermek ya da bir kişide, bir ilişkide sorunun ne olduğunu tanımlayabilmek için , bunların niçin sorun olduğu konusu; o kültürün ve bağlamın içinde normlarla ilgili bir konu olarak ayrıca değerlendirilebilecek bir alandır. Çünkü, ilişki pek çok boyutu kapsamakta ve sorunlar konusunda karar verilirken bu boyutlara farklı ağırlıklar verilmektedir.

Duygu odaklı çift terapisi, çiftlerin ilişkilerinde duygusal bağlanma, duygusal düzenleme ve duygusal tamamlanma üzerine odaklanan bir terapi yaklaşımıdır. Bu terapi yaklaşımı, çiftlerin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarına, ifade etmelerine ve karşılıklı olarak karşılamlarına yönelik olarak tasarlanmıştır. Bu bağlamda duygu odaklı çift terapisi, çiftlerin ilişkilerindeki normları ve çok boyutlu unsurları anlamalarını sağlamaktadır. Bu unsurlar da birbirlerini daha iyi anlamalarını ve ilişkilerinde daha derin bir bağ oluşturmalarını destekleyerek tatmin edici bir ilişki geliştirebilmelerini sağlamaktadır.

Çocukluk deneyimleri açısından bir çocuğun annesiyle ilişkisini incelediğimizde nöronal ağlarda meydana gelen uyarımlar duygulanımı düzenleyen birçok bağlantıların oluşmasını sağlayarak beyin orbitofrontal korteks ve amigdala bölgesini etkilemektedir.

Sağ beyinler arasındaki öznelerarası sözsüz süreçlerde ve bağlanma süreçlerindeki duygu alışverişlerinde, anne bebeğine büyümeyi destekleyen bir ortam sağlar; bu ortam bebeğin bir başkası ile nasıl olunacağını ve bu süreçte kendisinin nasıl olacağını öğrenmesine yardım eder (Schore, 2016). Bu bağlamda bebeğin, yetiskinlik sürecinde öteki ile olan ilişkisi ve partner seçimi ilk bakım verenleri ile kurduğu nörobiyolojik etki ile bağlanma deneyimine göre şekillenmektedir.

Bu çalışmada amaç çiftlerin duygu odaklı yaklaşım ile ilişki içindeki dinamiklerine bakarken nörobiyolojik bir perspektif sunmaktır. Kişilerin erken dönem bakım verenleri ile olan ilişkisi ile (eş) partnerleriyle olan ilişki kurma ve sürdürme biçimleri arasındaki ilişkisellik incelenmektedir. Bu ilişkiselliğin nörobiyolojik perspektiften duygu odaklı ve bağlanma kuramı çerçevesinde kanıta dayalı olarak değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Burada açıkça söylenen şudur: Anneyle başlayan ve yerleşen bağlanma biçimimiz, önce duygulanımlarımızı ve sırasıyla düşüncelerimiz ve davranışlarımızı bir diğer deyişle zihinsel şemalarımızı oluşturur, bu şemalar da hayat boyu karşımızdaki öteki kişiyle kuracağımız her türlü ilişkide bilinçli farkındalık olmadan aktifleşir ve ilişkileri biçimlendirir.

### **Materyal ve Metod**

Bu çalışmada nitel çalışma metodu kullanılarak bilimsel yayınlar taranmış, normal ve anormal kavramları ilişki içerisinde anne ve bebek ilişkisinden başlayan kültürel ve nörobiyolojik bir çerçeve konularak değerlendirilmiştir. Duygu odaklı yaklaşım metodolojik olarak kullanılmıştır. Nörobiyolojik kuramdan ilişkiyi incelemek açısından materyal olarak temel alınmıştır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Duygu odaklı çift terapisi, çiftlerin ilişkilerindeki duygusal deneyimleri ve tepkileri anlamalarına yardımcı olurken, normallik ve anormallik kavramlarını esnek bir şekilde ele alır. Her çiftin dinamikleri farklıdır ve terapi sürecinde, çiftin ihtiyaçlarına ve hedeflerine göre değerlendirilir. Bu yaklaşım, çiftlerin ilişkilerinde sağlıklı bir duygusal bağ kurmalarına ve geliştirmelerine yardımcı olurken, anormallik durumlarında da uygun müdahaleler sağlar. Kriz zamanlarında insan en çok güvende olma duygusuna ihtiyaç duymaktadır (Johnson, 2004, 2008, 2015). Normal yaşam rutinlerinin bozulduğu bu süreçte, çiftlerin ilişkilerini korumak adına gerekli önlemleri alarak ilişki sistemlerindeki bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlamanın birinci derecede öncelikli ihtiyaç olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Normal, Anormal, DOT, Nörobiyoloji, Bağlanma, Bolbwly, Psikoterapi, İlişki.

## KAYNAKÇA

Akdoğan, R., Ceyhan, E. (2011). Terapötik ilişkide insan faktörü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Current Approaches in Psychiatry*, 3(1), 117-141.

Bowlby, J. (3) (2012). *The Making and Breaking of Affectional Bonds. Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması.* (Kamer M.Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları.* Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cozolino L. (2020). *İnsan İlişkilerinin Nörobilimi (Ciltli) Bağlanma ve Sosyal Beynin Gelişimi.* (Benveniste M. Çev.). İstanbul. Psikoterapi Enstitüsü.

Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve Davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çelik, H., Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu odaklı terapi: Psikoterapide yeni bir yaklaşım. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*: 5(2), 50-68. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kafkasegt>.

Gültekin, F., Voltan-Acar, N. (2004). Transaksiyonel analizin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 29(28), 38- 48.

Greenberg, L. S., & Goldman, R. (2009). Duygu odaklı terapide vaka formülasyonu (G. M. Bağcı,

Çev.). İçinde T., D. Eels (Ed.). *Psikoterapi vaka formülasyonu el kitabı* s: 507-550. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Greenberg, L.S., (2022). *Duygu Odaklı Çift Terapisi Duygu, Sevgi ve Güç Dinamikleri.* İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Greenberg, L.S., (2024). *Duygusal Değişimi Kolaylaştırmak: Anbean Süreç.* (M.F. Ateş ve A. Özata, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar.* İstanbul: Evrim.

Schore, A., (2013). *Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğin Kökeni.* İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Schore, A.N., (2013). *Affect Dysregulation and Disorders of the Self.* (M. Benvenist Çev.). *Duygulanım, Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları.* İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları,

Stern, D., (2017). *Bebeğin Kişilerarası Dünyası Psikanaliz ve Gelişimsel Psikolojiden Bir Bakış.* İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.

Şahan, B., Akbaş, T. (2018). Kültürel olarak farklı ailelerle psikolojik danışma ve Türk aile yapısında kültürün rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 217-239.

Vatan, S. (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 9(1), 45-45. <https://doi.org/10.18863/pgy.281117>

# DUYGU ODAKLI PERSPEKTİFİNDE OTOBİYOGRAFİK KENDİLİĞİN İNŞASI VE İLİŞKİ DÖNGÜLERİNİN ANLAŞILMASI

Uzm. Psk. Dns. Tuba Ergün  
Klinik Psikolog Emre Murat  
Psk. Dan. & Aile Dan. Sıdıka Nur Bal

Tüm yaşam öyküleri duygusal temalarla örülüdür. Yani duyguları anlamlandırma süreci yaşam öyküsünün anlatı haline gelmesi ile mümkün hale gelir. Bir deneyim anlatı haline gelerek öykü formuna dönüştüğünde duygusal değişim süreci başlar. Tüm duygular öyküleştirdiğinde şekillenir (Sabril, 1986). Bu çalışmada otobiyografik kendiliğin DOT modeli ile yeniden inşası üzerine odaklanarak ilişkiler üzerindeki kültüre dayalı normal ve anormal süreçleri ele alınacaktır. Yapılan çalışmayla DOT modelinin uygulanarak kişisel öykünün yapılandırılması ve duygusal değişimin sağlanması üzerinde tartışılacaktır. Kişinin yaşamış olduğu deneyimleri anlatı haline getirmesi geçmişteki anılarını değiştirdiği gibi, şu an ve gelecek yaşantısını da değiştirip dönüştürmektedir. Bu yeni değişim ve dönüşüm süreci otobiyografik kendiliğin yeniden inşasını sağlamaktadır. Yani anıların anlatı haline gelmesi dünü, bugünü ve geleceği değerlendirme sürecini değiştirir. Böylece yaşam öyküsü daha da farklılaşır. Yaşam hikayesinin değişimi ve yeniden yazılması, yeni kendilik tasarımının ortaya çıkmasını sağlar.

İlişkiler temel insan ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için gereklidir. Duygu odaklı terapiye göre bu anlamda üç alan vardır: bağlantıda olma, yakın olma ihtiyacı; kimliğin geçerli kılınması, bilinmek, doğrulanmak ihtiyacı ve sevgi, daha zevk verici, hoş giden duygulara dair ihtiyaç. Duygu odaklı çift terapisinde çiftlerin bireysel ihtiyaçlarının çift ilişkisine yansımaları, bireyi partnerinin nasıl deneyimlediği, aralarındaki döngünün ne olduğu ve bunu nasıl dönüştürebilecekleri ele alınır. Çiftler, ihtiyaçlarının yanlış olmadığını, ihtiyaçlarının karşılanmasını beklerken nasıl bir iletme biçimi kullandığını fark eder. Çift ilişkilerinde döngülerinin dönüşerek işlevselliklerinin artırılması hedeflenir.

Bu çalışmada duygusal deneyimlerin insan yaşantısındaki etkisinin incelenmesi ve ilişki döngülerine etkisinin anlaşılması önem arz etmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı, duygu odaklı perspektifinde otobiyografik kendilik inşasındaki rolünü anlamak ve bu anlatıların ilişki döngüleri üzerindeki etkisini incelemektir.

**Anahtar Kelimeler:** Otobiyografik Kendilik, Duygu Odaklı Perspektif, İlişki Döngüleri

## **Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı, duygu odaklı perspektifin de otobiyografik kendiliğin inşası ve ilişki döngüleri üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Literatür incelendiğinde ilişki döngülerinin ve otobiyografik kendiliğin oluşumunda duygusal temaların etkili olduğu görülmektedir. Duygusal temaların ilişki döngülerine ve otobiyografik kendiliğe etkisinin anlaşılması bu araştırmanın gerekliliğini ortaya koymuştur. Bu çalışmada hedeflenen; ilişki döngülerine ve otobiyografik kendiliğin oluşumuna etki eden değişkenleri belirlemek, ilişki döngülerinin nasıl dönüştüğünü anlamaya çalışmak ve ruh sağlığı uzmanlarına katkı sunmaktır.

## **Problemler**

Bireylerin otobiyografik anıları, kendilik inşası sürecinde nasıl bir rol oynar? Bu anılar, duygusal olarak nasıl yapılandırılır ve bireyin kimlik algısına nasıl katkıda bulunur?

Bireylerin otobiyografik kendiliklerini inşa ederken, normal (normatif) ve anormal süreçler nasıl tanımlanabilir?

Duygu odaklı perspektifinde ilişki döngüleri nelerdir?

Duygu odaklı perspektifinde ilişki döngüleri nasıl dönüştürülür?

Duygu odaklı perspektifinde otobiyografik kendiliğin oluşumu nasıl meydana gelir?

Sorularının cevaplarını bulmak amaçlanmaktadır.

## **Kazanımlar**

İlişki döngülerinin duygusal temellerini ve bu döngülerin otobiyografik anlatılar üzerindeki etkisini inceleyerek, ilişkilerin dinamiklerini daha derinlemesine anlamayı sağlar.

Duygu odaklı perspektifin, bireylerin otobiyografik anlatıları ve bu anlatıların duygusal içerikleri üzerine odaklanarak terapötik süreçlerde kullanılabileceğini göstermektedir. Bu, terapistlerin ve danışmanların daha etkili müdahaleler geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Bireylerin kendilik algılarını ve ilişkilerini anlamalarına yardımcı olacak araçlar ve stratejiler sunarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunur. Bu, bireylerin duygusal farkındalıklarını artırabilir ve daha sağlıklı ilişki dinamikleri geliştirmelerine olanak tanır.

Çalışma, farklı kültürel bağlamlarda test edilebilir ve bu sayede kültürler arası karşılaştırmalar yapılabilir. Bu, otobiyografik kendilik ve duygu odaklı perspektifin evrenselliğini ve kültürel farklılıklarını anlamada önemli veriler sağlar.

## **Metod**

Araştırmanın metodolojisi nitel bir yaklaşım benimsemiş olup bilimsel literatürde toplanan bilgiler incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda, otobiyografik anlatılarda öne çıkan duygusal temalar ve bu temaların bireylerin kendilik inşası ve ilişki döngüleri üzerindeki etkisi belirlenmiştir.

## **Tartışma ve Sonuç**

Otobiyografik anlatılarda belirli duygusal temaların tekrarlandığını ve bu temaların bireylerin kendilik algısını ve ilişkilerini nasıl yapılandığına ortaya koymaktadır. Özellikle, geçmiş travmalar, sevinç anıları, kayıplar ve başarılar gibi duygusal olayların otobiyografik anlatılarda merkezi bir yer tuttuğu görülmüştür. Ayrıca, bu duygusal temaların ilişki döngülerini şekillendirdiği ve bireylerin ilişkilerinde tekrar eden kalıplar oluşturduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma, otobiyografik kendiliğin inşasında duyguların kritik bir rol oynadığını ve bu insanın bireylerin ilişkilerindeki döngüleri anlamada önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, terapistlere ve danışmanlara, bireylerin duygusal deneyimlerini daha iyi anlamaları ve bu deneyimlerin ilişkilerindeki etkilerini çözümlenmeleri için yeni perspektifler sunmaktadır. Gelecekteki araştırmaların, otobiyografik kendilik ve duygusal temaların diğer psikolojik ve sosyal değişkenlerle ilişkisini daha ayrıntılı olarak incelemesi önerilmektedir.

## Kaynakça

- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596-612. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596>
- Baumeister, R. F., & Newman, L. S. (1994). How stories make sense of personal experiences: Motives that shape autobiographical narratives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(6), 676-690. <https://doi.org/10.1177/0146167294206006>
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261-288. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.2.261>
- Crites, S., & Sarbin, T. R. (1986). *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. Erdem, H., & Şahin, D. (2019). Duygu odaklı terapinin etkinliği: Sistematik bir derleme. *Psikoterapi Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 87-99. <https://doi.org/10.12738/jpr.2019.3.2.001>
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). Emotion-focused therapy for depression. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/11418-000>
- Greenberg, L. S., (2018), Duygu, sevgi ve güç dinamikleri, duygu odaklı çift terapisi 1. atölye çalışması metinleri 5-9 şubat 2012 (2), Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul.
- Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2017). Emotion-focused therapy for generalized anxiety. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/0000012-000>

# ERGENLİĞİN NORMALLİĞİ ANORMALLİĞİ MİDİR? ERGENLİK DÖNEMİNDE NORMAL VE ANORMALLİĞİ ANLAMAK

Kln. Psk. Zehra Şeker

Psk. Dan. Müyesser Anar

Çocuk Gelişimi Uzm. Münire Şafak

Ergenlik, kabaca on iki ile yirmi dört yaşları arasında devam eden ve farklı kültürlerde hem ergenler hem de onları destekleyen yetişkinler için büyük zorluklar dönemi olarak bilinen bir gelişimsel süreçtir (Siegel, 2019). Ergenlik sürecinde, gençlerin psikolojik ve davranışsal açıdan hem normal hem de anormal belirtiler sergileyebildiği görülmektedir. Bu dönem, kişinin ilgi alanlarının geliştiği ve yaşam sürecinde etkili olabilecek önemli kararların verildiği kritik bir evredir. Bağımlılık-bağımsızlık, kabullenme-reddetme çatışmaları, kimlik krizi, güvenlik arayışı, uyum için zorlanma ve beğenilmeye dair duyulan ihtiyaçlar, ergenlik döneminin belirgin özelliklerindedir (Pulat, 2021).

Ergenlik döneminde normal davranışlar, genellikle gençlerin gelişimsel özelliklerine ve yaşadıkları değişimlere uygun olan davranışlar olarak değerlendirilmektedir. Normal ergenlik belirtileri arasında bedensel değişimlerin yaşanması, cinsel gelişim, sosyal ilişkilerde artış, bağımsızlık arayışı gibi faktörler yer alır. Gençlerdeki normal davranışlar, ruh hali değişimleri, kimlik arayışı, peergroup etkisi gibi faktörlerle de ilişkilendirilebilir.

Bununla birlikte, ergenlik döneminde bazı gençler anormal davranışlar sergileyebilir. Anormal ergenlik belirtilerinden biri, duygusal veya davranışsal sorunların sürekli hale gelmesidir. Örneğin, uzun süreli depresyon, aşırı öfke veya saldırganlık, aşırı hiperaktivite gibi durumlar anormal olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, ergenler arasında yaygın olan riskli davranışlar da anormal kabul edilebilir. Örnek olarak madde kullanımı, yeme bozuklukları, kendine zarar verme veya intihar düşüncesi gösterme gibi davranışlar verilebilir.

Ergenlik döneminde hormonların etkisiyle hızlı bir büyüme ve gelişme görülür. Bu süreçte vücut yapısında belirgin değişiklikler meydana gelir. Örneğin, kızlarda göğüslerin büyümesi, kalçaların genişlemesi ve adet döngüsünün başlaması, erkeklerde ise sesin kalınlaşması, kas kütlelerinin artması ve yüz kıllarının çıkması gibi değişimler normal kabul edilir. İnsan beyninin en çok geliştiği ilk dönem yaşamının ilk iki yılıdır. Beynin tekrar bir büyümeye girdiği ikinci dönem ise ergenliktir. İnsan beyni fiziksel olarak yaklaşık 16 yaşında tam boyutuna ulaşıyor olsa da beyin yapısal gelişimini tamamlaması yirmili yaşların ortalarını bulmaktadır.

Limbik sistemin bir parçası olan ve cinsel davranışlarımızla duygularımızı kontrol eden amigdala, ergen beyinde henüz olgunlaşmasını tamamlamamıştır. Beynin diğer önemli alanları (hipokampus, amigdala, prefrontal korteks, frontal korteks) ergenlik dönemi boyunca yeniden yapılanmaktadır (Sowell ve ark 1999, Sowell ve ark 2001). Bu anlamda ergenlik dönemi, önceki dönemlerin telafisi veya onarımı için bir fırsat dönemi olarak nitelendirilebilir.

Ergenlik dönemindeki normal ve anormal davranışlar arasındaki ayrımı yapmak önemlidir, çünkü anormal davranışlar gençlerin sağlıklı gelişimlerini olumsuz etkileyebilir ve daha ciddi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, ergenlerin normal veya anormal davranış sergileme olasılıklarını belirlemek için profesyonel sağlık uzmanları tarafından değerlendirme yapılması önemlidir.

Ergenlik, bireylerin kimlik arayışına girdiği ve bağımsızlık kazanmaya çalıştığı bir dönemdir. Bu süreçte duygusal dalgalanmalar, ani öfke patlamaları, içe kapanma ve arkadaş ilişkilerinde değişiklikler gibi davranışlar gözlemlenebilir. Bu tür davranışlar genellikle normal kabul edilse de, uzun süreli depresyon, aşırı kaygı, yeme bozuklukları veya şiddet eğilimleri gibi belirtiler anormal olarak değerlendirilmelidir.

Ergenlik döneminde sosyal ilişkilerde de önemli değişiklikler yaşanır. Aileden bağımsızlaşma ve arkadaş grubunun etkisinin artması bu dönemin belirgin özelliklerindedir. Ergenler, kimliklerini bulma sürecinde farklı sosyal gruplara katılabilir ve bu grupların normlarına uyum sağlamaya çalışabilirler. Bu süreçte, ergenlerin riskli davranışlarda bulunma olasılığı da artar. Örneğin, sigara, alkol veya uyuşturucu madde kullanımı gibi davranışlar, arkadaş grubunun etkisiyle deneyimlenebilir. Bu tür riskli davranışlar, ergenlerin sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir ve anormal olarak değerlendirilmelidir.

Ergenlik döneminde akademik başarıda da dalgalanmalar yaşanabilir. Bu dönemde, ergenlerin dikkat ve konsantrasyon süreleri değişebilir, derslere olan ilgileri azalabilir veya artabilir. Normal kabul edilen bu değişimler, ergenlerin ilgi alanlarına göre şekillenebilir. Ancak, akademik başarısızlık, okula devamsızlık veya okuldan kaçma gibi davranışlar anormal olarak değerlendirilmelidir. Bu tür davranışlar, ergenlerin gelecekteki eğitim ve kariyer hedeflerini olumsuz etkileyebilir.

Sonuç olarak, ergenlik döneminde yaşanan fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik değişimlerin normal ve anormal olarak değerlendirilmesi, bireylerin sağlıklı bir şekilde yetişkinliğe geçiş yapabilmeleri için önemlidir. Bu süreçte, ebeveynlerin, öğretmenlerin ve sağlık profesyonellerinin ergenleri desteklemesi ve gerektiğinde müdahale etmesi büyük önem taşır.

**Anahtar kelimeler:** Nörobiyoloji, ergenlik, psikoterapi, Psikososyal Gelişim Kuramı, kimlik.

## KAYNAKÇA

Hopkins, H. R & Klein, H.A (1993). Multidimensionel self perceptions; linkages to parental nurturance. The Journal of Genetic Psychology.

Erik .H.Erikson, İnsanın 8 Evresi (2014).

Jensen, F. E. ve Nutt, A. E. (2017). Ergen Beyni. Topaktaş, C. E. (Çev.). İstanbul:Hep Kitap.

Pulat F. (2021). Adım Adım Ergenlik. İstanbul: Kanon Kitap.

Siegel D. J. (2019). Ergen Beyin Rehberi.Zülfikar Y. F. (Çev.). İstanbul: Tuti Kitap.

# ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE ÖĞRENMENİN NÖROBİYOLOJİSİ; DOĞADA EĞİTİM VE DİN EĞİTİMİ PERSPEKTİFLERİ

Psk. Dan. Duygu Yazar  
Psk. Mürvet Bulut Boğa  
Psk. Dan. Rabia Sarıkoç

"Önemli olan sorgulamaktan asla vazgeçmemektir. Merak, varoluş nedenini kendi içinde barındıran bir duygudur. İnsan, sonsuzluğun, hayatın, gerçekliğin muhteşem yapısının gizemlerini düşündüğünde hayret ve şaşkınlık hisseder. Her gün bu gizemlerin küçük bir parçasını anlamaya çalışmak bile yeterlidir."

— Albert Einstein

Bebeklerin dünyayı anlamak için birçok yetenek ve eğilim ile doğdukları ve yaşamın erken dönemlerinde bu becerileri geliştirdikleri bilinmektedir. Örneğin, bebekler yaşamın ilk iki yılı boyunca farklı yüz ifadelerini ayırt edebilir ve sesleri birbirinden ayırabilir (Flavell, 1999). Beynin öğrenme kapasitesinin her yaşta yüksek olduğunu gösteren bulgular, insan beyninin nörogenez yoluyla yenilendiğini ve öğrenmenin erken çocukluk döneminde de aktif olarak gerçekleştiğini ortaya koymaktadır (Taştan, 2020; Yücel ve diğerleri, 2020). Bu dönemde çocuğun duygusal sağlığı, Allan Schore'un "beyinden beyine etkileşim modeli" ile açıklanabilir. Beyinler arası sosyal etkileşimler, her bir beynin kendi içindeki duygusal devreleri şekillendirir ve bu şekillenme, özellikle erken çocukluk döneminde çok güçlüdür.

Erken çocukluk dönemi, beyin gelişiminin en hızlı olduğu ve nöroplastisite süreçlerinin yoğun olarak yaşandığı kritik bir dönemdir. Bu dönemdeki öğrenme deneyimleri, bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi üzerinde kalıcı etkiler bırakır. Doğumdan üç yaşına kadar süren hızlı sinaptik gelişim ve ardından gelen sinaptik budama süreci, bu dönemi öğrenme açısından son derece önemli kılmaktadır (Bruer, 1999). Öğrenme, sonuç itibarıyla beyinde meydana gelen değişimlerle ilişkilidir (Hebb, 1949; akt. Keleş ve Çepni, 2006). Eğitsel nörobilim, bilişsel nörobilimden aldığı verileri eğitim ortamlarına entegre ederek, öğrenmeyi ve öğrenmeyi etkileyen faktörleri anlamaya çalışır (Koyuncu, 2017). Bu yeni alan, Zihin, Beyin ve Eğitim alanı, eğitsel nörobilim ya da nöro-eğitim gibi farklı isimlerle anılmaktadır (Ansari, De Smedt ve Grabner, 2011; Sousa, 2011). Nörobilim alanında kaydedilen son ilerlemeler, bu sürecin eğitimle nasıl daha etkili bir şekilde desteklenebileceğine dair yeni perspektifler sunmaktadır. Eğitsel nörobilim, öğrenmenin beyinde nasıl gerçekleştiğine dair elde edilen bulguları eğitim ortamlarına entegre etmeyi hedefleyen disiplinlerarası bir alan olarak öne çıkmaktadır (Koyuncu, 2017).

Son yıllarda dünya genelinde eğitsel nörobilim üzerine yapılan çalışmalar, bu alandaki uygulamaların öğrencilerin öğrenme süreçlerine anlamlı etkileri olduğunu ve öğrenmenin kalıcılığını artırdığını göstermektedir (Brockington ve diğerleri, 2018; Clark, Hudnall ve Perez-Gonzalez, 2020; Rosenberg-Lee, 2018; Wortha ve diğerleri, 2020).

Bu konunun seçilmesinin temel nedeni, eğitim ve nörobilim arasındaki ilişkinin, özellikle erken çocukluk döneminde, öğrenme süreçlerini anlamada ve iyileştirmede taşıdığı kritik önemin vurgulanmasıdır. Doğumdan üç yaşına kadar süren hızlı sinaptik gelişim, beynin yoğun sinir devreleriyle dolu olduğu bir dönemi kapsar ve bu yoğunluk 10 yaşına kadar devam eder. 10 yaşından sonra sinaptik budama süreci başlar ve yaklaşık 15 yaşında yetişkin beyinin sinaptik seviyelerine ulaşılır (Bruer, 1999). Beyin bağlantılarındaki bu belirgin değişiklikler, erken çocukluk dönemini öğrenme için ideal bir zaman haline getirmektedir. Özellikle sosyal etkileşimler ve duygusal ilişkilerin, erken dönemdeki beyin gelişiminde önemli bir rol oynadığı, beyinler arasındaki sosyal ilişkilerin her bir beyin kendi içindeki duygusal devreleri şekillendirdiği ortaya konulmaktadır (Allan Schore; Norton Prensibi).

Bu bildiriye, erken çocukluk döneminde nöroplastisitenin önemi üzerinde durulacak ve bu süreçlerin etkili eğitim yaklaşımlarıyla nasıl desteklenebileceği aktarılacaktır. Ayrıca erken çocukluk döneminde doğada öğrenme ve dini eğitim perspektiflerinin nörobilimsel bulgular ışığında nasıl ele alınabileceği değerlendirilecektir. Nörobilim ve eğitim arasındaki diyalogun güçlendirilmesinin, daha sağlıklı ve etkili eğitim programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir (Matto, Strolin-Goltzman ve Ballan, 2023).

Cozolino, Schore ve Siegel'in de belirttiği gibi, günümüzde kişilerarası nörobiyolojiyle ilgilenenler, nörobilimsel verileri işlerinde daha iyi sonuçlar elde etmek için kullanan psikoterapistler ve eğitimcilerdir. Bu çalışma, nörobilim ve eğitimin kesişiminde yer alan bir perspektifte çeşitli çıkarımlar sunarak bu alanda literatürde yer alan araştırma ve uygulamalara ait derlemeler içermektedir.

## KAYNAKÇA

Matto H., Strolin-Goltzman J., Ballan M. (2023), Sosyal Hizmette Nörobilim Güncel Araştırma ve Uygulama

Schore A.(2023), Sağ Beynin Psikoterapisi

Cozolino L.(2020), İnsan İlişkilerinin Nörobilimi

Siegel D.(2020), Zihnin Gelişimi

Taşkıner Şereflioğlu, Y., & Kılıç Mocan, D. (2021). Türkiye'de Eğitsel Nörobilim (Eğitimsel Sinirbilim) Konusunda Yapılmış Araştırmaların Analizi. Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 6(2), 468-480.

Şahin B, Bozkurt A, Usta MB, Aydın M, Çobanoğlu C, Karabekiroğlu K. Zihin Kuramı: Gelişim, Nörobiyoloji, İlişkili Alanlar ve Nörogelişimsel Bozukluklar. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. Mart 2019;11(1):24-41. doi:10.18863/pgy.390629

# GELENEKSELDEN MODERNİTEYE ÖLÇÜLÜLÜK MESELESİ

Sos. Hız. Uzm. Deniz Sağ  
Psk. Dan. Büşra Bayram  
Psk. Dan. Rabia Yalçın

## Amaç

Bir şeyi anlayabilmenin ve anlatabilmenin en iyi yöntemlerinden biri de o şeyi tanımlamaktır. Normal ve anormal kavramlarını günümüzde tanımlamak ise oldukça zor olabilmektedir. Normal nedir diye bakıldığında anormal olmayan; anormal nedir diye baktığımızda normal olmayan şeklinde tanımlanan totolojik bir durum ortaya çıkmaktadır.

İnsanı anlayabilmek ve tanımlayabilmek için günümüzde çokça bilgi, araç ve teknolojik imkan mümkündür. Fakat beşeri bilimlerin unsuru olan insanı, deterministik bağlamda anlamak nafile bir çaba olabilmektedir. İnsanı biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak ele alırsak insanın normalinin ne olduğunu tanımlamak çok daha zorlaşmaktadır. Alanyazınında da eksikliğini gördüğümüz insanın biyo-psiko-sosyal anlamdaki normalligi bu çalışmada "ölçülülük" meselesi üzerinden incelenmeye çalışılmaktadır.

Normal olan ölçülü olandır hipotezinden yola çıkılarak öncelikle ölçülülük kavramının farklı disiplinlerdeki yansımaları araştırılmıştır. Felsefi zeminindeki ölçülülüğün yansıması olarak Aristo'nun altın orta kavramı karşımıza çıkmaktadır. İslam tasavvufunda ise ifrat ve tefrit kavramları arasında kalan itidal kavramı, nörobiyolojik bağlamda duygu regülasyonu ve psikoterapideki bölme, ihmal ve işgal kavramları, Winnicott' un yerinde ve yeterince kavramları vb. birçok disiplinlerarası kavram ölçülülüğün farklı yansımalarını oluşturmaktadır. İçinde bulunduğumuz zamanın ruhu, dönemin şartları ve sosyo-kültürel yapı bizlere neyin normal neyin anormal olduğu konusunda önemli bir veri vermektedir. Bu kültürel yapı ve zeitgeist insanın ruhsal yapısının oluşumunda oldukça etkilidir. Bu etki insanın algılama ve yargılama süreçlerini belirlemektedir. Dönemin şartlarına göre kabul görmeyen bir anlayış başka bir zaman diliminde kabul gören bir yapıya dönüşebilmektedir. Günümüzde kültüre duyarlı psikoterapilerin temelini bu zamanın ruhu ve anlayışı oluşturmaktadır. Bağlamsalcılık ve öznelarası alanı gözetmek bir terapist için elzemdir. Terapötik ilişkiyi şekillendiren şey kültürel yapı içerisinde şekillenen bireylere o yapıya uygun yöntemi sunabilmektir. Bu bağlamda çalışmada klinik görünümde ve psikoterapilerde de ölçülü olanın ne olduğu üzerinde de durulmaktadır.

Değişen bu paradigma anlayışına uygun olarak kavramları sunuş ve ele alış yöntemi olarak deterministik bir bakıştan ziyade kuantumsal alandaki gözlemci etkisiyle anın içinde ve ana bağlı olarak değişen şekilde normal kavramı ele alınmaktadır. Çalışmada bu görecelilik durumunun anlaşılabilir kılınması amacı ile çeşitli sanatçı ve düşünürlerin biyografilerinden örnekler verilmektedir. Örneğin dönemin bilim anlayışı içerisinde S. Freud akademide yer bulamayı teorik bilgileri kabul görmemiştir. Oysaki günümüz anlayışına göre, Freud'un ortaya koyduğu zihinsel aygıt bugün Alan Schore tarafından nörobiyolojik olarak tanımlanmış ve kabul görmüştür.

Bu çalışmada kültüre ve zamanın ruhuna göre normal olanın değişkenliğine ilişkin bakış açılarıyla literatüre katkı sunulmaktadır. Ayrıca, bu çalışmayı önemli kılan, ölçülülüğün psikoterapi ve nöropsikolojik entegrasyonu yapılarak Türkçe literatüre katkı sağlanmaya çalışılmaktadır.

## **Materyal ve Method**

Üzerinde durulan öznellik, ölçülülük, aşırılık vb. kavramlarla klinik gözlemler ve literatür taramasıyla nitel olan bu çalışma, materyalini nörobiyolojik kuramdan alarak bireyin terapi odasındaki halini sağ beyin ve ilişkisellik odaklı şekilde inceleyerek normal-anormal kavramlarına bir bakış sunmaktadır.

## **Tartışma ve Sonuç**

Klinik gözlemlerden devarıldığı üzere sonuçta; psikoterapist ve danışanı çeren terapi etkileşiminde meydana gelen dönüştürücü süreçler, nörobiyolojik açıdan sağ beyin aktivasyonlu zihin-zihin etkileşiminde, tek kişilik psikoterapi yaklaşımlarından iki kişilik psikoterapi yaklaşımlarına geçişle birlikte terapötik kazanımları ilişkisellik zeminine oturtmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Nörobilim, Ölçülülük, Felsefe, İtidal, Çift Kişilik Terapiler, İlişkisellik.

## **KAYNAKLAR**

Aristo. (2016) Magna Moralia: Büyük Etik. (Yasin Gurur Sev.Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Aristoteles. (2020). Nikomakhos'a Etik. İstanbul: Bilgesu Yayıncılık.

Atwood, G. E., Stolorow, R. D. (2013). Buluttaki Yüzler. (Özgür Gelbal Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 101.

Beebe, B. Ve Lachmann, F.M. (2023). Bağlanmanın Kökenleri Bebek Araştırmaları ve Yetişkin Tedavisi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Bourdieu, P., Wacquant, L. (2023). Düşünümsel Sosyolojiye Davet. Nazlı Ökten (Çev.). İletişim Yayınları.

Cevizci, A. (2013). Felsefeye Giriş. İstanbul: Say Yayınları.

Cozolino, L. (2022). İnsan İlişkilerinin Nörobilimi Bağlanma ve Sosyal Beynin Gelişimi. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Durkheim, É. (2010). Sosyoloji Dersleri. (Ali BerktayÇev.). İstanbul: İletişim Yayınevi.

Öner, U., & Eren Gümüş, A. (2000). Kurt Lewin ve Alan Kuramı Lewin'in Çocuk Psikolojisi. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 33(1), 9-27. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000030](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000030).

Özakkas, T., (2018). Alan Kuramının Diğer Psikanalitik Kuramlarla İlişkisi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1(2), 1-28.

Stern, D. (2011). Bir Bebeğin Günlüğü. İstanbul: Litera Yayıncılık.

Schore, A. (2013). Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğın Kökeni. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Stern, D. (2017). Bebeğın Kişilerarası Dünyası Psikanaliz ve Gelişimsel Psikolojiden Bir Bakış. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Wachtel, P. L. (2011). İlişkisel Kuram ve Psikoterapi Uygulaması. (Bozkurt B. Taylan Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Bourdieu, P., Wacquant, L. (2023). Düşünümsel Sosyolojiye Davet. Nazlı Ökten (Çev.). İletişim Yayınları.

# KENDİMİZ VE ÖTEKİLERLE İLİŞKİMİZİ YAPILANDIRIRKEN UTANÇ, ÖFKE, SEVGİ DUYGULARI VE NÖROBİYOLOJİ

Psk. Dan. Neslihan Hilal Cinci Rençber

Psk. Dan. Sevim Ketenci

Psk. Dan. Hülya Kuş

Utanç duygusunun farklı yönlerini ve bu yönlerin neden olduğu karmaşık duygusal tepkileri anlamak; bu farklı utanç deneyimlerine yönelik etkili müdahale stratejileri geliştirilmesinin önemini vurgulamaktır. Bu sayede, utançla başa çıkmada daha bilinçli ve uygun yaklaşımlar benimsenmesi hedeflenmektedir.

Utanç güçlü bir hâkim duygusudur. En acı verici ve en az anlaşılan insanı duygulardan biridir ve muhtemelen en çok kaçınılan duygudur. Utanç, kişinin yeterince iyi olmadığı hissidir ve kendiliğinden yetersizliği ve değer yoksunluğu ile ilgilidir. Başkalarının gözünde kabul edilemez veya haddini bilmez olma duygusundan ortaya çıkar. Utanç kronik olduğunda, kişinin kusurlu ve temelden hatalı olduğu hissini içerebilmektedir. Utanç özünde insanların saklanmak, kapanmak ve düşünmek kendileri hakkında kötü hissettirdiği için çok fazla düşünmekten kaçınmak istemelerine neden olur. Tipik olarak geri çekilme eylem eğilimi ile nitelenir, ancak savunmacı öfkeyi güdüleyebilir.

Utanç, bireyin kendi eylemleri, düşünceleri veya kişilik özellikleri nedeniyle başkaları tarafından olumsuz değerlendirildiğini hissettiğinde ortaya çıkan yoğun ve rahatsız edici bir duygudur. Bu duygu, kişinin kendini yetersiz, değersiz veya toplumdan dışlanmış hissetmesine yol açabilir. Utanç duygusu, psikoterapide sıkça ele alınan bir konudur ve bu duygunun etkili bir şekilde işlenmesi bireyin psikolojik iyilik halinin iyileştirilmesine yardımcı olur. Utanç, kişinin kendi eylemleri, düşünceleri veya karakteri nedeniyle kendisini yetersiz, değersiz veya küçük düşmüş hissetmesiyle ortaya çıkar. Terapide utanç duygusunun ele alınması, bireyin bu duyguyu tanıması, anlaması ve sağlıklı bir şekilde başa çıkması üzerine odaklanır.

Utancın farklı yönleri hem utançla çalışmanın karmaşıklığını hem de çeşitli utanç deneyimlerine yönelik farklılaşan müdahaleler için kılavuzlara duyulan ihtiyacı vurgulamanın bir yolu olarak tartışılması ve açıklanması hedeflenmektedir.

Yedi temel duygumuzdan biri olan ve diğer duygular gibi hayatta kalma ihtimalimizi arttıran öfke ile ilgili olarak, özellikle çocuklarla çalışırken, önce öfkeyi çocuğun sağlıklı gelişiminin bir parçası kılmak, kendiliğini koruması için kullanabilmesini öğretmek, sonra aile ve toplum düzenine uyumlu gelişimini sağlayabilmek, sistemin sağlıklı işlenmesini temin edebilmek için öfkeyi kabul etmek, onaylamak, doğru ifade yollarını öğretmek, sağlıklı sınırlar oluşturmak temel ve ilk hedefimizdir. Tüm bu süreçte ebeveynlerin sağlıklı, tutarlı, net duruş sergilemesinde, kendi geçmişlerinden gelen çözümlenmemiş duygularını fark etmeleri ve kabul edip, öz-şefkatli yaklaşımları hem kendilerine hem çocuklarına alan açmaları da sürecin önemli bir parçası olarak karşımıza çıkıyor ve çalışmanın varmak istediği temel hedefe için ikincil hedefimizi ortaya koyuyor.

Sevgi ilişkilerinin ve yakından bağlanılan kişilerle kurulan ilişkilerin limbik sistem aktivasyonuna dayanan karmaşık, nörobiyolojik temelleri bulunduğu gözlemlenmiştir. Bu süreçler oksitosin, vazopressin, dopamin ve serotonerjik işlevleri içermektedir. Sevgi ilişkisinin değişik evreleri farklı nörokimyasal ve nörofizyolojik özellikler göstermektedir. Bu araştırmada sevgi duygusunun altında yatan nörobiyolojik yollar ve bu yolların insan ilişkilerine yansımalarının önemi gözden geçirilecektir.

## Kapsam

### **Utanç Duygusunda Nörobiyolojik Arka Plan**

Utanç duygusunun nörobilimsel açıdan anlaşılması, beyin yapıları ve işlevlerinin bu duyguyu nasıl etkilediğini ve yönetildiğini anlamayı içerir. Nörobilim, utancın beyinde nasıl işlendiği ve bu sürecin terapötik müdahalelerle nasıl yönetilebileceği konusunda önemli bilgiler sunar. Bunlar beyin yapılarının, nörotransmitterlerin ve fonksiyonel bağlantıların incelenmesidir. Utanç duygusu, amigdala adı verilen ve duygusal işleme ile ilgilenen beyin bölgesinde başlar. Amigdala, utanç duygularını ve tehditleri algılar ve bu algıları hipotalamusa gönderir. Hipotalamus, "savaş ya da kaç" tepkisini tetikleyen bir dizi hormonal ve sinirsel sinyali başlatır. Bu tepki, kalp atış hızının ve solunumun artması, kas gerginliği ve terleme gibi fiziksel semptomlara yol açar. Korteks, beynin daha yüksek işlevli kısmı da utançta rol oynar. Korteks, hatalarımızı değerlendirmeye, geçmiş deneyimlerden ders çıkarmaya ve utanç duygusunu yönetmek için stratejiler geliştirmeye yardımcı olur.

### **Öfke Bize Nasıl Zarar Verir? Nörobiyolojik Arka Plan**

Doğru kullanılmadığında öfke bize zarar da verebilir. Öfkeyi regüle etmeyi başaramazsak öfke anındaki fizyolojik değişiklikler düşünme yeteneğimizi azaltır. Öfke anında salgılanan stres hormonları vücudu fiziksel olarak harekete geçmeye hazırlar. Sık öfkelenen kişilerde artan stres hormonu kortizol, beyin hücrelerini aşırı aktif hale getirir net düşünmeye engel olur. Önlob organize olma plan yapma akıllı seçimler yapmayı sağlar dürtüsellğe karşı denge unsurudur. Önlob değil de amigdala çok aktifse çocuk kendi veya başkalarının eylemleri üzerine düşünemez, iyi kararlar veremez sonuçları düşünemez. Doğru düşünemeyen çocuk yönerge almakta zorlanır, istenmeyen davranışlarını sürdürür. Çocuk ve ergenlerde beyin gelişimi tamamlanmadığı için, öfke, yetişkinlere kıyasla beyne daha çok zarar verir.

**Öfke hafızamızı zedeler;** hipokampus kısa süreli hafızayı etkileyen ve beyin tehlikeli olup olmadığını ayırt etmemize yardımcı olan bir tür kütüphane ve arşiv görevi gören bölümdür. Öfkeli bir amigdala, hipokampusun durumun tehlikeli veya tehdit edici olduğunu düşünmesine neden olur ve bu nedenle yeni anılar veya deneyimleri hatırlamak ve depolamak daha zordur. Aşırı stresli bir amigdala ve hipokampus "kendini korumalısın" gözlüklerini taktığında ne siz ne de çocuğunuz önemli bir tartışma veya yüzleşme sırasında ne söylenmesi gerektiğini hatırlamayacaksınız demektir. Tam da bu tür bir aşırı aktif hipokampus bir çatışmanın ortasında söylenenleri ve yapılanları doğru bir şekilde hatırlamamızı engeller. Amigdala öfkeyi deneyimlerken tehdit ve tehlikeler için alarm durumunda olduğu için hipokampus, yeni anı ve deneyimler kaydetmekte, hatırlamakta zorlanır. Düşünce hem o an içerisinde hem sonrasında olanları hatırlamakla ilgili sekteye uğrar. (Hagen ve Dolhany 2024).

**Öfke sağlık sorunlarına neden olur;** öfke olması gerektiği gibi işlenmediğinde, yoğun ve uzun süreli hale geldiğinde hasar meydana gelebilir. Sürekli öfkeyle ilişkili kısa ve uzun vadeli sağlık sorunları arasında baş ağrıları, mide ağrısı, yetersiz uyku, yüksek tansiyon ve egzama yer alır. Yetişkinlerde çok uzun süreli öfke nihayetinde kalp krizi ile sonuçlanabilir. Çok fazla kortizol mutlu hissetmede önemli bir rol oynayan serotonin hormonunun üretimini de azaltabilir. (Hagen ve Dolhany 2024). Uzun bir süre boyunca yoğun bir şekilde bastırılmamış ve kontrolsüz öfke yaşayan danışanların anksiyete, depresyon ve saldırganlık gibi ruh sağlığı sorunları da yaşadıkları bilinmektedir.

## Sevgi ilişkisinin Nörobiyolojik Arka Planı

Sevgi ilişkilerinde nörotransmitterlerin rolü gözden geçirildiğinde noradrenalinin duyuların ayarlanması, duyu sistemlerinde algılanan sinyal ve arka plan gürültüsünün düzenlenmesinde, dikkat ve verinin korteks sonrası işlenmesinde önem taşıdığı düşünülüyor görülmüştür. Dopamin ise arama davranışı, güdülenme ve afektif uyarılma ile ilişkilidir. Asetilkolin talamokortikal ve bilişsel uyarılma, dikkat ve kısa süreli bellekte, serotonin davranışsal inhibisyonda rol alabilir. Dopaminerjik hücrelerin bazal bir ateşleme frekansı olduğu bilinmektedir. Bu frekans öznel zaman algısı ve yorgunluğu etkileyebilir. Dopaminerjik sistem ayrıca nedensellik için de önemli olabilir ve anormalliği düşünce bozukluklarına yol açabilir.

Noradrenalin, bireyin çekici bulduğu nesne ile karşılaştığında sergilediği kan basıncı ve nabız değişikliklerinin, sevilenle ilgili algılardaki keskinleşmenin ve sevilene odaklanmanın yanı sıra ek görevler de üstlenebilir. Posterior dikkat sistemini oluşturan sağ superior parietal lobda, noradrenalin uyarısının sol loba göre daha baskın olduğu bilinmektedir. Sevgi ilişkileri sırasında gözlenen sevilenle yekvücut olma, sevilenin eşyalarını onun uzantısı gibi algılama gibi deneyimlerin sağ posterior lob işlevinde ve noradrenalin salgısındaki değişimlerle ilişkili olduğu ileri sürülmüştür.

Amigdala'da salgılanan asetilkolinin emosyonel deneyimlere ait uzun dönemli hatıraların oluşumunda önem taşıdığı düşünülmektedir. Emosyonel bellekte, özellikle olumsuz hatıraların çağrılmasına yönelik bir eğilim olduğu da öne sürülmüştür.

Oksitosin ve diğer bir kimyasal olarak ilişkili nöromodülatör olan vazopressin özellikle bağlanma ve bağ kurma ile ilişkili gözükmektedir. Her ikisi de hipotalamus tarafından üretilmekte ve hipofizde depolanarak kana salınmaktadır. Bu salımın her iki cinsiyette de orgazm sırasında olduğu, kadınlarda ayrıca doğum ve emzirme sırasında da gözlemlendiği saptanmıştır. Her iki nöromodülatör için de reseptörler beyin sapında yaygın olarak bulunmaktadır.

## Sonuç

Utanç farklı şekillerde ortaya çıkar. Birincil ve ikincil utanç, uyumlu ve uyumsuz utanç arasındaki farkların ve utancın ifade edilmesindeki kültürel eşitlenmelerin farkında olmak, terapistlerin utançla çalışma becerilerini keskinleştirecektir. Terapötik müdahalenin özellikle uyumlu utanç, uyumsuz temel utanç ve/veya ikincil utanç ile çalışmayı hedeflemesi gerekir. Uyumsuz temel utancı olan danışanlara nasıl yardım edileceğini anlamak en önemlisidir. Bu konu sonraki bölümlerde daha fazla tartışılmıştır.

Öfke hayatta kalabilmemiz, sınırlarımızı oluşturup, kendiliğimizi koruyabilmemiz için gereklidir. Birincil duygu olarak ortaya çıkan, bu ihtiyaçlarımızı haber veren haklı öfkeyi, kırılan duyguları maskeleyen-gizleyen öfkeden (altta korku, utanç, üzüntü gibi duygular vardır), daha önce ifade etmemize izin verilmediği için içimizde sıkışmış kalmış-eski öfkeden (birincil uyumsuz duygular) ve bir ihtiyacı karşılamak için, doğal olarak ortaya çıkmayan-tercih edilen, araçsal öfkeden ayırt edebilmek öfkeli çocuklarla çalışma sürecinin ilk basamağını oluşturuyor. Bu öfke çeşitlerini birbirinden ayırt ettikten sonra, ebeveynin de kendi geçmişinden getirdiği duygularının tetiklenmelere dönüşmemesi için kendine şefkat gösterme, alan açma ihtiyaçlarını fark edip karşılaması ve hem kendi hem çocuğu için bu duygularını onaylaması ikinci basamağı oluşturuyor. Öfkeyi, neden ortaya çıktığını, altında yatan duygusal ihtiyacı anladıktan ve kabul edip onayladıktan sonra çocuklar kendi duygularıyla nasıl baş edebilecekleri konusunda daha güçlü hissettikleri bir yerde oluyorlar, iş birliğine hazır hale geliyorlar. Son aşama olarak sağlıklı sınırlar oluşturarak, öngörülebilir bir çerçevede, çocuğun kendi sağlıklı iç sınırlarını oluşturmasını ve kendini güvende hissetmesini desteklemiş oluruz.

Sevgi ilişkilerinde güven ve inanç beyinde limbik sistem aktivasyonuna dayanan karmaşık bir süreci içermektedir. Sevgi ilişkilerinde çocukluk dönemindeki bağlanma ve ilişki kurma şekilleri gelecekte nasıl ilişki kuracaklarına dair bir beyin yapısı ortaya çıkarmaktadır. Aşk duygu durumunda beyinde belli bölgeler özellikle uyarılmaktadır ve etkinleşmektedir. Özellikle uyarılan bölgelerin bir kısmı doğrudan serebral korteks yapısında iken bir kısmı beyin kabuğunun altında bulunmaktadır. Aşk duygusunun en alevli ilk döneminde ve analık duygusunda beyin kabuğundaki bazı bölgelerin işlevlerinin baskılanması, son derece açıklayıcı bir durumdur.

## **KAYNAKÇA**

Hagen A.H.V., Dolhany J. (2024) Öfkeli Çocuklar, Öfkeli Ebeveynler

Greenberg, Leslie S. (2024), Psikoterapide Utanç Ve Öfke

Greenberg, Leslie S. (2012), Duygu Odaklı Çift Terapisi Dugu,Sevgi ve Güç Dinamikleri

Tufan AE, Yaluğ İ: Aşk Fenomeni ve Sevgi İlişkilerinin Nörobiyolojisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar; 2(4):443-456, 2010.

# KLASİK DÜRTÜ ÇATIŞMA, EGO PSİKOLOJİSİ, PSİKOSOSYAL GELİŞİM, KENDİLİK, AKTARIM ODAKLI, MASTERTON KURAMLARININ BAKIŞ AÇISINDAKİ BENZERLİK VE FARKLILIKLARIN BELİRLENMESİ

Psk. Cahide Kesik

Kln. Psk. Mine Varol

Kln. Psk. Tuba Özden

## Amaç

Bütüncül psikoterapistlerin, tek bir kuramsal perspektiften bakmak yerine pek çok kuram açısından değerlendirme yapmaları gerekmektedir. Kuramları detaylı şekilde karşılaştırabilmek için çıkış noktalarını, birbirlerini eleştirdikleri ve beslendikleri noktaları bilmek önemlidir. Terapistlere karşılaştırmalı özet ve tablolarla kuramlar arası farklılıkları ve benzer yönleri bütünsel olarak kıyaslama imkanı verecek bir çalışma olması hedeflenmiştir. Aşağıda belirtilen kuramların tercih edilme nedeni kuramlarda bahsedilen noktaların çok benzer olması ve kuramlar arasında karşılaştırma ve netleştirmeye ihtiyaç duyulmasıdır.

Psikoterapi, kişinin üstesinden gelmekte zorlandığı konularda aldığı uzman desteğine denir. Terapi kişinin kendisini keşfetmesine ve sorunlarını çözmesine yardımcı olur. Kişi davranışlarının kökenini keşfeder ve bastırdığı duyguları görür. Kernberg'e göre çocuğun doğuştan gelen bir agresyonu vardır. Kişi içindeki agresyonu kontrol edemediği için bunu projekte eder, böylece kötü hep dışarıdadır ve paranoid-şizoid konum kalıcı hale gelir. Bu duruma Kernberg borderline kişilik örgütlenmesi demiştir. İdealize edilen ve acı veren durumlar arasında bir entegrasyon görülmez. Bu duruma bölme denir. Terapist bölünmüş olan içselleştirilmiş nesne ilişkilerini aktarım içinde bütünleştirmeye çalışır. Kohut'a göre patolojinin kaynağı erken dönem ilişkilerdeki eş duyum yetersizliğidir. Kohut patolojinin oluşumuna sebep olan eksik kalmış üç aynalanma şekli bahsetmiştir. Bunlar; Birincil, ikincil ve ikizler aynalanmasıdır. İnsanoğlunda özünde agresyon yoktur, libidinal birimle doğar. Çocuk annesi tarafından yeterince fark edilmediğinde gelişimsel duraklama yaşar ve agresyonu tetiklenir. Tedavi terapistin gıyabında içe bakışı ile danışana kendilik nesnesi işlevi olması ile mümkündür. Masterson ise patolojiyi kişinin depresyona düşmemek için sahte bir kendilik oluşturması ve kendiliğinden vazgeçmesi olarak yorumlar. Tedavi yolu ise eyleme vurmaldan vazgeçip kendilik aktivasyonları yapmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Bütüncül psikoterapi, masterson, kohut, kernberg, M.Klein, E.Erikson, nesne ilişkileri, kendilik psikolojisi, aktarım odaklı terapi.

## KAYNAKÇA

Clarkın, J. F. (2012). A..T. Özakkaş (Ed.), Kernberg günleri-ı "borderline kişilik bozukluğunda aktarım odaklı psikoterapi" atölye çalışması metinleri (s. 27-52). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

F. E. Y. J. F. C. O. F. K. (2016). Aktarım odaklı psikoterapinin deneysel gelişimi. T. Özakkaş (Ed.), Borderline kişilik bozukluğu için aktarım odaklı psikoterapi klinik bir rehber içinde (s. 34-76). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Kernberg, O. (1975). Sınır Durumlar ve Patolojik Narsisizm. Çev. Mustafa Atalay İstanbul: Metis Yayınları.

Klein, M. (2020). Haset ve Şükran. (6. Basım) (O. Koçak & Y. Erten, Çev.) İstanbul: Metis Yayınları.

Kohut, H. (1998). İdealleştirme aktarımı, Kendiliğın çözömlenmesi (s. 65-111). Metis Yayınları.  
Masterson, J. F. (2012). Gerçek kendiliğın gelişimi. T. Özakkaş (Ed.), Gerçek kendiliği ararken çağımızın kişilik bozukluklarını ortaya çıkarma (s. 1-76)  
Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 36

Özakkaş, T., M.d., ve Ph.d., (2022). Kaos ve alan teorisinin kohut masterson ve kernberg kuramına göre karşılaştırılması ..... T. Özakkaş, Ş. A. Özakkaş ve G. R. Özakkaş (Ed.), Bütüncül psikoterapide kuramlar arası yolculuk içinde (s. 324-338)  
Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Özakkaş, T., M.d., ve Ph.d., (2012). Kimlik ve kişilik oluşumu. İ. Yamlı (Ed.), Halk konferansları içinde (s. 61-233). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 12

Özakkaş, D. T. (2011). Ruhsal aygıt (s. 10-35). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

# NESNE İLİŞKİLERİ, KENDİLİK PSİKOLOJİSİ VE ÖZNELERARASI ALAN KURAMI AÇISINDAN NORMALLİK VE ANORMALLİK

Psk. Buğra Kal  
Psk. Emine Keskin  
Kln. Psk. Kübra Eraslan

Bu panelin amacı Nesne İlişkileri Kuramı, Kendilik Psikolojisi ve Öznelerarası Alan Kuramı açısından insan psikolojik sağlığını değerlendirmede kullanılan normal ve anormal kavramlarını tartışmaktır. Her bir kuramın kişinin duygu, düşünce ve davranışlarındaki normal ve anormali ele alış biçimi farklıdır. Bu sebeple bu panelde kişinin anormali olarak görülen psikopatolojisinin, farklı kuramlar açısından nasıl farklılaştığının kuramların iddiaları açısından ele alınması hedeflenmektedir. Bu doğrultuda bahsi geçen kuramların psikopatolojinin oluşumunda etken olarak gördüğü ilişkileri, döngüleri ve bunların nörobilimdeki karşılıkları irdelenmeye çalışılacaktır. Panelistlerin hedefi kuramların psikopatolojiyi tanımlarken birbirinden farklılaşan yönlerini, birbirlerine getirdikleri eleştirileri ve bu noktada kuramların benzer yönlerini tartışmaya açmaktır.

## **Nesne İlişkileri Kuramında Normallik ve Anormallik Kavramının Yeri**

Nesne İlişkileri kuramcılarının kişinin erken dönem çocukluk yaşantısındaki anne ve baba gibi birincil nesnelere ile kurdukları ilişkiler ve bunların iç dünyadaki temsilleri üzerinde durmuşlardır. Kişinin yaşamının ilk yıllarında bu nesnelere ile nasıl bir ilişki deneyimlediği, bu deneyimlerin temsillerini nasıl ve ne kadar içselleştirdiği ve bu temsillerin kişinin yetişkin yaşamında nasıl bir etkisi olduğu kuramın ana odak noktasıdır. Psikoterapide kişinin erken dönem çocukluk yaşantısında içe attığı nesnelere/içselleştirilen ebeveynin kişinin yaşamı üzerindeki bilinçdışı etkilerini çalışılır.

Nesne İlişkileri kuramına göre sağlıklı gelişim kişinin yaşamının erken dönemlerinde içe attığı bu nesnelere birbiriyle uyumlu ve bütünleşmiş bir halde olmasıyla oluşur. Kişi güvenli, destekleyici ve tutarlı ilişkilere ve nesne temsillerine sahip olmuşsa sağlıklı bir gelişimden bahsedilebilir. Bakım verenin tutarlı ve sevgi dolu davranışlarıyla bebek güvenli bir bağlanma stili oluşturur. Bu sayede kendine ve içinde yaşadığı dünyaya karşı güven duyguları besler. Kendisi ve ötekilerle ilgili olumlu içsel temsiller geliştirir. Çocuk kendisi ile kendisine bakım veren özellikle anne arasındaki ayrımı yapabilir ve kendiliğinin sınırlarını bilir. Bu sayede kendi ihtiyaçlarını, düşüncelerini ve duygularını tanıyabilir. Bunları düzenleyebilme kapasitesi gelişir. Gerçeklikle fantezi dünyası arasındaki ayrımı yapar hale gelir. Daha olgun savunma düzenekleri kullanır.

Nesne İlişkileri kuramında psikopatoloji ise erken dönem çocukluk yaşantısında içselleştirilen bu nesnelere yaşanan olumsuz deneyimlerden kaynaklanır. Çocuk birincil nesnelere ve kendiliği arasında ambivalans hisleri yaşar. Eğer bakım veren nesnelere tutarsız, düzensiz ve travmatik davranışları varsa çocuk bu davranışları içselleştirir ve bu ambivalans hislerini yönetemez. Olumsuz nesne temsillerini dışarıya yansıtır. İyi ve kötüyü birleştiremeyen bölme mekanizması psikopatolojinin temel kaynağı olarak görülür.

## Kendilik Psikolojisi Kuramında Normallik ve Anormallik Kavramlarının Yeri

Kohut ödipal çatışmayı reddetmiştir. Bunu istisnai bir durum olarak ortaya koyup evlatların ebeveynleri ile olan ilişkilerinde, sevgiye ve koruma ilişkisine dayalı bir ilişki modelinin evrensel bir model olduğunu kabul etmiştir.

Kişinin libidinal ve agresyon dürtülerini her istediğinde boşaltabilmesi mümkün olmadığından gerçeklikle dürtüler çatışır. Kohut'a göre insanoğlunun temel arzusu içindeki dürtüleri bir şekilde tatmin etmek ve boşaltmak değildir. İnsanoğlunun temel arzusu bir ötekiyle ilişki kurma ve bağlanma ihtiyacıdır. Bu ilişki kurma ve bağlanma ihtiyacını yerine getirebilmek için dürtüler birer araçtır. Esas olan dürtüler değil; bir ötekine bağlanmaya olan ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç, dürtüler ve duygular ile kendini gösterir. Böylece dürtünün deşarjı asıl amaç olmaktan çıkar. Diğeri ile kurulacak ilişki esas hikayenin yerini alır.

Kohut'a göre insan doğuştan itibaren bir kendilik çekirdeği ile doğar. Bu potansiyel kendilik çekirdeğini aktifleştirecek bir ortam içerisinde kendiliğini ortaya serecek olan bir çevre tarafından aktifleştirilerek var olur ve büyür. O zaman kendilik ve kendiliği kuşatan bir çevreden bahseder. Libidinal enerji her an kendilik ve kendilik çevresi ile sürdürülen bir hikayedir. Ruh sağlığı, kişinin potansiyelini, ustalıklarını ve yeteneklerini gerçekleştirmesine izin veren amaçları ile tutkuları arasındaki istikrarlı dengeden ortaya çıkan özsaygıya ulaşılmasıdır. İdealler ve tutkular arasındaki dengeli gerilim neşe, coşku ve gurur duygularına yol açarken, bunlar arasındaki dengesizlik çok sayıda kendilik rahatsızlığının özelliği olan belirtilere yol açmaktadır. Bu dengeyi sürdürme sürecinde kişi başkaları ile kendilik nesnesi olarak veya erişkin ve farklılaşmış nesnelere bağlanabilir. Sağlık kişinin mutluluğunu yansıtan sürdürülen öztutarlılığa eşdeğerdir.

Bu kuramın temel kurgusu kendilik nesnesi işlevleridir. Üç tip psikolojik yanıt sağlayıcı önerisinde bulunur. Bunlar; aynalanma, idealleştirme, öteki benlik kendilik nesnesi işlevleridir. Dönüştürerek içselleştirme süreci ile psikolojik yapıların oluşumuna yol açan bu işlevler, bakıcıdan çocuğa yer değiştirirler.

## Öznelerarası Alanda Normallik ve Anormallik Kavramlarının Yeri

Diğeryaklaşımların anormalliğe sunduğu tekrarlama zorlantısı, döngüler veya sorumluluğun inkarı gibi bakış açılarının yerine öznelerarası alan kişilerin öznel yapılandırmalarının ortaya çıktığı öznelerarası durumlara ve duygusal bağlamlara önem vermektedir. Öznelliğin belirleyicileri ister kendiliğinden ve katı, ister üzerine düşünülebilen ve esnek olsun, örgütleyici prensiplere dayanmaktadır. Bu prensipler bilinçdışıdır ve özellikle ilk dönem bakım verenlerle kurulan karmaşık karşılıklı ilişkilerin duygusal bağlamında ortaya çıkmaktadır. İlerleyen dönemlerde de kişi çıkarımlarını bu duygusal bağlam etrafında yapmaktadır. Örnek olarak; "değerli olmak istiyorsam diğerlerinin ihtiyaçlarına uyum sağlamalıyım" düşüncesi yaşanan travmatik veya kafa karıştırıcı deneyimlerin ardından kendilik sisteminin örgütlenmesi esnasında ortaya çıkmış duygusal çıkarımlar olarak düşünülmektedir. Yeni duygusal deneyimlerle yeni bağlantılar oluşana kadar ve bilinçli düşünme hali ortaya çıkana kadar kişi geçmişten gelen bu çıkarımları yapmaya devam etmektedir ve kendilik hissini temalaştırmaktadır.

Tedavide Öznelerarası Alan yaklaşımı terapist ve danışanın kurduğu ilişkiye ve karşılıklı inşa sürecine odaklanmaktadır. Burada Stern'in çalışmalarının etkisi görülmektedir. Stern'e göre bebek anne ikilisinde karşılıklı bir etkileşim mevcuttur. Terapi bağlamında ise terapist danışan ikilisinin öznel dünyaları her an etkileşim halindedir ve karşılıklı değişim ve dönüşüm yaşanmaktadır. Etkileşimde danışan terapistten kendilik nesnesi işlevi olmasını beklerken bir yandan da geçmiş dönemlerde yaşanan olumsuz deneyimlerin tekrar edeceğine dair bir beklenti ve korku hissini yaşayabilmektedir. Seansta bu bağlamlar canlandığında terapist, ilişkinin bozulduğu yerleri analiz edip danışanla konuşulabilir bir hale getirebildiğinde kendilik nesnesi boyutu onarılmaktadır. Tekrar eden korkutucu boyut ise arka plana çekilme eğilimi göstermektedir. Burada terapistin ve danışanın duygusal erişebilirliğine bağlı olarak kurulan öznelerarası alanda danışan için ikinci bir gelişimsel süreç organize olmaktadır. Böylelikle danışanın deneysel dağarcığı esnekleşerek genişlemektedir. Yaşanan yoğun stres zamanlarında deneyimin eski örgütlenmeleri tekrar canlanabilir ancak kişi bunların geçmişteki ilişkiyel deneyimlerinden geldiğini tanıyabilir ve ilişkilendirebilir.

## KAYNAKÇA

Atwood, G. ve Stolorow R. (2013). Buluttaki yüzler. (Çev. Ö. Gelbal). Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.

McWilliams, N. (2010). Psikanalitik tanı, klinik süreç içerisinde kişilik yapısını anlamak, (Çev. E. Kalem). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Orange, D., Atwood, G. ve Stolorow R. (2014). Öznelerarası alanda çalışmak. (Çev. Z. Ertan). Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.

Özakkaş, T. ve Çorak, A., (2016). Olgunlaşmanın yolu dönüştürerek içselleştirme. Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.

Palombo, J., Bendicsen ve H.K., Koch B.J. (2018). Psikanalitik gelişim teorileri rehberi. (Çev. Psikoterapi enstitüsü çeviri ekibi). Psikoterapi Enstitüsü Yayınevi.

Scharff, J. S. ve Scharff, D. E. (2005). The primer of object relations. Jason Aronson, Incorporated.

# NORMALDEN ANORMALE “AŞK”, AŞKIN NÖROBİYOLOJİSİ: AŞKIN TOHUMU, PATOLOJİK AŞK VE OLGUN AŞK

Dr. Feride Koçak Can

Dr. Hasret Pişmişoğlu

Dr. Serpil Kırım

Aşk, insanlık tarihinin en eski ve derin duygularından biridir. Çoğu insan en azından hayatında bir kez bu duyguyu deneyimlemiştir ya da deneyimlemeyi umut eder. Aşk, iki kişinin yoğun bir şekilde duygusal, fiziksel ve ruhsal çekim hissetmeleri sonucu aralarında oluşan derin bağ şeklinde tanımlanabilir.

Aşk, iki bireyin karşılıklı saygı, güven, sevgi ve anlayışına dayalı, her iki tarafın da duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılayıp, bireysel olarak gelişmelerini teşvik eden bir ilişkinin temelini oluşturabileceği gibi zaman zaman patolojik bir hal de alabilir. Aralarındaki bağ, bireylere duygusal ve psikolojik, hatta bazen fiziksel açıdan zarar veren bir hale gelebilir. Aşkın patolojik bir hal alması daha çok güvensiz bağlanma örüntüsüne sahip kişiler arasında görülür.

Yetişkinlikteki patolojik aşkın nörobiyolojisini anlamak için, erken çocukluk dönemindeki anne-bebek bağlanmasını anlamak oldukça önemlidir. Annemiz adeta bizim ilk aşkıdır. Bağ kurmanın hazzını da, ayrılmanın acısını da annemizden öğreniriz. Hayatın erken evrelerinde, içselleştirdiğimiz anne, hayatın ilerleyen evrelerindeki ilişkilerimizin en temel belirleyicilerinden biri olur.

Hayatın ilk iki yılında annemizle kurduğumuz ilişkide, duygusal olgunluğumuzu belirleyicisi olan sağ beynimiz hızlı bir gelişim gösterir. Yüz yüze etkileşimler, özellikle de göz teması, ayna nöronlar aracılığı ile bebeğin sempatik sinir sistemini etkinleştirir, oksijen tüketimini, enerji metabolizmasını ve gen ekspresyonunu artırır. Her şey yolunda gittiğinde güvenli bağlanma gerçekleşir. Bu sayede, bebeğin sağ beyni, sempatik ya da parasempatik uyarıları tolere edebilecek olgunluğa erişmiştir.

Bu olgunluğa erişemeyen yani güvensiz bağlanma örüntüsü geliştiren yetişkinlerin sosyal ve duygusal gelişimleri sekteye uğrar. Kaçınan bağlanma, kişide duygusal ifadenin bastırılması ve ilişkilerde mesafe arayışına yol açarken, kaygılı bağlanma aşırı dışı vurum ve dürtüsel davranışlarla ilişkilidir. Her iki bağlanma türü de, beyinde spesifik nörobiyolojik değişiklikler ve düzensizliklerle bağlantılıdır. Bu nörobiyolojik temeller, bireylerin yetişkinlikte sağlıklı ve patolojik aşk ilişkileri geliştirmesine neden olabilir. Aşk patolojik olsa da, günün birinde her iki tarafın da çabasıyla gelişip olgunlaşabilir. Anne-bebek ilişkisinde gelişmemiş olan nöronal ağlar, bağlanma nöroplastisitesi sayesinde bir başka beynin varlığında ve güvenli bir ilişkide her iki taraf için de yeniden inşa edilebilir. Hatta aşk, bu gelişimin tetikleyicisi olabilir ve belki de bireysel ruhsal kusurları farketmenin ve olgunlaşabilmenin en uygun zemini olabilir.

Bu çalışmamızda, öncelikle kişinin ruhsal dünyasında aşkın tohumunun nasıl atıldığının, yani anne ile bebek arasında oluşan ilk bağın ve bu ilişkide güvenli bağlanmanın sekteye uğraması sonucu yetişkinlikte kurulan patolojik aşk ilişkisinin nörobiyolojisini en güncel nörobiyolojik çalışmalar ve yayınlar ışığında anlamayı amaçladık.

Bununla birlikte, patolojik aşk ilişkisi içerisindeki çiftlerin, ilişkilerini nasıl daha sağlıklı ve olgun bir hale getirebileceklerine ve bu olgunlaşmada ne gibi nörobiyolojik mekanizmaların etkili olduğunu araştırıp sunmayı hedefledik.

**Anahtar kelimeler:** aşk, anne, bebek, bağlanma, nörobiyoloji

## Giriş

Şiirlerde, romanlarda, filmlerde sıklıkla aşktan 'delilik', 'çılgınlık' olarak bahsedilir. Bir ötekiyle aramızda gelişen bağ, bize ve ötekine zarar verecek şekilde bir saplantıya ve hatta madde bağımlılığına benzeyen bir bağımlılığa dönüşebilir. Her ikisinde de, dürtü kontrolü ve mantıklı düşünme devre dışı kalır ve tatmin edilmesi zaruri obsesif bir özlem mevcuttur. Paul MacLean, madde kullanımının, kişinin pozitif ilişkiler sayesinde salgılanan biyokimyasalların eksikliğini telafi etme çabası olduğunu ileri sürmüştür.

Annelerimiz adeta bizim ilk aşkımız, dolayısıyla ilk bağımlılığımızdır. Hayatımızın erken evrelerinde, annemizin kokusunu, görüntüsünü, dokunuşunu ve sesini tanımayı öğrenir, bu deneyimlerle bedensel ve duygusal durumlarımız arasında bağlantı kurar ve bu bağlantıları bilinçdışımıza kaydederiz. Bu kayıtlar, içselleştirilmiş annemizi oluşturur ve içselleştirdiğimiz bu anne, öz değerimizi, duygu düzenleme kapasitemizi, yetişkinliğimizde kurduğumuz ilişkilerin niteliğinin en önemli belirleyicisidir. Yetişkinlikteki patolojik aşkın nörobiyolojisini anlamak için, erken çocukluk dönemindeki anne-bebek bağlanmasını anlamak oldukça önemlidir. Anne ile bebeğin ilişkisi, sperm ile yumurtanın birleşip embriyoyu oluşturduğu anda başlar, anne karnında, doğumda ve doğum sonrası süreçlerde devam eder. Hayatın erken evrelerinde, içselleştirdiğimiz anne, hayatın ilerleyen evrelerindeki ilişkilerimizin en temel belirleyicilerinden biri olur.

Tıpkı bağımlılığa neden olan maddeler gibi ilişkiler de beyindeki nörokimyasalların seviyesini değiştirerek sıkıntı halinden çöşku haline kadar çeşitli duygulara neden olur. Dopamin, endorfin, oksitosin, vasopressin gibi nöroendokrin maddeler yakın ilişkilerde beyinde salgılanır ve birbirlerinin etki ve salınımlarını düzenlerler.

Dopamin ödül sistemi, sosyal etkileşimlerin ve bağlanmanın önemli bir belirleyicisi olmak üzere evrimleşmiştir. Annenin bebeğinin ihtiyaçlarına duyarlılıkla yanıt verdiği anne- bebek ilişkisi, bebeğin dopaminerjik ödül sistemi yolaklarını uygun şekilde geliştirir. Hayatın erken döneminde anne ile bebek arasında yaşanan ayrılık ve stresin, kişinin ilişkilerden faydalanma kapasitesini düşürdüğü ve madde bağımlılığına eğilimi arttırdığı gösterilmiştir (Meaney, Brake ve Gratton, 2002).

İlk bakım vereniyle ilişkisinde güvenli bağlanma geliştiremeyen bebeklerin güdülenme ve ödül sistemleri karmaşık bir hal alır. Kaçınan, kaygılı ya da dağınık bağlanma örüntüsüne sahip bireyler için, bu bağlanma örüntülerini yeniden yaratabilecekleri ilişkiler ödül sistemini ve dopamin salınımını tetikler. Kişi madde bağımlılığına benzer bir şekilde ve saplantılı bir halde kendisine zarar veren bu ilişkiye çekilir, aynı zamanda hem zor hem de büyüleyici hissettiren bu deneyime bağımlı hale gelir. Endorfin gibi endojen opioidlerin salgılanması acıyı azaltır ve kendimizi iyi hissetmemizi sağlar, tercihlerimizi pekiştirir ve şekillendirir. Korku merkezi amigdalanın etkinleşmesini ketlediği için sakin ve güvende hissetmemizi sağlar. Bebekte güvenlik duygusu oluştururken annede pozitif duygulanıma sebep olur ve erken dönem bağlanma deneyimini pozitif yönde etkiler. Anneler yenidoğan bebeklerinden ayrıldıklarında sıkıntı hissederler. Bu tepkinin en büyük sebebi ayrılığın endorfin seviyesinde düşüşe neden olmasıdır.

Vasopressin, birçok memeli türünde çiftler arasındaki bağlanmayı ve tek eşliliği teşvik eder. Oksitosin, doğum, emzirme, sarılma, vajinal uyarılma, cinsel birleşme esnasında salgınır ve annelik davranışını tetikler. Oksitosin, ötekine bağlanmanın itici gücüdür. Champagne ve arkadaşları (2001), yavrulara gösterilen annelik davranışı düzeyinin annenin kendisine ne kadar annelik yapıldığı ile ayrıca annelik davranışlarını düzenleyen beyin bölgelerindeki oksitosin reseptör sayıları ile doğru orantılı olduğunu göstermiştir. Yani beynimizdeki oksitosin reseptör sayısı, ötekine ne şekilde bağlanacağımızın belirleyicisi olabilir ve bu annemizle kurduğumuz ilk ilişki ile yakından alakalıdır.

### **Güvensiz Kaçınan Bağlanmanın Nörobiyolojisi**

**Nörobiyolojik arka plan ve ilişkiler:** Kritik bir dönem boyunca bir yandan orbitofrontal sistemlerin sempatik ventral tegmental inervasyonlarının budanması, diğer yandan parasempatik lateral tegmental sinir bağlarının yayılması ile parasempatik yönelimli bir mizaç kalıcı hale gelebilir. Parasempatik bir durum gelişir, kalp atışlarının yavaşlaması, çaresizlik ve düşük aktivite seviyeleri gözlemlenir. Bu kişilerin otonom dengeleri parasempatik olarak yönetilir ve düşük düzeyde sosyo-duygusal uyaranlara maksimum düzeyde yanıt verecek şekilde ayarlanmışlardır.

Sinir sistemleri minimum uyararla maksimum uyarılma oluşturacak şekilde örgütlendiği için, yakın ilişki içerisinde uzun süre kalamazlar. Yakın ilişkilerde mesafe ihtiyaçları vardır. Ventral tegmental alan ve dopaminerjik yolak fazla budandığı için ilişkinin ödüllendirici etkisi, haz ve keyif verici etkisi düşüktür. Bu nedenle ilişki içinde olmadan uzun zaman geçirebilirler. Duygu dışavurumu ketlendiği, yakın ilişki için gerekli olan duyguları birlikte paylaşma ve uyumlanma kapasitesi hasarlandığı için, ilişkilerinde sorun yaşarlar. Ventral tegmental alan fazla budandığı için fazla uyarana oluşturabilecek partnerlere çekilebilirler. Ancak bu kez de uyarana fazla geldiği için mesafe ve kaçınma gereksinimi doğar.

### **Güvensiz Kaygılı Bağlanmanın Nörobiyolojisi**

**Nörobiyolojik arka plan ve ilişkiler:** Bu duygulanım düzenleme sisteminin otonom dengesi parasempatik, ketleyici noradrenerjik lateral tegmental limbik devre yerine, sempatik, uyarıcı dopaminerjik ventral tegmental devreye eğilimli olur. Bu kişiliklerde, biyokimyasal açıdan stres sırasında yüksek mezolimbik dopamin faaliyeti şeklinde tezahürler görünür. Ergotropik yüksek uyarılma hallerine eğilimlidirler ve trofotropik düşük uyarılma durumlarından da kaçınırlar. Duyguların aşırı dışavurumu, yüksek öfke ve üzüntü seviyelerini düzenleme kapasitesinin yetersiz olması bu kişilerin belirgin özellikleridir. Ventral tegmental alan ve dopaminerjik yolak fazla aktif olduğu için ilişkinin ödüllendirici etkisi, haz ve keyif verici etkisi yüksektir. Bu yolakta aktif olan dopamin ve endorfin uyarıları madde bağımlılığı ile benzerdir. Dolayısıyla bu kişiler için ilişki yokluğu bir çeşit uyuşturucu yoksunluğuna benzer. Bu nedenle yakınlık ihtiyaçları yüksektir. Lateral tegmental alan fazlaca budandığı için bu kişiler yüksek duyguları ketleyemezler ve ilişkide daha dışavurumcu ve dürtüsel davranma eğiliminde olurlar. Bu da yakın ilişkilerde sorunlara yol açabilir. Lateral tegmental alan fazla budandığı için fazla uyarana ketleyecek sistemleri hasarlı olduğu için daha az uyarana oluşturabilecek partnerlere çekilebilirler. Ancak uyarana eksik geldiğinde yakınlık ihtiyacı doğar ve dürtüsel, ikircikli davranışlar görülebilir.

## Tartışma

Genetik olarak iki kişiyi bir araya getirip aşık olmasını sağlayan şey üreme duygusu ve genetik materyali nesilden nesile aktarma ihtiyacıdır. Ne zaman, nasıl ve kime aşık olunacağı çoğunlukla kişinin bilinçli zihni tarafından belirlenmez. Bilinçdışımız, başka bir ifadeyle nörobiyolojik olarak sağ beyinde kayıtlı bağlanma deneyimlerimiz bu seçimi yapmamızda belirgin işlev görür. Kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip biriysek yüksek ihtimalle sinir sistemimizde fazla uyaran oluşturacak partnerlere, kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip biriysek de sinir sistemimizde düşük uyarı oluşturacak partnerlere çekilir ve dopamin ödül sisteminin de aktifleşmesiyle aşık oluruz. Bu aşk ilişkisi, güvensiz bir bağlanma örüntüsünün tekrarını içerdiğinden, her iki tarafı da doyuma ulaştırmaz hatta zaman içerisinde çatışmalara neden olarak ilişkiyel travmaya bile sebep olabilir. Madde bağımlılığına benzer bir şekilde, bir yandan zarar verici ve zorlayıcı, varlığı haz veren, yokluğu ise yoksunluk hissettiren bu ilişkiden çıkmak farkındalık, niyet, zaman ve çaba gerektirir.

Sosyal beynin en belirgin özelliği iyi ve kötü her türlü ortama uyum sağlamasıdır. Korku verici, suistimal eden ilişkilere ya da ilişkiden yoksun olma haline en iyi şekilde uyum sağlar. Bununla birlikte, neyse ki beyin devrelerimiz hayatımız boyunca esnekliğini ve değişebilme özelliğini korur. Crowell ve arkadaşları (2002), güvensiz bağlanma örüntüleri olan kişilerin flört etabını bitirip evlendikleri zaman daha güvenli bir bağlanma şekline geçebildiklerini göstermişlerdir.

Aşk, psikopatolojileri bir araya getirme özelliği ile kişilerin kendi bireysel sorunlarını fark edip kendilerini geliştirebilmeleri için biçilmiş bir kaftan niteliğindedir. Kendi bireysel gelişimlerini ve ilişkilerini geliştirmeye niyet eden çiftler patolojik düzlemde olan bir ilişkiyi, olgun bir düzleme taşıyabilirler. Güvensiz bağlanma örüntülerini fark eden çiftler, yakın ilişkide duygularını düzenleyemedikleri yerleri, ilişkide partnerlerinden makul olmayan beklentilerini, partnerleri ile nasıl bir ilişki dansı içinde olduklarını bilinçli bir şekilde değerlendirme fırsatı bulurlarsa bu durumda yakın ilişkilerin iyileştirici özelliğinden faydalanabilir ya da işin içinden çıkamadıkları durumlarda psikoterapi gibi profesyonel bir desteğe başvurabilirler.

## KAYNAKÇA

Crowell J., Treboux D., Waters E. (2002), Stability of Attachment Representations: The Transition to Marriage. *Developmental Psychology*, Vol. 38, No. 4, 467-479.

Louis Cozolino (2020), İnsan İlişkilerinin Nörobilimi, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul

Allan N. Schore, Duygulanımın Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul

Allan N. Schore (2022), Bilinçdışı Zihnin Gelişimi, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul

Allan N. Schore (2014), Psikoterapi Sanatının Bilimi, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul

Louis Cozolino (2020), Psikoterapinin Nörobilimi, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları, İstanbul

# NÖROBİYOLOJİK VE İLİŞKİSEL YÖNLERDEN DUYGU REGÜLASYONUNUN İNCELENMESİ

Kln. Psk Hatice Vildan Karacabey

Psk. Kübra Eltutar

Dav. Bil. Uzm. Ayşe Yılmaz

Bireylerin yaşamında zorlayıcı durumlar olduğunda duygu regülasyonunu yapmak kolay olmayabilir. Böyle durumlarda nörobiyolojik yapısı gereği beyinde bazı değişiklikler olup, kişi normal kabul edilebilecek davranış paternlerinin dışında davranışlar sergileyebilir. Çalışmamızdaki öncelikli hedefimiz, duygu odaklı terapi yöntemi odağında yapılan duygu regülasyonu çalışmalarının bireylerin davranışlarında anormal çizgiden normal çizgiye geçişteki etkisini ortaya koymaktır.

Psikoloji dünyasında duyguların ruh sağlığı üzerindeki etkisi giderek daha fazla önemsenmektedir. İlk dönem terapi ekollerinde, duygulara dolaylı bir yaklaşım sergilenirken, ikinci dalga terapiler bilişsel yeniden yapılandırma yoluyla duygusal tepkileri değiştirmeye odaklanır (Segal, Williams, & Teasdale, 2018). Üçüncü dalga terapiler ise duyguları doğrudan işleyerek ve kabul ederek bireylerin duygusal deneyimlerini anlamalarına ve sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olur. Postmodern psikoterapi ekolleri, duyguların merkezde olduğu teknikleri, bireylerin ruhsal iyi oluşlarını artırmak amacıyla entegre bir şekilde kullanmaktadır. Psikoterapilerin genel amacına benzer şekilde bu terapi ekolleri, danışanın seans odasında deneyimlediği canlı duyguların çalışılmasına önem vermektedir (Van Der Kolk, 2014). Duygu odaklı terapi, seans odasında bireyin maladaptif duygusunu deneyimlediği anda yol gösterici olarak, terapistin adaptif duyguyu bulmasına eşlik eder. Bu süreç, kişinin kendi ihtiyaç ve arzularını keşfetmesine ve tüm bunları duygusal olarak regüle bir şekilde keşfedebilir hale gelmesine yardımcı olur. Kendi ihtiyaç ve arzularını tanıyabilen sağlıklı birey, kısır ve yetersiz ilişkilerden sıyrılarak daha sağlıklı ilişkiler kurmaya muktedir hale gelirler (Linehan, 2014). Terapist, seans odasında duyguların ifade edilerek, düzenlenerek ve tolere edilerek etkili bir şekilde işlenmesine yardımcı olur; danışanların duygularını anlamlandırmalarını ve üzerinde derinlemesine düşünmelerini sağlar ve en önemlisi, duyguların regüle olarak dönüştürmelerine eşlik eder.

İnsan hayatındaki anormal durumlar, örneğin pandemi veya travma gibi, duygusal ve zihinsel dengeyi sağlamak, olayları doğru analiz etmek ve duyguları doğru değerlendirmek üzerinde önemli zorluklar yaratabilir. Bu bağlamda, stres yaratan uyarılar algılandığında beynin amigdala bölgesi etkinleşir. Amigdala, tehlike olarak algılanan durumlara yanıt olarak öfke, korku ve diğer stres tepkilerini tetikler. Bu nörobiyolojik tepkiler, kişinin normal işleyişinden saparak savaş-kaç yanıtı olarak bilinen bir sistemde kalmasına neden olabilir (Van Der Kolk, 2014). Amigdalanın aşırı etkinliği, beyin korteksinin işlevlerini etkileyebilir, böylece duygusal ve bilişsel işleme süreçlerini bozabilir (Swan & Thomas, 2016). Uzun süreli stres, yüksek kortizol seviyelerine yol açar; bu durum, kronik stres, yorgunluk, düşük üretkenlik ve verimlilik gibi pek çok olumsuz sonuca neden olabilir. Ayrıca, bu süreçler, bilişsel ve duygusal regülasyonun bozulmasına ve ruh sağlığı sorunlarının artmasına zemin hazırlar. Yüksek kortizol seviyeleri ve sürekli stres, beyin yapılarında değişikliklere neden olabilir, bu da uzun vadeli psikopatolojilere yol açabilir. Bu nörobiyolojik temeller, duygusal regülasyonun önemini ve stresle başa çıkma mekanizmalarının sağlıklı bir psikolojik işleyiş için nasıl kritik olduğunu vurgular. Duygu regülasyonu, bireyin hem duygusal hem de zihinsel sağlığını olumlu yönde etkileyen kritik bir süreçtir. Psikoterapi yaklaşımlarının duygulara verdiği önem, bireylerin duygusal acılarını hafifletmek ve günlük yaşamda daha dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak için temel bir unsurdur. Duygu regülasyonu becerilerinin geliştirilmesi, bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurmasını, özsaygılarını artırmalarını ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmesini sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygu Odaklı Terapi, Amigdala, Nörobilim, Duygu Regülasyonu, Maladaptif Duygu, Adaptif Duygu

# NÖROPLASTİSİTE BAĞLAMINDA HYT

Dr. Haluk Alan

Uzm. Kln. Psk. Serra Seylin Alan Gencer

## **Tanım ve Amaç:**

HYT, bilinç ile bilinçdışını beraberce işleme sürecine dahil eden ve çift yönlü uyarımlarla bazı hipnotik (meditatif, imgesel) tekniklerden oluşan entegratif bir yaklaşımdır. Bu uygulamada hipnotik bazı teknikler eşliğinde çift yönlü uyarımlarla ilgili problem üzerinde desensitizasyon elde edilmektedir.

HYT'nin üzerinde temellendiği iki ana kaynaktan biri, Çift Yönlü Uyarımlardır. Çift Yönlü Uyarımlarla beynin var olan doğal iyileşme sürecine katkıda bulunulduğuna inanılmaktadır (Shapiro, 2016).

Nöroplastisite, "Nöronların yeni bağlantılar oluşturabilme, korteks aracılığı ile yeni yollar aydınlatma ve hatta yeni roller üstlenme becerisi anlamına gelir." (Schwartz, J.M. & Begley, S. 2014). Bu tanım ve HYT uygulamasındaki her adım dikkate alındığında HYT'nin nöroplastik bir zeminde icra edildiğini söyleyebiliriz.

Bu paneldeki amaçlardan biri; nöroplastisitenin HYT bağlamında nasıl gerçekleşmekte olduğuna ve nöroplastisitenin terapiler açısından önemine dikkat çekmektir.

**Anahtar Kelimeler:** HYT, Nöroplastisite, V döngüsü, Hipnoz

## **Materyal- Metod:**

HYT çift yönlü uyarımların yanısıra hipnomeditatif tekniklerin kombinasyonu ile gerçekleştirilen çağdaş bir uygulamadır. Hipnoz durumunda kişinin hafıza işleme yeteneklerinin arttığı varsayımıyla birlikte hafızadan geri çağrılan anıların, temsili görseller ile ifade edilmesinin hipokampal alanlardaki nöronal ağ aktivitesinde etkinlik gösterdiği düşünülmektedir. HYT uygulamasının hem sığınak çalışmasında hem de travmatik anıyı yeniden işleme sürecinde (V döngüsü) simge ve semboller kullanılır. Sağ ve sol taraftaki pozitif bilişle bağlantılı temsili görsellerin, tahmin hatasını en aza indirme görevinde adeta belleğin referans noktaları gibi görev aldığı ve bunların yeniden işleme sürecini kolaylaştırıcı bir etki yarattığı düşünülmektedir. Tost tekniği mantığından hareketle terapi sonucunda hızlı ve kalıcı değişim ve dönüşümün bu sayede sağlandığı kabul edilmektedir (Alan, 2018). Her V döngüsü uygulamasında pozitif bilişlerin katkılarıyla birlikte duygusal yoğunluğu ağır olan olayın en kötü anı üzerinde değişimler meydana gelmekte ve bunun da yeni nöroplastik yollarla gerçekleştiğine inanılmaktadır.

Desensitizasyonun hedeflendiği V döngüsü aşamasında kullanılan Hipnomeditatif imajinatif teknikler, muhtemelen yeniden işlemelemin daha güçlü bir şekilde sonuçlanmasına katkıda bulunmaktadır. Konu üzerinde yapılacak nörobiyolojik bağlamdaki bilimsel çalışmalar bu konudaki sorulara yanıt olabilecektir. Öte yandan, BDT ile hipnoterapilerin entegrasyonundan oluşan Bilişsel Davranışçı Hipnoterapi (BDH) ve teknikleri gerekli görüldüğü takdirde, HYT uygulamasının bu aşamasında kullanılarak bilişsel yeniden yapılandırmaya destek sağlanabilmektedir. İstekli ve gayretli uygulamaların yeni yolların inşasında önemli olduğuna dair güçlü bir inanış vardır.

Oto-HYT sayesinde danışanlar, terapistle bağımlı olmaktan kurtulmakta ve elde ettikleri olumlu deneyimi geleceğe taşıma imkanına erişmektedirler. Bu bakımdan HYT, sadece psikopatoloji ile sınırlı bir desensitizasyon tekniği değildir. HYT, danışanı pozitif kendilik algısıyla (PKA) zenginleşmiş yeni bir yaşama hazırlayan güçlü bir destekleyicidir. Oto- HYT uygulamaları, posthipnotik telkinler ve desensitizasyon aşamasındaki her döngüde nöroplastik bağlamda yeni yollar inşa edildiğine inanılmaktadır. Bu sayede elde edilen değişimin kalıcılığı mümkün olmaktadır.

Nöroplastisite; nöronların ve bunlar arasındaki bağlantı noktaları olan sinapsların vücudun içinden ya da dışından gelen uyarılara bağlı olarak oluşturdıkları işlevsel ve yapısal değişiklikler olarak tanımlanabilir. (Rakic, 1985a: s.1054-1056). Terapötik sürecin nöroplastik bağlamda bir karşılığının olması yeni bir sinir yolağı inşası ile mümkündür. Bu yeni inşa Merzenich'e göre amaçlı tekrarlarla sağlanır. «Pasif, dikkatsiz veya az dikkatle yapılan egzersizler nöroplastisiteyi yönlendirmekte sınırlı bir değer teşkil eder» (Merzenich ve ark. 1998).

Nörogenezis yoluyla gerçekleşen nöroplastisite sonuçta yeni bir sistemin gelişmesine yol açar. Nitekim nöroplastisitenin şu tanımı bu saptamayı doğrular niteliktedir; Nöroplastisite, nöronların yeni bağlantılar oluşturabilme, korteks aracılığı ile yeni yollar aydınlatma ve hatta yeni roller üstlenme becerisi anlamına gelir." (Schwartz, J.M. & Begley, S.2002). Alladin nörogenezisin zenginleştirilmiş ortama maruz kalma, meditasyon, hipnoz ve egzersiz uygulamalarıyla gerçekleşebileceğini aktarır (Alladin, 2013).  
Sonuç:

HYT içindeki uygulamalar ve özellikle psikopatolojik sürecin çalışıldığı V döngüsü hipnomeditatif bir süreçte gerçekleştirilmektedir. Alladin'in aktarımında yer alan 4'lü nörogenezis süreci bir HYT uygulamasında her aşamasıyla vardır. Anının bütün nüanslarıyla hatırladığı zengin bir ortam, indüksiyondan beri devam eden hipnomeditatif ortam, V döngüsünde travmanın en kötü anına bütün nüanslarıyla maruz kalma ve otoHYT uygulamalarıyla egzersizlere devam etme. Bu bağlamda ele alındığında HYT nörogenezisi tetiklemesi sebebiyle nöroplastik zeminde gerçekleştirilen bir uygulama olarak kabul edilebilir. Bu durum, HYT'nin beyin temelli bir uygulama olduğunu ifade etmemize de imkan sağlar.

Katılımcılar açısından bu panelden elde edilebilecek en önemli kazanım; HYT bağlamında nöroplastisitenin nasıl gerçekleşmekte olduğuna dair öngörünün paylaşılması ve terapiler açısından nöroplastisitenin önemine dair farkındalığın elde edilmesidir.

## KAYNAKÇA

Alladin, A. (2013). Duygusal Bozuklukların Tedavisinde Kanıta Dayalı Bilişsel Hipnoterapi. Atölye Çalışması. Psikoterapi Enstitüsü.

Alan, H. (2018). İleri Hipnoz Teknikleriyle Hipnoterapi Kurs Materyalleri.

Merzenich MM, Tallal P, Peterson B, Miller SL & Jenkins WM (1998) Some neurological principles relevant to the origins of - and the cortical plasticity based remediation of - language learning impairments In Grafman J, Cristen Y. (eds), Neuroplasticity: Building a Bridge from the Laboratory to the Clinic. Springer-Verlag, New York, pp. 169-187.

Rakic, P. (1985a). "Limits of Neurogenesis In Primates". Science 1985, 227(4690): 1054-1056.  
Schwartz, J. M., & Begley, S. (2002). The Mind and the Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force. Harper Collins.

Shapiro, F. (2016). Emdr. Okuyanıs. İstanbul.

# NÖROPSİKOLOJİK BAĞLAMDA SAVUNMALARIN İLİŞKİYE YANSIMALARI

Klinik Psk. Betül Çetin  
Klinik Psk. Esra Çetinkaya  
Psk. Betül Kanat

**Çalışmanın amacı:** Beynin içine doğduğu ilişkiler matrisinde öğrendiği savunma sistemlerinin yakın ilişkilerde ortaya çıkışı incelenecektir.

İnsan yavrusu ilişkiler ağının tam ortasına doğar, büyür ve gelişimini sürdürür. İçine doğduğu ilişkiler ağının içinde ise kendilik tohumu filizlenir. Kendiliğin gelişimi, etken ve edilgen konumlarında örüntü kurma itkisi ile yaşamın ilk yıllarında büyük oranda şekil alır. Bebeğin ortaya çıkmakta olan kendiliğini var olan çevresi, özellikle bakım verenden aldığı tepkiler destekliyor ve onaylıyorsa insan yavrusu korkmadan gerçek kendiliğini deneyimleme şansı kazanır. Hali hazırda yeni yeni tomurcuklanan kendilik çekirdeği bakım verene ilişkide onaylanmadıysa bebek bütün bir hayatını etkileyecek bir vazgeçiş yaşar; gerçek kendiliğinden vazgeçer. Bakım verenin sevgi ve ilgisinden mahrum kalmamak adına kendinden vazgeçer ve onaylanan ama ona ait olmayan bir kendilik geliştirmek durumunda kalır. Gerçek kendilik tohumunun üstüne adeta farklı malzemelerle yeni bir yapı inşa eder "sahte kendilik". Yaşamın ilk yıllarında kurduğu ilişkilerde ortaya koyduğu bu kendilik, yaşamının ilerleyen yıllarında da benzer ilişkiler kurma zorlantısı oluşturma eğiliminde olur. Ayrıca kişi kendi duygularından ve bedeninden kopuk bir halde yaşamına devam etmek zorunda kalır. Masterson'ın bu bakışını nöropsikanalitik bağlamda değerlendirilecek olursak sahte kendiliği kişinin kendisi ve öteki ile kurduğu ilişkideki duygulanımlarını esas alarak incelememiz gerekir. Çevrenin ödüllendirici ve değer sistemi ile tanışan insan beyni hemen bütün yaşantısında kendilik hissini örtük olarak yaşar ve birinci kişi perspektifinden reflektif kendini tanıma ve ikinci şahıs perspektifine geçiş yapar. Duyumsallık, etkinlik, bütünlük, süreklilik ve duygulanım gibi temel bileşenler aracılığı ile "şimdi ve burada"yı deneyimleyemez ve ikili ilişkilerde canlılık, otantisite ve rezonans duygusu geliştiremez. Bu yazıda, kişinin sahip olduğu kendilik patolojisi çerçevesinde kişilerarası ilişkilerde geliştirdiği bir takım zihinsel, duygusal ve davranışsal işlevlerindeki değişiklikler ve bu alanlarda düzenleme yapmaktaki zorlukları Masterson Terk Derpresyonu Kuramı, Kohut Kendilik Kuramı ve Allan Schore'un Nörobiyolojik kuramı temelli olarak ifade edilmesi amaçlanmaktadır.

## KAYNAKÇA

Masterson J. F. The Search Fo The Real Self Unmasking The Personality Disorders Of Our Age, çev. Ayşe Çamkerten, Psikoterapi Enstitüsü Yay., 2012

Masterson J. F. The Real Self, A Developmental, Self, and Object Relations Approach, çev. Pınar Üzeltüzenci, Litera Yay., 2010

Schore A.N., Gelişimsel Nörobiyoloji ve Bağlanma Kuramı Atölye Çalışması Metinleri, Psikoterapi Enstitüsü Yay., 2020

Özakkaş T. Kendilik Psikolojisi - 8 7. BPT Ocak 2009 Ders Notları, Psikoterapi Enstitüsü Yay., 2013

# “OLMAK” DİYE BİR ŞEY VAR MI?

Psk. Dan. Ahmet Kuş

Psk. Dan. Hülya Kuş

## AMAÇ

Terapilerde danışanlarımızın bir şekilde olgunlaştığına şahit oluyoruz öte yandan her birimiz yeni tecrübeler, öğrenmeler ile değişiyoruz. Tüm bunlar iç dünyamızda, zihnimizde, ilişkilerimizde, aile sistemlerimizde ya da belki küresel ölçekte nasıl gerçekleşmektedir? İleri doğru gitmek, olgunlaşmak tüm bu sistemlerin birbiriyle etkileşim içindeyken bütünleşmesi mümkün müdür? Mümkünse bu süreç özellikle birey merkezinde nasıl gerçekleşmektedir?

## KAPSAM

Psikoterapi kuramları özü itibarıyla kuramsal, kavramsal, uygulamada teknik farklılıkları barındırıyor olsalar da hepsinin amacı bir yerde bütünleşmeyi sağlamaktır. Davranışçı terapilerle müdahalede bulunduğunuz fobik bir hastanın yaşamının genel akışının dışında aşırı farklı tepki vermiş olduğu durumun ortadan kalkması ile fobik durumun geçip aşırılık törpülenebilir. Ya da bilişsel bir çalışmada otomatik düşüncelerin uyum bozan yapılarına müdahale edilerek daha esnek bir düşünme şekline dönüştürülmesi hedeflenebilir. Nesne ilişkileri perspektifiyle bakarsak bölme savunma mekanizması ve ona eşlik eden ilkel savunma mekanizmaları etkisiyle kişinin bütünleşmemiş olması yani bölmenin kapanmamış olması asıl çalışılacak konu olacaktır. Yetişkin bağlanma çalışmalarında bu entegrasyonun olmamış olması nedeniyle kişilerin kendileri ile ilgili, anne-babaları ile ilgili anıları hakkında yeterli konsolidasyon olmaması nedeniyle anlatılarda kopukluklar, bağlantısızlıklar, eksiklikler, çelişkiler yarattığı gözlenebilmektedir. Nitekim danışanlarımızdan edindiğimiz deneyimlerden de anlaşılabilir. Kendisi, anne-babası ya da herhangi birisi hakkında olumlu ya da olumsuz ayrımlar yapma-yabilmekte; çocukluk anıları ve çocukluk düşüncelerinde tutarlı akışın olmaması, duygu salınımlarının duruma uygun olmayışı gibi birçok durumla klinik ortamda sürekli karşılaşmaktayız. Bu durum illaki kişilik bozukluğu şeklinde düşük düzeyli yapılar gerektirmemektedir. Her konuda tutarlı birinin anılarında kopukluklar yaratan çözümlenmemiş yani kişinin içinde bütünleşmemiş, ayrıksı kalmış şekilde de görülebilir. Ya da daha birçok farklı şekilde ve düzeyde.

Bizim kültürümüzle de bütünleşmeyi, en üst haliyle, insan-ı kâmil diye tanımlayabiliriz. Ahlaklılık, olgunluk, pişmek ve olmak, kemale ermek şeklinde kavramlarla da bunu tanımlamışız yüzyıllar boyu. Farklı kültürlerde, farklı dinlerde, farklı coğrafyalarda buna benzer birçok tanım yapılmıştır benzer şekillerde.

## SONUÇ

Kişinin kendisiyle, bedeniyle, duygularıyla, kişiliğiyle, karakteriyle, kültürüyle, inançlarıyla, yaşadığı coğrafyayla, insanlarla, içinde bulunduğu doğayla, yaşadığı evrenle temas edebilir ve bütün olabilmesi hali diyebiliriz. Tabi bu bütünün içinde hem birleşik hem de farklı olduğunu bilme haline ulaşma diye eklemeliyiz.

Bir şekilde kendimizi içinde bulduğumuz ve ne olduğunu merakla keşfetmeye çalıştığımız bu dünyada, evren ve onun içindeki sistemleri her ne kadar anlayabilme, anlamlandırabilme ve hatta kontrol edebilme ve belirli ölçülerde küçük parçalara bölerek tanımlama ihtiyacı hissediyor olsak da; bu büyük sistemde her şeyin her şeyi etkilediği ve daha çok mevcut bilimsel paradigmanın kaos teorisi üzerinden tanımladığımız şekilde aslında küçük bir etkinin çok büyük değişimlere ve yeni bir dönüşüm ve bütünleşmeye dönüştüğü bir sistemde bulunuyoruz. Bu etkileşim sistemlerinde etki ve değişimler sürekli devam etmekte ve açıklayabildiğimiz kadarını tanımlıyor olsak bile bir yandan da bu bağlamda nasıl iyileştirici ya da bütünleştirici ilişkiler kurduğumuzu tanımlamak bir o kadar da belirsiz bir zeminde durmaktadır. Bütün bu yanılla bildiklerimiz ve tanımladıklarımızın ötesinde kaotik bir yerde durmaktadır. Lineer bir yol izlemeyen psikolojik değişim ve dönüşümlerimiz için; iyi olanın, iyileştirici olanın rölatif olduğunu söyleyebiliriz. Bu bağlamda yine Siegel'den alıntılanarak: "İç uyum yaratmak, ömür boyu süren bir projedir. Bütünleştirme, nihai bir başarı değil bir süreçtir" diyebiliriz.

## **KAYNAKÇA**

Palombo j., Bendicsen H.K., Koch B.J. (2009), Psikanalitik Gelişim Teorileri Rehberi,

Siegel D.J.(2012), Zihnin Gelişimi: İlişkiler ve Beyin Arasındaki Etkileşim Bizi Nasıl Biz Yapar,  
Magnavita J.J. (2005), Kişilik Yönelimli İlişkisel Psikoterapi,

Özakkaş T. (2018), Psikoterapi Tarihi ve Bütüncül Psikoterapi, Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi/cilt:1, sayı:1,

# PSİKOTERAPİDE DİNAMİK DENGE: RÖLATİF BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMLA DERİNLEMESİNE İYİLEŞME

Kln. Psk. Zehra Şeker

Kln. Psk. Esra Kiper

Kln. Psk. Elif İmamoğlu

Rölatif bütüncül psikoterapi, farklı terapi modellerini ve tekniklerini bireyin ihtiyaçlarına göre esnek bir şekilde birleştirmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. Dinamik terapilerle entegrasyonu ile birlikte bireyin bilinçdışı süreçlerini ve geçmiş deneyimlerinin mevcut davranışları üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Sunumda kendi danışanlarımızın seansa getirdiği sorunlarla kurgusal olgu öyküleri oluşturmayı ve bu olguları davranışsal, bilişsel, dinamik ve varoluşçu ekoller ekseninde insanın rölatif özelliği ile bütüncül perspektiften seans planını değerlendirmeyi hedeflemekteyiz.

Dinamik terapiler, özellikle psikanalitik ve psikodinamik yaklaşımlar, bireyin iç dünyasını ve bilinçdışı motivasyonlarını anlamada önemli araçlar sunar. Rölatif bütüncül psikoterapi, bu derinlemesine anlayışı diğer terapi teknikleriyle harmanlayarak bireyin tüm yönlerini kapsayan bir iyileşme sağlar. Bu entegrasyon, terapötik süreci daha etkili ve uyarlanabilir hale getirir.

Psikanalitik ve Psikodinamik Terapi Teknikleri bilinçdışı süreçlerin ve erken çocukluk deneyimlerinin analiz edilmesi ve serbest çağrışım, rüya analizi aktarım /karşı aktarım gibi tekniklerin kullanılması ile birlikte Rölatif Bütüncül Yaklaşım, Bilişsel ve davranışçı terapiler sanat terapisi gibi farklı terapötik yöntemlerin entegrasyonuna dayalı güncel ve etkin bir yaklaşımdır. Bireyin ihtiyaçlarına göre dinamik olarak şekillendirilmesini, insan yaratılışının biricikliğine uygun bir müdahale olarak ele alınmaktadır.

"Bilinçdışı ve Bilinçli Süreçlerin Birlikte Ele Alınması " insanı kendi içinde ve varolduğu çevreyle bir bütün olarak değerlendirmesi Rölatif Bütüncül Psikoterapi ekolünü işlevsel kılmaktadır. Bilinçdışı dinamiklerin yüzeye çıkarılması ve bu süreçlerin bireyin günlük yaşamında nasıl tezahür ettiğinin anlaşılması için oldukça önem teşkil etmektedir. Bu bilinçdışı süreçlerin, bilişsel ve davranışsal tekniklerle yeniden yapılandırılması geçmiş, bugün ve gelecek arasındaki geçişlerin sürekliliği ve işlevselliği açısından önemlidir.

Bütüncül ve Dinamik Terapötik İlişki sunumda ye alan diğer bir önemli konumuzdur. Terapist ve danışan arasındaki ilişki dinamiğinin, hem bilinçdışı süreçler hem de açık iletişim yoluyla güçlendirilmesi, terapistin, danışanın duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına göre terapi seanslarını esnek ve uyarlanabilir hale getirmesi ele alacağımız konular arasında yer almaktadır.

Yeni yöntemler ve araştırmalarla sürekli güncellenmesi günümüz insanının karmaşık yapısına en uygun çoklu entegratif bir yaklaşım olması nedeni ile psikoterapi yöntemlerinin güncellenmesi ile ilgili koşullar Rölatif Bütüncül Perspektiften değerlendirme tarafımızca planlanmaktadır. Bu kapsamda nörobilimsel araştırmalar ele alınarak, bilindişi süreçlerin beyindeki işleyişini anlamada önemli bilgiler sunduğunu ve dinamik terapilerin etkinliğinin bilimsel kanıtlarına odaklanılacaktır.

### **Sonuç**

Rölatif Bütüncül Psikoterapi Kuramının dinamik terapilerle entegrasyonunun etkili bir Şekilde anlatan ve katılımcıların ilgisini çekecek bir konu olduğu tarafımızca n görülmektedir. Bu başlık altında, bilindişi süreçlerin ve dinamik terapilerin nasıl bütüncül bir yaklaşımla birleştirilebileceği, bu entegrasyonun terapötik süreçte nasıl derinlemesine psikolojik sağaltımı sağlayabileceği, derinlemesine araştırılarak sunum planlaması yapılacaktır. Bütüncül Psikoterapi Kongresinde değerli meslektaşlarım Zehra Şeker ve İmamoğlu ile birlikte katılımcılara daha esnek, daha etkili ve bireyin tüm yönlerini kapsayan terapi yöntemleri hakkında bilgi edinmelerini sağlayacak bir sunum gerçekleştirmeyi amaçlamaktayız.

### **Kazanımlar**

Psikoterapi Yöntemleri Hakkında Bilgi: Dinamik denge ve bütüncül yaklaşımlarının psikoterapide nasıl kullanıldığı hakkında bilgi edinmek. Derinlemesine İyileşme Süreçleri: İyileşme süreçlerinin daha etkili bir Şekilde nasıl sağlanabileceği konusunda derinlemesine bilgi sahibi olmak. Dinamik ve Statik kültür kavramlarıyla danışanın tedavi motivasyonunu arttırmak en büyük kazanımlarıdır. Burada Dr. Tahir zakkaş, Von Gebsattel ve Kohlberg'in araştırmaları sunumumuza işık tutmuştur.

## KAYNAKÇA

Zengin, E. (2023). 'Duino Ağıtları' ve 'Orpheus'a Soneler' Bağlamında Rainer Maria Rilke'nin 1910-1922 Yılları Arasındaki Yaşam Öyküsü. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 40(1), 274-288. <https://doi.org/10.32600/huefd.1172106>

Aron, L. ve Harris, A. (2011). Relational psychoanalysis: Expansion of theory. Routledge.  
Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., ve Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.

Beck, A. T., Emery, G., ve Greenberg, R. (1985). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective. New York: Basic Books.

Beck, A. T. ve Freeman, A. (1990). Cognitive therapy of personality disorders. New York: Guilford Press.

Beutler, L. E. ve Hodgson, A. B. (1993). Prescriptive psychotherapy. In Stricker G and Gold JR.(Eds.), Comprehensive handbook of psychotherapy integration (p 151-163). New York and London Plenum Press.

Castonguay, L. G. (2005). Cognitive-behavioral assimilative integration. In Norcross JC. and Goldfried MR., (Eds.) Handbook of psychotherapy integration (2nd ed., p. 241-259). New York: Oxford University Press.

Clarkson, P. (1992). Transactional analysis psychotherapy (1st ed). London: Routledge.  
Cozolino, L. (2004). The making of a therapist: A practical guide for the inner journey. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Dryden, W. ve Norcross, J. C. (1990). Eclecticism in counselling and psychotherapy (1st Ed., p. 184-185). Ipswich: Gale Centre Publications.

Özakkaş, T. (2018). Psikoterapi Tarihi ve Bütüncül Psikoterapi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1(1), 1-24.

Tanrıdağ O. Sosyal Nörobilim, Nobel Tıp Kitapevi, 2015

Öktem Ö, (2013) Davranışsal Nörofizyolojiye giriş, Nobel Tıp Kitapevi.

# PSİKOTERAPİ VE YAPAY ZEKA: ANOMALİYİ NÖROBİLİM PERSPEKTİFİNDEN PSİKOTERAPİ VE YAPAY ZEKA İLİŞKİSİNDE ANLAMAK

Sos. Hz. Uzm. Deniz Sağ  
Dr. Furkan Zeybel  
Psk. Dan. Müyesser Anar

## Amaç

İnsan beyninin nörobiyolojik oluşumuna bakıldığında, bebek beyninin, ancak başka bir beyin ile etkileşerek büyüyüp, geliştiği ve var olabildiği görülmektedir. Özellikle son 20 yıl içerisinde yapılan beyin araştırmaları; bebek beyninin bir başka beyinle etkileşerek nöronal bağlantılar kurduğunu, potansiyellerini bu şekilde geliştirdiğini ve bebek beyninin olgunlaşabilmesi için mutlaka olgun bir başka beyne ihtiyaç duyduğunu göstermektedir (Cozolino, 2017, 2017, 2018, 2020; Shore, 2001, 2004; Siegel, 2010, 2018, 2021).

Bu çalışmada, beyin araştırmalarının çıkış noktası olan Psikolog Harry Harlow'un bebek maymunlarla; Spitz ve Dr. Stern'in anne ve bebeklerle yapmış olduğu araştırmalarından bahsedilmiş ve bir beynin, başka bir beyin ile etkileşim içerisine girdiği, etkileşimsel bir süreç yaratılarak ancak gelişebilmekte ve olgunlaşabilmekte olduğu gösterilmektedir. İnsan beyni ve beynin gelişimi ile ortaya çıkan zihin denilen aygıt, yapılan araştırmalara göre büyük oranda önemli ötekiler ile etkileşim sonucu oluşmaktadır.

Bu bağlamda insan zihni çok katmanlı derin sinir ağları sayesinde verilerden anlamlı özellikleri öğrenebilmektedir. O zaman akla çok çeşitli sorular gelebilir. Acaba insan beyni ve onun ürünü olan zihin, epigenetik açılımlarla gelişen, otomatik olarak aşamalı bir yapısal sistemin sonucunda inşa edilen robotik bir şey midir? Bir bireyin varlığını oluşturan şey, bir yazılım gibi beynin nöronal sinaptik bağlantılarının oluşturulduğu, buna bağlı olarak da biyolojik parametrelerin ortaya çıktığı bir inşa süreci midir? İnsanın en temel yapıları olan biyolojik tepki, davranış, düşünce ve duygunun çıkması acaba doğuştan gelen yazılımın sonucunda mı olmaktadır? (Kandel, 1999).

Yukarıdaki çalışmalarda her ne kadar insan zihninin başka bir zihin olmadan gelişemeyeceği gösterilmiş olsa da karşımızda bir zihin olmadan da bazı duygulanımlar hissedilebilmektedir. Tıpkı bir animasyon filmi izlerken ya da bir kitap okurken hissedilenler gibi. Bazen bir film, bir kitap hatta bir cümlenin bile hayatları değiştirebilmesi gibi. Bu noktadan hareketle bu çalışmanın önemini belirten şöyle bazı sorular karşımıza çıkmaktadır: "İnsan beyni bir yapay zeka ile de bu etkileşimi sağlayabilir ve bundan bir terapi desteği alabilir mi?"

Günümüzde yapay zeka destekli terapi uygulamalarına başlanmıştır. Her an gelişen ve kendini yenileyen uygulamaların içindeki bir kullanıcı ve konuşma ajanı arasındaki oturumda, yapay zeka, kullanıcı bilgilerini özenle saklamakta ve duygusal analizler yapmaktadır. Yapay zeka ile kullanıcıların yaşamlarıyla ilgili bir "hafıza" oluşturularak genel bir duygusal destek amacıyla kullanıcıların duygusal ihtiyaçlarına odaklanması hedeflenmektedir.

**Bu çalışmanın amacı;** Anne bebek araştırmalarıyla yapay zeka araştırmalarının bütünleştirilmesi ve tartışılması,

Yapay zekanın terapilerde kullanımı ile birlikte oluşabilecek etik ihlallerin ortaya konulması,

Yapay zeka ile yapılan terapilerin etkinliği ve kalıcılığının tartışılması,

Yapay zekanın empati yapabilirliliğinin mümkün olup olmadığının tartışılması,

Yapay zeka ile ilgili ruh sağlığı profesyonellerinin bilgilendirilmesi,

Machine learning prosedürleri ve yapay sinir ağları hakkında bilgi verilmesi,

Psikoterapinin ve psikoterapistliğin yapay zeka ile yok olacak meslekler arasında olup olmadığının tartışılmasıdır.

Bu çalışmada "Neden bir yapay zeka çok iyi bir terapist olup insanlara yardımcı olamasın?" sorusuna yanıtlar aranırken, insan beyni ile bir yapay zeka arasındaki bu etkileşim psikoterapi açısından değerlendirilmektedir.

### **Materyal ve Metod**

Yapay zeka, insanın nörolojik yapısını daha iyi tanımlamak için değerlendirilebilir, anormal kavramı toplumsal ve kültürel bir perspektiften çıkarılıp yeni bir zekanın ürünü olarak ve psikoterapi ilişkisinde tanımlanabilmektedir. Bu tanımın neler sunabileceği değerlendirilmektedir.

Bu çerçevede bu çalışmada nitel çalışma metodu kullanılarak bilimsel yayınlar taranmış, normal ve anormal kavramlarına konulan yeni bir çerçeve ile bilinen gerçekliğin üzerine bilinmeyen konularak yeni gerçeklik tahmin edilmiştir. Yeni gerçekliğin geçerliliğini kabul edilebilir şekilde ortaya koymamızı sağlayan nörobiyolojik kuramdan kendiliği incelemek açısından materyal olarak temel alınmıştır.

### **Tartışma ve Sonuç**

Bu çalışmada normal-anormal kavramları öznel bir deneyim olarak ele alınmış, nörobiyolojik yapıda anne çocuk ilişkisinin bir ürünü olarak değerlendirilmiş ve yapay zekanın normal-anormal kavramıyla psikoterapinin içerisinde nerede olabileceğine dair bir bakış açısı oluşturulmuştur.

Ünlü yazar ve biyokimyacı Isaac Asimov'un Robot Yasaları ve Yapay Zeka, Makineleşen Dünya kitaplarında bahsettiği gibi robot yasalarıyla, yapay zeka ile karar mekanizmalarıyla hızla robotlarla tanışan insana dair, insan da değişiyor mu sorusunu düşünebiliriz. İnsan bundan nasıl etkilenecek ? Robotlarla terapi ne kadar gerçeklik taşıyacak ? Tüm bunların bilim kurgu olmaktan çıkıp gerçeklik zeminine oturduğu bu günlerde bu makalede, yapay zeka terapistler hakkında genel bir bakış açısı geliştirmekle ilgili sorulardan, fayda ve zarar ekseninde bir analizden bahsedilmektedir. Ayrıca çeşitli ekoller açısından yapay zeka terapistler hayatımıza girdiğinde ve işlevselliği değerlendirdiğimizde, ekollerin bu duruma destekleyici olup olmayacağı konusundaki çözümlenmelerden ve psikoloji dünyasına, psikolojik problemlere yapay zekanın, robotik sistemlerin yardımcı rolüyle ilgili etkilerinden bahsedilmektedir.

Bu bağlamda bilişsel terapilerle ilgili olarak sokratik sorgulama, davranışçı terapilerle ilgili olarak pratik ev ödevleri, dinamik terapilerle ilgili bir öteki beyinle bağ kurma deneyiminin teknolojik bir algoritmik yapıyla olan ilk deneyimi ve varoluşçu terapilerle ilgili olarak da anlamı yeniden yapılandırmaktan bahsedilebilir.

**Anahtar kelimeler:** Nörobiyoloji, yapay zeka, psikoterapi, insan, öteki, bağlanma, beyin, zihin.

## KAYNAKÇA

Asimov, I. (1950). \*I, Robot\*. Gnome Press.

Asimov, I. (1986). \*Robot Dreams\*. Berkley Books.

Cozolino, L. (2017). \*The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain\*. W. W. Norton & Company.

Cozolino, L. (2017). \*Why Therapy Works: Using Our Minds to Change Our Brains\*. W. W. Norton & Company.

Cozolino, L. (2018). \*The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain\*. W. W. Norton & Company.

Cozolino, L. (2020). \*The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are\*. Guilford Press.

Schore, A. N. (2001). \*Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development,

Affect Regulation, and Infant Mental Health\*. Infant Mental Health Journal, 22(1-2), 7-66.

Schore, A. N. (2004). \*Affect Regulation and the Repair of the Self\*. W. W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2010). \*The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration\*. W. W. Norton & Company.

Siegel, D. J. (2018). \*The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are\*. Guilford Press.

Siegel, D. J. (2021). \*Mindsight: The New Science of Personal Transformation\*. Bantam.

Kandel, E. R. (1999). \*Biology and the Future of Psychoanalysis: A New Intellectual Framework for Psychiatry Revisited\*. American Journal of Psychiatry, 156(4), 505-524.

<https://www.youtube.com/watch?v=SG7Ksbrfods>

# TERAPİ NEDEN İŞE YARAR: KİŞİLERARASI NÖROBİYOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN BİR BAKIŞ

Psk. Merve Aral  
Uzm. Psikiyatri Hem. Şule Şen  
Uzm. Dr. Özgür Kartal

## GEREKÇE ve AMAÇ

Alanda çalışan uzmanlara, terapi seanslarında danışanları tarafından sıklıkla sorulan sorulardan birisi de "terapinin ne işe yaradığı ve bunun nasıl olduğu" ile ilgilidir. Birçok psikoterapi çeşidi terapide neyin işe yarayacağı, neyin işe yaramayacağı ile ilgili öznel yöntemlere ve deneyimlere sahiptir. Her psikoterapi tekniği kendisine ait tedavi prosedürü ve uygulama şekline detaylı şekilde açıklık getirebilirken, bu tedavilerin neden ve nasıl işe yaradığıyla ilgili tatmin edici bir cevap verememektedir. Bu çalışmanın amacı, terapötik iyileşmenin temel nedenlerini keşfetmek ve tüm terapi tekniklerinin ortak noktası olan terapist ile danışan arasındaki ilişkinin, terapinin etkinliğinde önemli bir dinamik olduğu varsayımından hareketle, alandaki uzmanlara destek sağlamaktır. Daha önce psikoterapi tekniklerinden en az biri uygulanmış hastalardan elde edilen verilere dair literatür taraması yapılmış ancak literatürde yapılan araştırmaların yeterli olmadığı, yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu kanısına varılmıştır. Bu çalışmanın gerekçelerinden biri de yeni çalışmalara ilgi ve merak duygusunu tetikleyerek bu alandaki boşluğun giderilmesi yolunda yeni fikir ve araştırmalara derleme kaynak sunmaktır.

Bu çalışma, terapi sürecinde hasta ve terapist arasındaki ilişkinin terapötik iyileşmeye olan etkisini, zihin, beyin ve kişiler arası nörobiyoloji perspektifinden ele almayı ve terapi sonucunda beynin fonksiyonlarında meydana gelen değişimleri, literatür verilerini paylaşarak incelemeyi hedeflemektedir. Bu bağlamda, çeşitli psikoterapi teknikleri uygulanan hastalar üzerinde yapılan araştırmaların nörobiyolojik sonuçları paylaşarak, terapinin neden ve nasıl işe yaradığı sorusuna derinlemesine cevap aranmaktadır.

## ÖZET

Son yıllarda teknolojinin ilerlemesi ile nörobilim, psikiyatrik rahatsızlıklar ve zihinsel bozuklukların anlaşılmasında önemli ilerlemeler kaydetmiştir. Bu gelişmeler sayesinde terapötik değişiklikler tanımlanmaya çalışılmakta, psikoterapilerin beyinde meydana getirdiği değişimler irdelenebilmektedir.

Çeşitli psikoterapi yöntemleriyle tedavi edilen hastalar üzerinde yapılan birçok nörobiyolojik araştırma; terapi sürecinin beynin hangi bölgelerinde, ne tür değişimler meydana getirdiğine dair önemli kanıtlar sunmaktadır. Bu sonuçlara göre, bilişsel davranışçı terapiler, prefrontal korteks, singulat korteks ve amigdala bölgelerinde hem metabolik hem de aktivasyon açısından olumlu değişiklikler sağlamaktadır. Kişilerarası psikoterapi, prefrontalkorteks, singulat korteks ve bazal gangliyonlarda metabolizmanın iyileşmesine katkıda bulunurken, psikodinamik terapiler özellikle prefrontal ve singulat korteksteki anormal aktiviteleri düzeltmektedir (Erbay, L., & Ünal, S. (2017). Bu bulgular, psikoterapilerin, beynin fonksiyonları üzerinde değişim sağladığına dair kanıt olarak gösterilebilir. Ayrıca terapi neden işe yarar sorusunun cevabı, hasta ve terapist arasındaki ilişkinin iyileşmeye olan etkisi, beyin, zihin ve kişilerarası ilişkilerin senkronizasyonu perspektifinden ele alınarak incelenmiştir. Daniel Siegel tarafından geliştirilen kişilerarası nörobiyoloji; zihinsel iyilik için; "beyin", "zihin" ve "kişilerarası ilişkilerin" birlikte ve uyum içinde olmaları gerektiğini vurgular. Kişinin duygularının düzenlenebilmesi ancak bu üçlünün entegrasyonu ile mümkün olabilmektedir. Zihin, beyin ve kişilerarası ilişkilerinin entegre edilememesi duyguların düzenlenememesi nedeniyle kişiyi kaosa sürüklemektedir. Siegel, beynin çevresiyle bütünleşerek sınırlarını aşma kapasitesine sahip bir organ olduğunu belirtirken, zihnin yalnızca beyin içindeki süreçlerle değil, aynı zamanda kişilerarası etkileşimlerle de şekillendiğini ifade etmektedir (D. Siegel, 2010). Cozolino'nun görüşüne göre, fiziksel çevremiz, kültür, kişilerarası ilişkiler ve deneyimler, genetik aktivasyon ve protein sentezini etkileyerek sinir sistemimizde yeni bağlantıların kurulmasına ve beynimizin şekillenmesine olanak tanır (Cozolino, 2010). Bu bağlamda, zihin, çevre ve kişilerarası ilişkilerin, beynimizin işleyişini ve yapısını dinamik bir şekilde etkileyebildiğini hatta yeniden düzenleyebildiğini ifade etmek yanlış olmaz. Bu teorik temel üzerinden, psikoterapilerde danışan ve terapist arasındaki sağ beyin fonksiyonları benzer bir etkileşim açısından daha iyi anlaşılabilir. Sanki bir bebeğin annesiyle ilişkisindeki senkronizasyon gibi terapi sırasında danışan ile terapist arasında sağ beyinden sağ beyine bir senkronizasyon gerçekleşir. Anne, bu senkronizasyon ile bebeğin beyninin sağ yarımküresinin limbik ve otonom devrelerinin gelişimini ve şekillenmesini sağlarken (Cozzolino,2016), terapist ise hastasının hipokampus ve prefrontal korteksi arasındaki bağlantıyı kuvvetlendirerek, amigdalasını kontrol etme becerisini güçlendirir (Cozolino, 2017). Psikoterapilerde sağ beyinden sağ beyine gerçekleşen ve nöronal ağları yeniden örgütleyerek, zenginleştiren bu deneyim, beynin nöroplastisite yeteneği sayesinde yeniden yapılanmasını ve adeta danışanın terapisti ile kurduğu ilişki sayesinde iyileşmesini sağlar.

## **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Psikoterapilerin beyin yapılarında yol açtığı işlevsel değişikliklerin anlaşılması, bu alandaki araştırmaların heyecan verici yönlerinden biridir. Literatürde yapılan ön taramalarda, psikoterapilerin nörobiyolojik etkilerini araştıran çalışmalarda bilişsel davranışçı terapi, kişilerarası terapi ve psikodinamik terapi yöntemlerinin incelendiği tespit edilmiştir. Bu araştırmalar, bu terapilerin özellikle singulat korteks, prefrontal korteks ve amigdala bölgelerinde metabolik ve aktivasyonel değişikliklere neden olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, psikiyatrik hastalıkların tedavisinde psikoterapi yöntemlerinin biyolojik temelli etkilerini ortaya koyması açısından çok önemlidir yanı sıra diğer terapi tekniklerinin araştırmaya değer olduklarına dair fikir vermektedir.

Ancak, mevcut çalışmaların sayısının sınırlı olduğu ve genellikle küçük örneklem gruplarıyla gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu alandaki araştırmalar gün be gün artmakla birlikte mevcut çalışmaların sayısı hâlâ yeterli değildir. Çalışmalarda kullanılan sınırlı hasta sayısı, elde edilen bulguların genelleştirilmesini zorlaştırmakta ve mevcut çalışmaların çoğu, psikoterapilerin kısa vadeli etkilerine odaklanmaktadır. Psikiyatrik bozuklukların yüksek tekrarlama riski göz önünde bulundurulduğunda, gelecekteki araştırmaların psikoterapilerin duygular, düşünceler ve davranışlar üzerindeki uzun vadeli etkilerini değerlendirmesi ve bu etkilerin tekrar etme üzerindeki sonuçlarını incelemesi büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, daha geniş örneklem gruplarıyla yapılan kapsamlı ve uzun vadeli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## **KAZANIMLAR**

Katılımcılar, psikoterapi sürecinin etkilerini nörobiyolojik düzeyde inceleyerek terapilerin etkinliğini bilimsel temellere dayandırma olanağına sahip olacaklardır. Terapi sürecinde gözlemlenen iyileşmenin beyindeki biyolojik yapılar üzerindeki etkilerini, terapist ve danışan arasındaki ilişkinin, terapötik iyileşme sürecinde nasıl kritik bir rol oynadığını, bilimsel olarak anlamlandırabilecek bu sayede "Terapi neden işe yarar?" sorusuna nörobiyolojik kanıtlar ışığında yanıt verebilme imkanı bulabileceklerdir.

Katılımcılar, farklı psikoterapi tekniklerinin nörobiyolojik temellerini ve etkilerini inceleyerek, hangi psikoterapi tekniklerin hangi durumlarda daha etkili olabileceğine dair görüş kazanacaklardır. Ayrıca farklı terapi yöntemlerinin beyinde hangi bölgelerde değişiklikler yarattığının ortaya konması, kişiye özgü tedavi planlarının oluşturulmasına da katkı sağlayabilir. Bu bilgiler katılımcıların psikoterapi pratiğinde bilimsel araştırma sonuçlarını nasıl kullanabileceklerini ve bilimsel bilgiyi klinik uygulamalarla entegre etme becerilerine de katkı sağlayacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikoterapi, nörobiyoloji, beyin, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Kişilerarası Psikoterapi, Psikodinamik Psikoterapi, prefrontal korteks, singulat korteks, amigdala, nöroplastisite, terapötik ittifak, kişilerarası nörobiyoloji, sağ beyin aktivasyonu, Daniel Siegel, Cozolino, Stern, Allan Schore

## KAYNAKÇA

Beck A. T., Cognitive therapy and emotional disorders. In: Türkcan A (Trans.), Özakkaş T (ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık; 2005.

Brody A. L., Saxena S., Stoessel P., Gillies L. A., Fairbanks L. A., Alborzian S. et al. Regional brain metabolic changes in patients with major depression treated with either paroxetine or interpersonal therapy: Preliminary findings. Arch Gen Psychiatry 2001;58(7):631-40.

Cozzolino, L. (2016). Terapi neden işe yarar. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Cozolino, L. (2017). Psikoterapinin Nörobilimi: Sosyal Beyni İyileştirmek (M. Benveniste, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Davidson R. J., Irwin W. The functional neuroanatomy of emotion and affective style. Trends Cogn Sci 1999;3(1):11-21.

Erbay, L. ve Ünal, S. (2017). Terapi beyinde ne yapar. Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics, 3(2), 163-8.

Gabbart G. O., Bennett T. J. Psychodynamic psychotherapy of depression. Gabbard's treatments of psychiatric disorders (Turkish). In:Gabbard GO. (ed.), Alptekin K, Öztürk Ö. (Trans. Ed.), Veri Medikal Yayıncılık, Ankara 2001. p: 433-38.

Kandel E. R. Psychotherapy and the single synapse: the impact of psychiatric thought on neurobiological research. J Neuropsychiatry Clin Neurosci 2001;13:290-300.

Kandel E. R. A new intellectual framework for psychiatry. Am J Psychiatry 1998; 155(4):457-69

Kennedy S. H., Konarski J. Z., Segal Z. V., Lau M. A., Bieling P. J., McIntyre R. S. et al. Differences in brain glucose metabolism between responders to CBT and venlafaxine in a 16-week randomized controlled trial. Am J Psychi 2007; 164:778-88.

Schore, A. N. (2005). Attachment, affect regulation, and the developing right brain: Linking developmental neuroscience to pediatrics. Pediatrics in Review, 26(6), 204-217.

Siegel, D. J. (1999). The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience. New York: Guilford Press.

Siegel, D. J. (2006). An interpersonal neurobiology approach to psychotherapy. Psychiatric Annals, 36(4), 248.

Siegel, D. J. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. (2. Baskı) New York: The Guilford Press.

# TRAVMALARDA NORMALLİĞİN ŞAŞILIĞI

Psk. Dn. Rabia Yalçın

Psk. Cahide Kesik

Psk. Büşra Rümeysa Acar

Yunanca kökenindeki anlamı "yara" olan "Travma" kelimesi sadece ruh sağlığı çalışanlarının değil toplumsal alanda çokça dile gelen bir kelimedir. "Travma sana olan şey değil, senin içinde olandır." der Gabor Mate ve ekler felaket olaylar olmadan da yaralanabiliriz. Kişinin travmayla karşılaşması için fiziksel olarak savaşta yer alması gerekmez. Kişinin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması da onu derinden yaralayabilir. Dolayısıyla 'travma' kavramı yalnızca başımıza gelen olaylardan ibaret olmamakla beraber olması gerekip olmamış olanlarda bir 'travma' durumudur diyebiliriz.

Travma perspektifinden 'normal'in ne demek olduğunu da tartışmaya açmanın ruh sağlığı alanımıza fayda sağlayacağı kanısındayız. Acaba normal olan neye göre değerlendirilmektedir? 'Normal' bir efsane olabilir mi? Her insanın fiziksel ve ruhsal mekanizmasının biricik olduğunu bilmekteyiz. Bu mekanizmaya etki eden birçok faktör vardır. Kişinin yetiştirilme tarzı, içine doğduğu kültür, sosyal yapılar, genetik olarak getirmiş olduğu bazı yatkınlıklar bu faktörler arasına girebilir. Dolayısıyla herkesin 'normal'i birbirinden farklı diyebiliriz. Hızla gelişmekte ve değişmekte olan dünyada ise normalinde aynı şekilde bir değişime uğradığını ve bu hıza ayak uydurmakta zorlanılarak normalimizde şaşılığa uğradığını ifade etmek mümkün olacaktır.

Travmayı ve normalliği anlama çabamıza şüphesiz ki nörobilimin ışığından bakmak bizlere en gerçekçi kanıtları sunacağı inancındayız. Beynimiz, travmatik olaylar karşısında farklı biyokimyasal reaksiyonlar gösterir. Bu reaksiyonların uzun vadede beyin yapısını ve işlevini nasıl değiştirdiği, nörobilimin temel konularından biridir. Travma ile birlikte beyin yapımızda oluşan değişiklikler, fiziksel, zihinsel, davranışsal, ruhsal süreçlerimizi de etkilemektedir. Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), Dissosiyatif kimlik bozukluğu (DKB) gibi durumlar da bu bağlamda incelenmektedir. Yalnızca tssb, dkb ya da travmatik olaylara doğrudan maruz kalanlar etkilenmemektedir. Travmatik durumlarda çevresel faktörler, bakımveren ilişkisi, sosyal ilişkiler içerisinde yer alan kişilerinde travmaya ikincil olarak maruz kalabildiklerini ifade etmekte fayda vardır. Travma çok geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Travmayı anlayabilmek için 'normal'in ne olduğunu ifade etmek ve bağlam içerisinde 'nörobilim' perspektifinin bizlere güçlü bir destek sunacağını belirtmeliyiz.

**Anahtar Kelimeler:** Normal, Anormal, Travma, Nörobiyoloji

## KAYNAKÇA

Mate, G. (2024). Normal Efsanesi. Hep Kitap Yayınevi

Kolk, B. (2021). Beden Kayıt Tutar. Nobel Yaşam Yayınevi

Özakkaş, T. (2016). Bütüncül Psikoterapi. Litera Yayıncılık

Schore, A. (2022). Duygulanımın Düzenlenmesi ve Kendiliğın Kökeni.  
Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları

Bowlby, J. (2020). Güvenli Bir Dayanak. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları

# UZUN EKLAN SÜRESİ ÖYKÜSÜ OLAN NÖROGELİŞİMSEL GERİLİKLERDE EBEVEYNE REHBERLİĞİNİN SAĞALTIMDAKİ YERİ

Dr. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Handan Kılınc

Çocuk Gelişimci Zeynep Yatkın

Çocuk Gelişimci Hayrūnisa Yılmaz

Son 40 yılda yapılan nörobilim çalışmaları insan beyninin gelişiminde çevrenin etkisinin ne kadar büyük olduğunu ortaya koymuştur. İnsan beyni bireyin tehlike algısı hissetmediği bir ortamda sosyal ilişkiler kurarak çevreyi deneyimleyerek ve çevresinde olup biteni gözlemleyerek kendini inşa eder. Tüm bu temel ilgiler ışığında çocukluk çağındaki nörogelişimsel geriliklerin sağaltımına yeni bir bakış açısıyla bakabilir miyiz düşüncesiyle bu çalışmayı planladık.

Ocak 2023 – Temmuz 2024 tarihleri arasında kliniğimize başvuran nörogelişimsel geriliği ve günün büyük kısmını ekran başında geçirme öyküsü olan çocuklar çalışma kapsamına alındı. Hastalarda motor becerilerde gecikme, göz temasında azalma veya yoksunluğu, temastan kaçınma, mimiksiz donuk yüz, yetersiz duygu düzenleme, duyguları tipik olmayan içimde ifade etme, aşırı hareketlilik, dil gelişiminde gerilik gibi bulguların en az 3 tanesi mevcuttu. Ayrıca öykülerinde çok uzun saatler aktif veya pasif ekran maruziyeti öyküsü vardı. Çalışmaya alınan bütün vakalara ebeveyn rehberliği verildi. Bu bağlamda ebeveynlerin oyun ve iletişim becerisi, pozitif sınır koyabilme, duygu regülasyonunu destekleyebilme, çocuğa özbakım becerilerini kazandırma konularında destek olundu. Tüm ailelerde empati, mentalizasyon, anda kalma, yasama katılma fırsatları yaratma, yaşam rutinleri oluşturma becerileri geliştirildi veya güçlendirildi. Ailelerde katı olarak ekranı kesmeleri onayı aldık. Ailelerin birbirine sosyal destek sağlamaları amacıyla bir whatsapp grubu kurduk, ayda 1 zoom üzerinden ailelerle toplu eğitimler düzenledik. Ebeveyn ve çocukla yapılan görüşmeler, çocuk doktoru ile 3 ayda 1 ve çocuk gelişimci ile haftada 1 saat olarak düzenlendi. Gerekğinde erişkin psikologlarından ebeveynlere yönelik bireysel veya çift terapileri için yardım alındı. Ebeveynlerden haftalık oyun videoları istendi ve bu videolar üzerinden yorumlar ile ebeveynlerin oyun becerileri seans dışında da desteklendi. Ebeveyn ve çocuk ile yapılan ilk seansta çocuğun yaşına uygun olarak EGE (Erken Gelişim Evreleri Envantere) ile GOBDÖ (Gilliam Otistik Bozukluk Derecelendirme Ölçeği-2) veya M-chat uygulandı. Bu testler 3 ayda 1 tekrarlandı ve muayene ve test sonuçlarına göre hedefler yeniden düzenlendi. Çocuklara uyguladığımız müdahale programı nöroardışık modele (NMT) ve polivagal teoriye uygun olarak tasarlandı.

55 kız, 220' si erkek 275 çocuk alındı. Tümü en uzun ekran süreleri öyküsü ve nörogelişimsel geriliği olan çocuklardı. Çalışma süresince 74 çocuk tüm testleri normale döndü ve iletişimsel becerileri toplumla uyumlu hale geldiği için süreç sonlandırıldı. 97 çocukla gelişim testleri iyileşmek ile birlikte süreç devam etmektedir. 84 çocuğun ebeveynleri ya sürece hiç başlamadı ya da birkaç seans sonra süreci terk etti. 20 ebeveyn ise ya ekranı kapatmadı ya da sürece bağlı kalmadıkları için tarafımızdan süreci sonlandırıldı. Devam eden bu çalışmada süreç içinde ekranı tamamen terk eden, ebeveynlik becerilerinde belirgin gelişim sağlayan ebeveynlerin çocuklarında tamamen normale dönmenin hiç de imkânsız olmadığını gördük. Bu bize çocuklarla en uzun süreli etkileşimde bulunan bireyler olan ebeveynlerin eğitiminin çocuğun yaşlarına yetişmesi konusunda muazzam bir etkisi olduğu düşündürdü. Yine çalışma süresi boyunca nörogelişimsel geriliklerde uzun ekran saatlerinin aile içi iletişim, deneyim ve ayna nöronlar yoluyla öğrenme fırsatlarını azalttığı, bu nedenle çocukların yaşlarından geri kaldığı hipotezini güçlü bir şekilde destekledi. Ekran süresini azaltarak ve ebeveynlerin ebeveynlik becerilerini arttırarak çocuğu yaşlarına yetiştirmek amaçlı verilen ebeveyn rehberliğinin sürece katkısının daha ayrıntılı araştırmaya değer olduğu sonucuna vardık.

# ZİHİNSELLEŞTİRME VE DUYGU ODAKLI TERAPİDE NÖROBİLİM

Kln. Psk. Esra Akcan  
Kln. Psk. Selda Kavun  
Kln. Psk. Azim Őengöl

Psikoterapi; insanın ruhsal hayatındaki birtakım çeliŐkileri, sıkıntıları ve bunaltıları ilaç dışında konuşma tekniği veya görüşme tekniği ile çözüme sürecine veya prosedürüne verilen isimdir (Özakkaş, 2016). İnsan acılarını dindirmede kullanılan pek çok psikoterapi çeşidi vardır. Anthony Bateman ve Peter Fonagy tarafından geliştirilen zihinselleştirmeye dayalı tedavi yaklaşımı ve Leslie S. Greenberg tarafından geliştirilen duygu odaklı terapi bunlardan bazılardır.

Zihinselleştirme, yakın ilişkilerdeki ve benlikteki zihinsel durumları dikkate alarak önemli diğerlerinin davranışlarının altında yatan psikolojik motivasyonları, düşünceleri, duyguları, niyetleri ve istekleri görmek (Fonagy vd., 2002) olarak açıklanmaktadır. Zihinselleştirmenin ayrıca, akılı akılda tutmak, kendimizin veya başkalarının ruhsal durumlarına dahil olmak (Allen vd., 2013, s. 3) gibi farklı biçimleri de bulunmaktadır.

Zihinselleştirme yeteneği pek çok şekilde gelişebilir. Zihinselleştirmenin gelişmesinde annenin (bakım verenin) etkisi çok büyüktür. Sharp (2006) zihinselleştirmenin gelişmesini destekleyen ebeveynler, çocuklarının yalnızca dışsal davranışlarını değil aynı zamanda içsel deneyimlerini de anlar ve onları yansıtırlar (Acer- Cüre, 2020). Ebeveyninin kendi davranıŐlarına verdiği tepkiyi gözlemleyen çocuk, kendi davranışları üzerinde etkili olan duygularını ve inançlarını keşfetme Şansı bulur (Sharp vd., 2009). Diğer yandan ebeveynin sürekli olarak zihinselleştirmede başarısız olması bebeğin kendi iç ve dış dünyasını keşfetme Őeklini değiştirir ve bebekte zihinselleştirmenin ve sağlıklı gelişimin oluşmasını engelleyebilir. Bu noktada annenin zihinselleŐtirmesindeki başarısızlık annenin olmayıŐından, ihmal veya istismardan, travmadan veya yalnızca ebeveynlik duygulanımının düşük olduğu düşüncesiz ebeveynlikten kaynaklanıyor olabilir (Howieson ve Priddis, 2011)

Anthony Bateman ve Peter Fonagy, çocukluk ilişkilerinde meydana gelen sorunlardan dolayı kişilik bozukluğu olan kişilerin yeterince zihinselleŐtiremediĐine inanmaktadır. Zihinselleştirmenin arttırılması ve duygusal düzenlemelerin iyileŐtirilmesi amacıyla Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavi Yaklaşımını oluşturmuşlardır.

Duygu Odaklı Terapi, Batı psikoterapilerinde biliŐ ve davranışın aşırı vurgulanmasına tepki olarak doĐmuŐtur. Duygu odaklı terapi, danışanların duygusal bilincini ve duygusal zekasını geliştirmelerine yardım etmeyi hedefler (Greenberg, 2002). Ayrıca duygu, biliŐ ve davranış üzerinde anahtar bir etkiye sahiptir. Duygu odaklı terapistlere göre, duyguların bir dili vardır ve eğer o dil okunabilirse duygular çok güzel yollar açar. Duygular, bilgidir; yaşanan tüm olaylar duygularla kodlanarak beyinde saklanır. Anılara linklenmiŐ bu duygular ziplenmiŐ dosyalara benzetilebilir. Çünkü bilinç dışında bastırılmıŐ olan duygulara ulaŐıldığında unutilan pek çok anıya ve anılara yüklenen anlamlara ulaşılır.

Duygu odaklı terapistler, duygunun farkına varılmasının, kabul edilmesinin ve anlaşılmasının, terapide duyguların bedensel olarak yaşanmasının, psikoterapötik değişimi sağlamada duyguyu değiştirmenin önemine inanır.

Zihinselleştirme ve duygu odaklı terapi kuramının nörobilimle ilişkisinin irdelendiği bu tarama çalışmasında TÜBİTAK Ulakbim Türkçe Veri Tabanı arama motoru kullanılmıştır. Arama 'zihinselleştirmeye dayalı tedavi yaklaşımı' 'duygu odaklı terapi' 'zihinselleştirme ve duygu odaklı terapide nörobilim' anahtar kelimeleriyle yapılmış ve tam metin olarak ulaşılabilen araştırma makaleleri ve tezler ile tarama çalışmaları değerlendirilmiştir. Bu çalışmada, zihinselleştirme ve duygu odaklı terapi kuramları ne gibi nörobiyolojik değişimlere sebep olmaktadır, bu yaklaşımlar psikoterapi sürecini nasıl etkilemektedir, danışanlar ne oluyor da iyileşiyor sorularına cevap aranmaktadır.

Problem cümlesi;

-Zihinselleştirme ve duygu odaklı terapi yaklaşımlarının nörobilimle ilişkisi nasıldır?

Bu çalışma, zihinselleştirme ve duygu odaklı terapinin ne olduğunu, bu ekollerde kullanılan tekniklerin yararlı mı, hata mı, etik mi olduğunu, nerede ne şekilde kullanılacağını, bu yaklaşımların nörobilimle ilişkisini açıklamak amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Sonuç olarak; psikoterapi sürecinde pek çok yöntem ve teknik kullanılır. Mühim olan tedaviyi kolaylaştıracak ve hızlandıracak, sağlıklı ve kalıcı çözümler sunacak yöntemlerin kullanımınıdır. Bu bağlamda zihinselleştirmeye dayalı tedavi yöntemi ve duygu odaklı terapi kuramında yapılan müdahaleler sonucunda nörobiyolojik değişimlerin yaşanmasıyla birlikte sağlıklı ve kalıcı iyileşmeler görülmüştür. Bu sebeple bu yaklaşımların etkili ve verimli bir şekilde daha çok kullanılması teşvik edilmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Zihinselleştirmeye dayalı tedavi yaklaşımı, duygu odaklı terapi, klinik psikolog yorumu

## KAYNAKÇA

Acer-Cüre, S. (2020). Ebeveynlik tutumunun psikolojik belirtilere etkisinde zihinselleştirmenin, dayanıklılığın ve çocukluk çağı deneyimlerinin rolü: nesiller arası bir çalışma. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Allen, J. G., Fonagy, P. ve Bateman, A. W. (2013). Klinik uygulamada zihinselleştirme (T. Özakkaş, çev.) İstanbul : Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Bateman AW, Fonagy P. "BPD'nin Zihinselleştirmeye Dayalı Tedavisi." Kişilik Bozuklukları Dergisi , 18: 36-51, 2004.

Fonagy P., Gergely G., Jurist E. L. ve Target M. (2002). Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self. New York, NY: Other Press.

Howieson, J. ve Priddis, L. (2011). Building resilience for separating parents through mentalizing and constructive lawyering techniques. Psychiatry, Psychology and Law, 18(2), 202-211.

Sharp, C. (2006). Mentalizing problems in childhood disorders. J. G. Allen ve P. Fonagy (Yay. haz.), Handbook of mentalization-based treatments içinde (s. 101-121). Chichester: Wiley.

Özakkaş, T. (2016). Halk konferansları (2.Baskı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

## **ATÖLYELER**

# BİR SENSORİMOTOR SANAT TERAPİ UYGULAMASI: GUIDED DRAWING (REHBERLİ ÇİZİM)

Kln. Psk. Aysun Aktaş Özkafacı

Sensorimotor sanat terapi, son yıllarda aşağıdan yukarı bir yaklaşım olarak beden odaklı psikoterapileri tanımlamak için kullanılır. Yorumaya dayalı yani yukarıdan aşağı bir strateji yerine örtük hissedilen duyumun farkındalığını teşvik eder, kasların ve içorganların, kalp atış hızının ve bir çok bedensel duyumun bizi nasıl şekillendirdiğine odaklanır. Erken dönem anılara ya da travmatik anılara çoğu zaman kelimelerle ulaşamaz, çünkü olaylar gerçekleştiğinde beynin bilişsel işlevlerini gerçekleştirin kısmı henüz çevirim içi değildir. Guided Drawing (Rehberli çizim), bir sensorimotor sanat terapi biçimidir ve özellikle erişilmesi zor travmatik deneyimleri şifalandırmak için kullanılır. Rehberli Çizim ifadesi, dışarıdan gelen bir rehber desteği değil kişinin kendi beden duyumlarına ulaşarak kendi kendine rehberlik etmesini ifade eder. Kendi iç rehberliğinden, bedeninin içinden kaynaklanan hareketlerin, duyguların ve duyumların bir yansımasıdır. Süreç, vücut duyumlarının dokusunu "izlemek" veya derinleştirmekle başlar, ancak daha sonra takip edilen duyumların hareketleri, kalıpları bulmasını sağlayan bileşenleri eklenir(Kağıt üzerinde şekiller, basınç, yön vb). Rehberli Çizim süreci, diğer serbest biçimli çizim alıştırmalarının ötesinde, derinliği, güveni, güvenliği, düzenlemeyi, mevcudiyeti ve keşfetmeyi/içgörüyü destekleyen bazı benzersiz özelliklere sahiptir. Bu özellikler şunlardır: 1. Süreç boyunca vücut duyularıyla uyum içinde olmayı destekleyen içsel rehberlik , 2. Bilateral uyarım/ifadenin kullanımı , 3. ritim kullanımı , 4. gözleri kapalı veya yarı kapalı olarak çizim yapmak . Rehberli Çizim Doğrudan travmanın yaşadığı yere, yani bedene yöneliktir ve travmanın yaşadığı yere doğrudan erişimi destekler. Sanat terapileri öncelikli olarak görüntü oluşturmaya ve bu tür yaratımların bilişsel olarak işlenmesine odaklanır. Ancak bu prefrontal korteks tedavileri travmanın tutulduğu beyin sapına hitap etmez. Yukarıdan aşağıya yöntemlerin yeri vardır, ancak otonom sinir sisteminde tetiklenen istemsiz korku tepkilerini kalıcı olarak ortadan kaldıramazlar(Elbrecht,2018).

Rehberli Çizim, hikayeye (bir olayın bilinçli anısına) çok fazla değinmez, ancak kesin olarak örtülü vücut duyumlarına odaklanır. Örtük anılar duyumların, duyguların ve davranışların bir kolajı olarak ortaya çıkar. Bunlar öncelikle erken çocukluk döneminde öğrendiğimiz duygular ve eylem kalıpları etrafında düzenlenir; genellikle bilinçli farkındalığımızın sınırlarının çok dışında ortaya çıkar ve kaybolurlar. Bu örtülü vücut hislerini kağıt üzerinde boya kalemleriyle takip ederek, fiziksel rahatsızlıkları, duygusal sıkıntıları ve acıyı ele almak ve sonra bunları dönüştürmek mümkündür. Çoğu sanat terapisi faaliyetinin vurgusu imge oluşturma sürecine yöneliktir. Ancak karmaşık travmayla çalışırken, danışanların erken çocukluk dönemindeki gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamak için altta yatan duygusal-motor sorunları ele almak çok önemlidir. Çift taraflı çizim, ritmik, iki taraflı, vücut odaklı eylem kalıplarına izin veren tüm yaklaşımlar, beyin sapındaki örtülü hafızayı onarabilir ve yeniden düzenleyebilir. Yukarıdan aşağıya yöntemlerin yeri vardır, ancak otonom sinir sisteminde tetiklenen istemsiz korku tepkilerini kalıcı olarak ortadan kaldıramazlar (Elbrecht,2018). Rehberli çizim oturumları yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya yaklaşımların bir karışımıdır.

"Nasıl hissediyorum?" sorusunu sormaktan, "Neye ihtiyacım var?" sorusuna geçiştir. Henüz bedeni izleme hissini olduğu yerden bedene şunu sormaya geçiştir: "Şimdi bunu düzeltmek için ne yapmanız gerekiyor? Beni ne iyileştirebilir?". Rehberli Çizim seansında bedenin değiştiği ve kaynak olarak ihtiyaç duyduğu şeye odaklanmaya başladığı bir an olabilir. "... Nasıl hissediyorum? sorusundan hareket edilir. Neye ihtiyacım var? Bu gerilimi çözmek için hangi harekete ihtiyacınız var? Acıyı hafifletmeye ne yardımcı olabilir? Basıncı azaltmak için rahatlatıcı, dairesel, masaj hareketlerine veya düz, keskin, hatta güçlü çizgilere mi ihtiyacınız var? Bir şeyi veya birini uzaklaştırmanız mı gerekiyor? Yoksa kontrol altına alınmasına mı ihtiyacınız var? Neye ihtiyacım var? 'ın bu ikinci, kaynak bulma adımının yeterli olduğunda aşırı kaygının bir kısmını dönüştürmeye başlayacaktır. Danışanların doğrudan deneyimlediği şey, kendilerine yardım etmek için bir şeyler yapabildikleri ve eylemlerinin duyumları üzerinde somut bir etkiye sahip olduğudur. Bu yaklaşım, danışanların çaresizlik hissini ortadan kaldırır. Pasif acı, derinden hissedilen içsel ihtiyaçlarla uyumlu aktif tepkilere dönüştürülür. Bu şekilde danışanlar hayatta kalma aşamasından yavaş yavaş canlı hissetme aşamasına geçebilirler. Bu vücut temelli öğrenme adımlarını keşfettiğimizde, araştırdığımızda ve uyguladığımızda, bunlar yüzmeyi veya bisiklete binmeyi öğrenmeye benzer şekilde hatırlanan duyu-motor başarılar haline gelir. Erken çocukluk dönemindeki gelişimsel aksaklıkları bile dönüştürebilen kalıcı prosedürel anılar haline gelirler ve travmatik deneyimlere aktif bir yanıt bulmaya yardımcı olurlar. Bu tür adımlar, güçlendirici eylemi yeniden canlandırabilir. Elbrecht( 2014), çocuklarda konuşma öncesi duyu-motor gelişiminin üç temel aşamasını tanımlamıştır: 1. Deri duyusu; 2. Denge; 3. Derinlik duyarlılığı. "Erken çocukluk gelişiminin üç temel aşaması, beyin sapı ve limbik sistemdeki örtülü hafızamızı şekillendirir." Rehberli Çizim terapisti, bir yetişkinin nerede sıkışıp kalmış olabileceğini gözlemler ve bu üç gelişim alanı içinde tamamlanma ve bütünleşmeye yönelik sağlıklı hareketleri destekler. "Cildin duyusu, dengesi ve derinlik duyarlılığı yoluyla geliştirilen bu duyu-motor temel eksik kalırsa, daha sonraki tüm gelişimler için kırılmalı bir temel oluşturur. Bu durumda danışanlar somutlaşmış bir benliğin canlılığından yoksundur..." Rehberli Çizim'in multidisipliner yaklaşımı, Rehberli Çizim terapistinin araç setindeki somatik, hareket, çizim, ritim, iki taraflı uyarım, yukarıdan aşağıya yaklaşımlar, farkındalık ve tüm çeşitli terapötik müdahalelerin bu entegrasyonunun, travma iyileşmesine yönelik zengin ve kapsamlı bir yaklaşım oluşturmaktadır. Rehberli çizimle sensori motor sanat terapi süreci, geçmişin acı verici, ayrılmış, bölünmüş yapılarına dokunur, yeni duyu-motor deneyimleri teşvik eder. Bu atölye çalışmasının amacı bir sensorimotor sanat terapi olan Guided Drawing( Rehberli Çizim) diğer sanat terapilerden farklı olarak beden ve duyumlar ile nasıl çalışır, sensorimotor sanat terapiye ait temel şekiller nelerdir, çift taraflı uyarım ve ritim nasıldır?, bir seans nasıl gerçekleştirilir anlatılacak ve örnek seans videoları izletilecek, vakalar ile yapılan çalışmalardan uygulamalar gösterilecek ve örnek vaka çalışması yapılacaktır.

- 1.Katılımcılar Sensorimotor sanat terapi nedir?
2. Rehberli Çizim ve örtük hafızaya ulaşma ve travmatik deneyimlerin yeniden işlenerek dönüştürülmesi süreçleri
- 3.Guided Drawing (Rehberli Çizim) nedir?
- 4.Rehberli Çizimde temel dişil ve erkek şekiller nelerdir?
- 5.Bir Sensorimotor uygulaması olan Guided Drawing (Rehberli Çizim) seansının oluşum basamakları hakkında fikir sahibi olacaklardır.

## KAYNAKÇA

Elbrecht, C. (2012). Trauma healing at the Clay Field: A Sensorimotor approach to art therapy. London: Jessica Kingsley.

Elbrecht, C., Antcliff, L.R. (2014). Being touched through touch. Trauma treatment through haptic perception at the Clay Field: A sensorimotor art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 19(1), 19–30.

Elbrecht, C. (2018). Healing trauma with Guided Drawing: A sensorimotor art therapy approach to bilateral body mapping. Kindle Edition, Berkeley: North Atlantic Books.

Elbrecht, C. (2021). Healing trauma in children with Clay Field Therapy: how sensorimotor art therapy supports the embodiment of developmental milestones. Kindle Edition, Berkeley: North Atlantic Books

Levine, P. A. (2010). In an unspoken voice: How the body releases trauma and restores goodness. Bekerley, CA: North Atlantic Books.

VanderKolk, B. A. (2013). What neuroscience teaches us about the treatment of trauma. National Institute for the Clinical Application of Behavioural Medicine: Webinar Series. Erişim adresi: <https://nicabm.com>.

# DIŞAVURUMCU SANAT TERAPİSİNİN VE KUM TEPİSİ TERAPİSİNİN ERGENLERDE VE YETİŞKİNLERDE KULLANIMI

Kln. Psk. Ayşe Erenler

Kum tepisi terapisi, dışavurumcu sanat terapileri arasında kullanılan bir terapi tekniğidir. Danışanın anılarına ulaşmak, travmanın yeniden güvenli ortamda canlandırılması ve işlenmesi için danışana o anda düzeltici duygusal deneyim yaşatmak amacıyla kullanılmaktadır. Kum tepisi terapisi birden fazla duyuya hitap etmekle birlikte, ayna nöronlar ve limbik sistemi harekete geçirmektedir. Bu da sağ beyindeki yaşantılara ulaşmayı kolaylaştırır. Kum tepisi terapisi aynı zamanda projektif bir tekniktir. Danışanın erken dönemdeki yaşantılarının imgeye dönüşmesi ve minyatürler aracılığı ile imgeden simgeye dönüşmesine olanak sağlamış olur. Kum tepisinde, canlanan anı ya da travmanın danışanın kontrolünde yeniden işlememesine yardımcı olur. Seanslar ilerledikçe kum tepisi tepisinde simgeleştirmenin de artığını deneyimlemiş oluruz.

Bu atölyenin amacı ergenlerde ve yetişkinlerde kum tepisi terapisinin kullanımını tanıtmak ve katılımcılarla birlikte kum tepisini deneyimleme şansı sunmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Kum Tepisi Terapisi, Sanat Terapisi, Oyun Terapisi

## AMAÇ

Dışavurumcu terapi türlerinden olan kum tepisi terapisi, söze ihtiyaç duymadan duyguların açığa çıkmasına olanak sağlar. Terapi odasında danışanlar için travma konusunda konuşmak ve duyguları açığa çıkarmak zorlayıcı olabilmektedir. Kum tepisi terapisinin, birden fazla duyuyu harekete geçirmesi güçlü bu terapinin yönü olarak değerlendirilmiştir ve bu yönün travmanın işlenmesine olanak sağladığı düşünülmüştür.

Bu atölye çalışması ile dışavurumcu terapi türlerine yakından bakmak, kum tepisi terapisinin kullanım alanları hakkında fikir sahibi olmak, grup terapisini kum tepisinde deneyimlemek. Kum tepisinin bütüncül bir bakış açısı ile ele alındığı deneyim ile zenginleştirildiği, grup deneyimi söze ihtiyaç duymadan grup ile olan duygularını dışsallaştırmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

## Dışavurumcu Sanat Türleri

- Oyun
- Sanat
- Kuklalar
- Kum Tepsisi Terapisi
- Müzik
- Dans & Hareket
- Şiir & Yaratıcı Yazı
- Drama
- Birleştirme: Yukarıdakilerden iki veya daha fazlasını bir araya getirmek.

## Dışavurumcu Terapinin (DT) Özellikleri

### Kendini İfade Etme

- DT'nin doğasında, danışanın genellikle daha önce keşfedemediklerini fark ettirmek ve tecrübe ettirmek vardır.
- DT genellikle, zor tecrübelerin kontrol edilmesini veya açığa vurulmasını teşvik eder.
- DT'nin odağı, eylemlerin yorumlanması değil, ifadeyi kolaylaştırmaktır.
- Dışavurum, kelimeler olmadığında bile tedavi edici ve düzeltici olabilir.

### Aktif Katılım

- Yaratma eylemi, tedavi sürecine hareket getirir.
- DT sayesinde, keşif yapılırken duyuşsal aktivasyon da sağlanır.
- Tedavi sürecine enerji katar ve içe dönük ve kişiler arası yansımaları sağlar.

### Zihin-Beden Bağlantısı

- Beden kullanılarak zihin aktivitelerinin farkında olunması sağlanır. (Değişim de desteklenir.)
- Düşkünlüğün düzeltilmesi ve travma iyileşmesi için zihin ve beden iç içe geçmelidir.
- Terapistler,, danışanların sadece sözel ifadelerini değil, bedenlerinin de ne dediğini dinlemelidir
- Terapistler, kendi tepkilerine de kulak vermelidir.

### Oyun & Beyin

- Oyun, sağ beynin limbik süreçlerini uyandırır(uyarır) ve düzenler.
- Sağ beyinde dikey entegrasyonu teşvik eder.
- Bağlayıcı gövde, limbik bölge, korteks
- Yeni nöral hareketler
- Yeni nöral yollar veya 'şablonlar' oluşturulması
- Arızalı ve acı anıları yeniden düzenler.
- Malzemeleri kullanmak (oyuncaklar, sanat malzemeleri, minyatür figürler)
- Ayakları yere bastırmaya yardımcıdır.
- Şimdi ve bu zamandır.
- Beyni uyarmaya devam eder, kopmayı azaltır.
- Travma & korku sembollerini kontrol altına aldırır.

## **Danışanlarda Dışavurumcu Sanatın Hedefleri**

Danışanın, üstü kapalı anların parçalarını birleştirme yeteneğiyle aktif şekilde çalışmasını sağlamak ve açık anlatımı geliştirmek.

### **Oyun Terapisinde Yaratıcı Deneyimler:**

- 'Frenlemeyi' öğretir.
- Rahatlamayı geliştirir.
- Müşterek düzenlemeyle kendini rahatlatmayı öğretir.
- Çözüm bulma kabiliyeti geliştirir.
- Travmatik deneyimleri/hikayeleri farklı şekillerde ifade ettirir.

### **Sanat Aktiviteleri**

- Karalama Tekniği
- Serbest Çizim
- Maskeler
- Kalkanlar
- Önce/Sonra
- Üç Dilek
- Bir Hikaye Çiz
- Kilden Aile
- Aile Dizilimi Oyunu (Kum Tepsisi Terapisindeki Figürleri Kullanarak)
- Bir Çevre Çiz
- Ev Planı
- Sosyal Atom
- Hislerim Nerede? (Kurabiye Adam)

### **Çiziktirme Oyunu**

- Kaynaşma yöntemi
  - Oyun gibi sırayla
  - Danışmanla yüksek etkileşim: ilişki kurar, uyum sağlar, düzenletir.
- 'Gözlerimi kapatıp kağıda bir şeyler çiziktireceğim, sonra sen onu bir resme dönüştüreceksin. Sonra çiziktirme sırası sana gelecek ve ben resin çizeceğim'
- Danışan, çocuğa bir resim aracı seçtirir. Danışman da aynı tipte farklı bir renk kullanır.
  - Danışman çiziktirmeye başlar
  - Danışan da onu bir şeye dönüştürür.
  - Değişilir
  - Danışman tedavilik sorunu çizimlerle, ihtiyaçlarla vs. ile destekler.

### **Sosyal Atom**

#### **Amaç:**

Bir ergenin kendi hayatını anlamasına yardım etmek. Kişinin mevcut hayatındaki ilişkileri ve aktiviteleri tanımlamak. Özellikle de aşırı bağlı ve stresli danışanlar için.

#### **Anlatım:**

'Kağıdın ortasına bir daire veya istediğin başka bir şekli çiz. Bu merkezin etrafına başka şekiller ve semboller çiz. Uzak veya yakın olabilir. Bunlar, hayatındaki ilişkileri ve aktiviteleri temsil edecek.

Sonra bir çizgi çiz. İnce kalın, eğri bögürü, zigzag, nasıl olursa olsun. Bunlar da o ilişkilerin sembolleri olacak. Sonra da çizgilerin üzerlerine oklar çizerek, bu ilişkilerin/aktivitelerin sana enerji veren veya enerjini götüren olduklarını göster.'

### **Hisler Defteri**

- Ergenliğin başındaki gençler ve ergenler, günlük tutmayı okuldaki not tutmaya benzetebilirler.
- 'Hisler Defteri' olarak yeni bir isim verin.
- İyi veya kötü bir günün resmi olabilir.
- Seansa getirmediikleri sürece kimse bakmayacak.
- Dergilerden kupürler, şekiller hatta sadece karalamalar olabilir.
- Onlara vermek için spiralli defterler hazır olsun.

### **Kum Tepsisi Terapisi**

Dışavurumcu ve izdüşümsel bir psikoterapi şeklidir. İçsel ve bireyler arası sorunların, spesifik kum tepsisi malzemelerinin sözel olamayan iletişim ortamıyla açılmasını ve işlenmesini kapsar. Danışanlar veya terapist öncülüğünde, eğitimli bir terapist tarafından yönlendirilir.

### **Neden Kum Tepsisi Kullanılır?**

- Kinestetik kalitesi eşsizdir.
- Tedavi için gerekli mesafeleri ayarlar.
- Sınırları ve limitleri doğal olarak belirler.
- Danışanın kontrol tecrübesini yaşayacağı bir yer yaratır.
- Danışanın direncini kırmakta etkilidir.
- Savunma olarak kullanılan sözelliği hızlandırır.
- Sözel becerisi düşük danışanlar için ihtiyaç duyuları ve etkili bir iletişim ortamı sağlar.
- Dile getirilemeyen duygusal sorunları betimler.
- Tedavi metaforlarının ortaya çıkması için benzersiz bir ortam yaratır.
- Derin iç ruhsal sorunlarla daha detaylı ve daha hızlı erişim sağlayabilir.

### **Kum Tepsisi ve Beyin**

- Kum tepsisi kullanımı, sağ beyindeki limbik süreçlerin uyarılmasını, uyanmasını ve gelişmesini sağlar.
- Sağ beyin dikey entegrasyonunu teşvik eder.
- Bağlayıcı gövde, limbik bölge, korteks
- Yeni nöron aktifleşir.
- Şablonlara giden yeni nöral yollar oluşur.
- Arızalı ve acılı anılar yeniden programlanır.

## **Kum Tepsisi Terapisi & Beyin & Vagus Sinir Sistemi**

- Kuma dokunmak beyni harekete geçirir
  - Dokunsal ve görsel gözlem hissi.
  - İşitme duyusu. Koku.
  - Duyular prefrontal kortekse gider ve orada mantığa oturtulur.
  - Beğendi mi? Beğenmedi mi? Eski anılarla bağdaştırıldı mı?
- Tepsinin oluşturulması sırasında:
- Danışanın sağ beyni, danışmanın sağ beynine yansır, kaynaşılır.
  - Danışman ve danışan uyum içinde kalır.
  - Ayna nöronlar-dolaylı tecrübe sırasında aktifleşir.
  - 'Bedende hapsolmuşken, kumla oynama limbik bölgede ve kortekste açılır ve sembolikler kelimelere dökülürken, iki yarım küreye yayılır.'
  - Tepsi olmadan, ancak sözel iletişimle sembol kullanımı, çift yönlü entegrasyonu uyarır ve bu şekilde tecrübenin düzenlenmesini geliştirir.

## **Farkındalık Meditasyonuyla Başlamak**

- Yönlendirici olmayan anlatımlar
- Bir dünya yarat, bir dünya kur.
- Dünyanı yarat, dünyanı kur.
- Bir sahne yarat, bir sahne kur.

"Sana hitap eden bir şey bulana dek raflara bak ve onu tepsiye koy. İstedik kadar ekleme yapabilirsin."

"Raflara bak ve beş-altı parça seç. Sana uygun gelecek şekilde tepsiye yerleştir. İstedik kadar ekleme yapabilirsin."

## **İlk Tepsiler İçin Örnek Anlatımlar**

- Kumla bir dünya yarat.
- Neyin güvenli olduğunu kolay anlayabileceğin bir dünya yarat.
- Tamamen korunaklı bir dünya yarat.
- Görülmenin normal olduğu bir dünya yarat.
- Ait olunabilecek bir dünya yarat.
- Sakinliği yaşayabileceğin bir dünya yarat.
- Şefkatli bir dünya yarat.
- İçsel destekçilerin bulunduğu bir daire yarat.

## **Anlamı Keşfetmek İçin Örnek Anlatımlar**

- İçsel yargılamayla ilgili bir dünya yarat.
- Kuvvetin ve zayıflığın birlikte iş gördüğü bir dünya yarat
- Kendinle ilgili inanmak istediklerine odaklanan bir dünya yarat.
- Başkalarına ihtiyaç duymana ilgili hislerini anlatan bir dünya yarat.
- Bugün başkalarından neler istediğini gösteren bir dünya yarat
- Karşılanmamış önemli bir ilişki ihtiyacıyla ilgili bir dünya yarat.
- Güçlü yönlerini gösteren bir dünya yarat.

## **Acıyı Keşfetmek İçin Örnek Anlatımlar**

- Korku keşfeden bir dünya yarat.
- Korku dolu geçmişin ve güvenli bugünün arasında iletişim kurulacak bir dünya yarat.
- Mükemmeliyetçilik hakkında bir dünya yarat.

### **Sonlandırma İçin rnek Anlatımlar**

- Dengeli ilişkilerin olduğu bir dünya yarat.
- Yetişkin halinin, ocuk halini tanıyacağı bir dünya yarat.
- İlham içeren bir dünya yarat
- Bitmemiş hikayenle ilgili bir dünya yarat.
- Dünya için hayırlı bir tepsi yarat.

### **Kum Tepsisinin İşlenmesi**

- Danışanın tepsisinin işlenmesi (genelden spesifik olana geçiş)
- Bir isim verdirin
- Tepside his arayın
- Danışana, tepsisinin tüm hikayesini anlattırarak sahne hakkında konuşun.
- Tepsinin parçalarından, danışanın tarifine göre bahsedin.
- Göze arpan figürleri konuşun.
- Parçalar ve/veya bazı figürler arasındaki sohbeteye izin verin.
- Anlamı dikkatle genişletme fırsatı ortaya çıkmadıkça metafordan uzaklaşmayın.
- Yansıtın,yansıtın,yansıtın

### **Seans Protokolü**

#### **Kum Tepsisinin Toplanması**

- Seans sonunda tepsiyi bozmayın
- Seans içinde sahne değiştirin
- Fotoğraf ekimi

# DUYGU ODAKLI GRUP TERAPİSİ: MALADAPTİF ÖRÜNTÜLERDEN ADAPTİF ÖRÜNTÜLERE İLİŞKİNİN ETKİSİ

Aile Danışmanı Habibe Aykan

Duygu odaklı terapi bireylerin duygusal deneyimlerine odaklanan ve bu deneyimlerin farkına vararak, anlamlandırarak ve düzenleyerek duygusal iyilik hallerini geliştirmeyi amaçlayan bir terapi türüdür. Duygu odaklı terapinin temel varsayımı duyguların, düşünce ve davranışları etkilediğidir. Böylelikle insanların hayatında köklü ve kalıcı değişiklikler yapabilmek için doğrudan duygu üzerine çalışabileceğini vurgular. Duygu odaklı terapi duyguların temelde adaptif olduğunu ifade eder. İnsan organizması temel duygu sistemi ile doğar, duyguların adaptif işlevleri vardır. Bu adaptif işlevlerin ortak hedefi ise organizmanın canlılığını sürdürmesidir. Güdülenme sistemlerinin en temel amacı yaşamın devamını sağlamaktır.

Güdüsel, bilişsel ve davranışsal ögeler duygusal deneyimler ile sentezlenir. Bu sentez yetişkin duygu yanıt sisteminin yapı taşı olan duygu kalıplarının (şemalarının) oluşumunu sağlar. Önemli duygusal tepkiler içeren yaşam deneyimleri bellekte kodlanarak duygu kalıpları oluşur. Erken çocukluk dönemindeki her etkileşim bir duygu deneyimi ortaya çıkarır. Bu deneyimler duygu kalıplarının adaptif/maladaptif formda oluşacağını temel belirleyicidir. Duygu odaklı terapiye göre doğuştan getirilen duygu sisteminin adaptif formu olumsuz yaşam deneyimleri ile bozulur ve maladaptif duygu kalıpları oluşur. İnsanların duygu sistemi adaptif formlardan maladaptif formlara başka bir ifadeyle normallikten anormalliğe erken çocukluk döneminde kurulan ilişki ile gelir. Duygu odaklı terapi süreci maladaptif örüntülerin adaptif örüntülere dönüştürülmesiyle anormallikten normalliğe giden bir yoldaşlık hali olarak değerlendirilir. Maladaptif örüntülerden adaptif örüntülere dönüşümün sağlanabilmesinde ilişki önemli bir yer tutar.

Duygu odaklı grup terapisinde terapist ve grup üyeleri arasındaki ilişkilerin, maladaptif örüntülerin adaptif örüntülere dönüştürülmesinde önemli bir rol oynadığı kabul edilir. Bu ilişkiler, güven, empati ve destek üzerine inşa edilir. Grup üyeleri, birbirlerinin duygusal deneyimlerini anlamaya ve kabul etmeye çalışırken, duygusal bağlar kurar ve bu bağlar, bireylerin duygusal yaralarını iyileştirmesine yardımcı olur. Grup ortamında güvenin sağlanması, bireylerin kendilerini açmaları ve duygusal deneyimlerini paylaşmaları için önemlidir. Grup üyelerinin birbirlerine empati göstermesi, duygusal anlamda destekleyici bir ortam yaratır. Grup üyelerinin birbirlerine sağladığı destek, duygusal dayanıklılığı artırır ve iyileşme sürecini hızlandırır.

Duygu odaklı grup terapisi, maladaptif örüntülerin adaptif örüntülere dönüşümünde etkin bir terapi şekli olan duygu odaklı terapi tekniklerinin, ilişkinin, güvenin, kabulün ve desteğin sunumunda etkin olan grup terapilerinin tekniklerinin bütünleştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Duygu odaklı grup terapisi, bireylerin duygusal farkındalığını artırarak, uyumsuz örüntüleri sağlıklı ve uyumlu tepkilere dönüştürmeyi amaçlar. Bu süreçte ilişkilerin gücü, terapinin etkinliğini artıran temel faktörlerden biridir. Bu atölye çalışmasında duygu odaklı grup terapisinde ilişkinin iyileştirici gücüne değinilecek, DOT-G uygulaması aktarılacaktır. Ruh sağlığı profesyonellerinin duygu odaklı terapinin temelleri ve grup uygulaması hakkındaki bilgi ve becerilerine katkı sunmak hedeflenmiştir.

## KAYNAKÇA

Greenberg, L. (2007). Series VIII Psychoterapy in Six Sessions:" Emotion- Focused Therapy Over Time. (J. Carlson, Röportaj Yapan)

Greenberg, L. S. (2013). Duygu Odaklı Terapi 1. Atölye Çalışması Metinleri. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Greenberg, L. S. (2018). Duygu Odaklı Terapi Danışana Duygu Koçluğu Yapmak. (s. B. ÇELİK, Çev.) İstanbul: Nobel Yayınları.

Greenberg, L. S. (2023). Duyguyu Duygu İle Değiştirmek. (S. D. Melike Feyza Ateş, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2019). Depresyonun Duygu Odaklı Terapisi. (M. F. Ateş, & N. Lapsekili, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Greenberg, S. L. (2012). Duygu Odaklı Terapi. (S. Kızıltaş, Çev.) Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

# NORMALDEN ANORMALE DOĞRU: SPONTANİTENİN KAYBI VE YENİDEN KEŞFİ

Psk. Dan. / Co - Psikodramatist Gülşah Alcan Çapraz

Kln. Psk. / Co - Psikodramatist E. Sevginur Bakır

Jacob Levy Moreno üniversite dönemlerindeyken, gelecekte ortaya atacağı teorinin temellerini Viyana bahçelerinde gerçekleştirdiği çocuk gözlemleri ile inşa etmiştir. Augarten Parkı'nda çocuklarla oynadığı bu oyunlarda teorisinin başlangıç noktası olan spontanite, yaratıcılık ve eylem maddeleri ile ilgili fikirlerini şekillendirmeye başlamıştır. Ona göre çocuklar; doğuştan spontan varlıklardır ve tüm bilgiye sahip olarak dünyaya gelmişlerdir. Çocuklarda engellenmediği sürece doğumlarından itibaren hayatı öğrenmeye dair müthiş bir merakla birlikte bolca cesaret ve eylem vardır ve bu da spontaniteyi doğurmaktadır. Ve fakat Moreno, süreçte ailelerinden ve toplumsal konservelerden kaynaklı bazı takılmalar, engellemeler yaşayan çocukların yavaş yavaş spontanlıklarının öldüğü kanısına varmıştır. Spontanlıklarını kaybeden çocukların, normalden anormale doğru bir eğride hasta olmalarına, sağlıksız bir gelişimsel sürece geçmelerine sebep olduğunu ön görüyordu. Moreno'ya göre terapistler harekete geçmeli ve eylem içerisinde bütün duygularla çalışarak, canlandırmalar yaparak yeni fonksiyonel öğrenmeler gerçekleştirmelilerdi. Psikodrama oyunu halindeyken beynimizde birçok alan aktive olmaktadır. Duyguların merkezi amigdalanın aktivasyonu, bağlanma gibi ilişkisel süreçleri destekleyen oksitosin hormonunun salgılanışı, nöronlar arasında yeni sinaptik bağların kurularak beynin bütünsel kullanımının sağlanması bunlara örnek verilebilmektedir. Bu bildirinin amacı, Psikodrama Grup Terapisi yönteminin kuramsal kısımda normalden anormale geçişi nasıl açıkladığını ve terapi kısmında anormalden normale geçişi nasıl sağladığını aktarmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Psikodrama, Spontanite, Eylem ve Yaratıcılık.

\*Normalden anormale bir gidiş olabiliyorsa anormalden normale doğru bir dönüş de mümkündür.

## **Psikodrama Atölye Çalışması**

Son dönem yapılan çalışmalar, iyi bir psikoterapi sürecinin beyin kimyasını değiştirdiğini, kurulan yeni bağlantılar ile eskilerin yerine yeni yollar geliştirdiğini gösterdi. Beynin öğrenme biçiminin psikodramanın felsefesi ve teknikleri ile gösterdiği benzerlikler psikoterapi yöntemleri içinde psikodramayı ayrıcalıklı kılmaktadır. Bu atölye çalışmasına ilişkin bilgiler aşağıda sıralanmıştır.

## **Atölyenin Amacı**

Psikodramayı katılımcılara tanıtmak, tele ve spontanite kavramlarını deneyim yoluyla öğrenmelerini sağlamak ve katılımcıların psikodrama ile sağaltım, regresyon ve farkındalık deneyimi yaşamaları amaçlanmaktadır. Atölye Süresi, 120 dakikadır. Bir psikodrama çalışması ısınma, oyun ve paylaşım kısımlarından oluşmaktadır. Burada uzun soluklu bir çalışma yerine vinyet niteliğinde bir uygulamaya içeren atölye çalışmaları yine bu üç kısımdan oluşacak şekilde uygulanacaktır.

## Atölye İçeriği

**1.İsınma Aşaması:** (30 dakika) İnsanlar ve nöronların ortak özelliği, sosyal varlıklar olmaları ve etkileşimle gelişen yapılar olmalarıdır. Isınma çalışması buradan yola çıkarak grubun birbirini tanıması, spontan bir biçimde kendilerini açabilecekleri güvenli bir alan yaratılması ve eyleme geçip oyuna ısınmaları anlamında önemlidir. Hayattaki ilk repertuarımız olan eylemle başlayıp birlikte olma, birlikte hissetme ve birlikte yapma prensibiyle tıpkı anne-bebek arasındaki ilişkinin bir simülasyonu gibi güvenin inşa edildiği kısımdır.

Isınma aşamasında grubun birbirini tanıması amacıyla alanda serbestçe dolaşp her gördükleri kişiye merhaba deyip isimlerini söylemeleri istenir ve oyun sonunda bir gönüllü istenir. Gönüllü olan kişi sahneye çıkıp sandalyeye oturur yahut grup yarım ay şeklinde durur ve karşılıklarına oturur. Katılımcılara sahnedeki kişinin rolüne girerek, onun rolünden bir özellik,bir bilgi, bir isteğini ifade etmesi yönergesi verilir. Burada hedeflenen şey, rol değiştirme tekniği ile kişinin spontan bir şekilde ötekinin rolüne geçmesi ve eşleme ile andaki bilgisi deneyimleyerek oyuna ısınmasıdır.

**2.Oyun Aşaması:** (60 dakika) Oyun aşaması, beyindeki birçok bölgenin aktive olduğu, yeni sinaptik bağların oluştuğu ve böylece yeni yapılanmaların inşa edildiği süreçtir. Psikodramada kullandığımız artık gerçeklik kavramı biliçdışını temsil etmekte ve zamanda adeta yolculuk yapmayı mümkün kılmaktadır. Bu sayede oyun aşamasında kişiler bildiklerini zannettiklerinden daha fazlasını keşfedebileceklerini deneyimlerler. Oyun aşamasında katılımcılardan hayatlarında geçmişten bir fotoğraf karesi düşünüp seçmeleri istenir. Protogonistin(gönüllü olan kişinin) fotoğraf karesi grubun desteği ile sahnede canlandırılır. Bu aşamada protogonist liderlerin desteği ile gruptan fotoğraf karesindeki kişileri seçer ve fotoğraftaki gibi yerleştirir. Çağrışımlarının ve seçimlerinin gidişatına göre oyun şekillenir.

**3.Paylaşım Aşaması:** (30 dakika) Paylaşım sürecinde liderler atölye çalışmasını özetler ve rol alanlar öncelikli olmak üzere tüm gruba aldıkları rollerden ve bunun kendi hayatlarıyla bağlantılarından sorular yöneltir. En son oyunu sahnelenen protogonist paylaşım yapar ve liderlerin son sözleriyle kapanış gerçekleştirilir. Bu sayede protogonist için anlam bütünlüğü oluşurken prefrontal korteksin anlamlandırma merkezi olarak aktive olduğu, limbik sistemin de duyguların merkezi olarak çalıştığı söylenebilir. Grup desteği ve tüm süreç sonunda protogonist için yeni öğrenmeler edinir.

\*Bilgi andadır.

# NÖROLOBİLİM VE EMDR: NÖRONLAR ARASI YOLCULUK

Psk. Dan. Sibel Sezen Toy

EMDR, "Eye Movement Desensitization and Reprocessing" Türkçe açılımı ile "Göz Hareketleri ile duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme", temelini nörobilimden alan güçlü bir psikoterapi yaklaşımıdır. Beynimizin bilgi işleme modelini temel alan EMDR, aşırı travmatik olmadıkları sürece kendisi işleme yapabilmektedir. Şayet olumsuz duygulara neden olan travmatik olaylar şiddetli seviyede ise beynin limbik sistemi olarak isimlendirilen bölgeye hapsolüyor. İşte travmatik etki yaratan ve psikolojik sorunlara neden olan bu işlemlenmeyen anılar. EMDR psikoterapisi de travmatik deneyimlerle ilişkili olduğu bilinen limbik sistem bölgesi ve bu bölge içinde yer alan amigdala ve thalamus organlarına etki eder. Travmatik anı kişinin zihninde canlandığında, beynin orta kısmında bulunan limbik sistemin özellikle amigdala ile ilişkili alanlarında aktivite düzeyinde artış olur, thalamus bölgesinde ise aktivite düzeyi azalır. EMDR terapisinde 8 aşamalı, üç yönlü (geçmiş, şimdi, gelecek) bir protokol uygulanır. Hedef, geçmişte yaşanan anıların yeniden işlenerek duyarsızlaşmanın sağlanması, bugünkü semptomların tedavisi, danışanın gelecekte karşılaştığı benzer sorunlar karşısında, kazandığı olumlu inanç ve duyguların geliştirdiği yeni bakış açısının yönlendirdiği davranışları gösterebilmesidir. EMDR Protokolü Danışan Geçmiş: Semptomlar ve sorunların kaynağı olan anılar ve gelecekle ilgili hedefler belirlenir ve tedavi planı oluşturulur. Hazırlık: Danışan EMDR hakkında bilgilendirilir, işlemlemeye hazır hale getirilir. Değerlendirme: Terapist, danışanın hedef anıyı temsil eden resmi, bu resimle ilgili bugünkü negatif inancını ve duygularını, bedenindeki hislerini ve yerini ve arzuladığı pozitif inancını belirlemesine yardımcı olur. Duyarsızlaştırma: Bu aşamaya danışanın anıyı temsil etmek üzere seçtiği resme odaklanması, negatif inancını düşünmesi, negatif duygularını yaşaması ve tüm bunların bedeninde yarattığı değişimi hissetmesi ile başlanır. Ardından danışan zihnini serbest bırakır. İçeriğini veya nereye doğru gittiğini kontrol etmeden zihninden geçen herşeyin farkına varır. Danışan işleme sırasında terapistin iki yöne hareket ettirdiği parmağını gözleriyle takip eder. Danışanın zihninden geçenlere ve göz hareketlerine aynı anda dikkatini vermesinin, beynin sağ ve sol yarımküresini ilişkiye geçirdiği düşünülmektedir. Yerleştirme: Danışanın pozitif inancını pekiştirmek amacıyla setler uygulanır. Beden Tarama: Danışanın bedenini taraması ve rahatsızlık veren bir duyum varsa işlenmesi sağlanır. Kapanış: Terapist danışana geribildirimde bulunur, gerektiğinde rahatlatıcı bazı teknikleri uygular, seanstan sonra neler olabileceğini anlatır. Psikolojik tepkileri hakkında kısa notlar almasını ister. Yeniden Değerlendirme: Bir önceki seansın değerlendirilmesi yapılır. Terapist önceki seansta ulaşılmış pozitif sonuçların yerleşip yerleşmediğini kontrol eder. Ayrıca danışandan gelen yeni verileri değerlendirir. Bu değerlendirmeler sonucunda işleme süreci devam eder veya diğer anılarla çalışılmaya başlanır. İşlenmemiş, geçmiş ve yakın zaman anı veya anıların işlenmesi tamamlandığında bugünkü rahatsızlık veren semptomlar da büyük ölçüde kaybolur. Yine de her bir semptom tekrar taranır ve gerekirse işlenir. Böylece protokolün Geçmiş ve Bugün aşamaları tamamlanır ve Gelecek aşamasına gelinir. EMDR protokolünün anlatıldığı ve uygulamanın yapıldığı bir atölye çalışması yapılacaktır.

## **KAYNAKÇA**

Shapiro, F. , EMDR Terapisi Teknikleri ile Acı Anıları Silmek, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul, 2012.

Kavakçı, Ö. , Ruhsal Travma Tedavisi için EMDR, HYB Basım Yayın, Ankara, 2012.

# NÖROBİYOLOJİK PERSPEKTİFTEN İLİŞKİLERDE BEDENİN İZİNİ SÜRMEK

Kln. Psk. Büşra Tatari Çelik

**KATILIMCI SAYISI:** 15- 20 katılımcı

**AMAÇ:** Bu çalışmada, psikoterapistlere seans odasında danışanın bağlanma, savunma ve yönelme yanıtlarının bedendeki izini sürerek sensorimotor psikoterapi yönteminin terapist-danışan ilişkisi çerçevesinde nasıl kullanılacağına yönelik bir atölye çalışması amaçlanmıştır.

**İÇERİK:** Bu çalışmada Pat Ogden ve arkadaşlarının geliştirdiği sensorimotor psikoterapinin seans odasında nasıl kullanıldığı, nörobiyolojik açıdan gelişimsel ve şok travmaların gerek bedensel postür gerekse ilişkilerimize yansımaları, hem teorik hem de demo uygulamasıyla ele alınacaktır.

# PSİKODRAMA GRUP TERAPİSİ 'ANA İLİŞKİ BİÇİMİ: TELE

Kln. Psk. Elif Baybuğa

Psikodrama Grup Terapisi Jacop Lewi Moreno tarafından, uygulamada eylem metodu kullanılarak 'Sosyometri' ve 'Rol kuramı' ile temellendirilmiş psikoterapi kuramıdır.

Moreno, Sosyometri kavramını insanların birbiri ile ilişki biçimlerine dikkat çekmek için ortaya koymuştur. İnsanların arasında ilişkide çekim'lerin ve itim'lerin nedenselliğini araştırmıştır. Dolayısıyla insanın anne karnından itibaren ilişki içinde büyüdüğü, geliştiği, değiştiği bir bakıma sağlıksızlaştığı vurgusu ile sosyometriyi anlamak kıymetli bir yer tutmaktadır. Psikodrama Moreno'ya göre, sosyometriyi anlamak için güçlü bir araçtır.

Psikoterapi sürecinin etkinliği artıran güçlü unsurlardan biri de 'ilişki' dir. 1930 yıllardan itibaren 'Spontanite Tiyatro' sahnesinde yapılandırılan Psikodrama, bu unsuru bireyden topluma, toplumdaki bireye felsefesi ile eylem, spontanite ve yaratıcılık zemininde uygulamaktadır. Psikodrama Grup terapisinde sosyometri yi belirleyen ana ilişki biçimi 'Tele İlişki' biçimidir. Tele ilişkisi bireyler arasında çekim ve itim leri oluşturur. Psikodrama bu ilişki biçimlerini fark etme, netleştirme, anlama, yeniden anlam bulma zemini sağlamaktadır.

Tele ilişkisini, ben ve sen arasında bir bilgi olduğu fakat bunun ne olduğunu bilmediğimiz, ilişki biçimi olarak tanımlayabiliriz. Moreno, yaptığı deneysel çalışmalarından, "Bazı bireylerin sanki ortak bir ruh tarafından birbirine zincirlenmiş gibi birbirlerine karşı belirli bir duyarlılığa sahip olduklarını gözlemleyebiliriz. Bir duruma ısındıklarında, seçim yaparlar. Çoğu zaman onları harekete geçiren dil sembolü değildi. ' diye ifade eder. Tele ilişki biçimi sağ beyinden sağ beyne kurulan ilişkide yer alır. Bu bağlamda iki kişi ve daha fazla kişi arasında karşılıklı artan etkileşimle tesadüf faktörünün olmadığı bir ilişki biçimi olarak değerlendirilebilir.

Tele ilişki biçimi bireyin kendini ve ötekini tanımada derinlemesine bir içgörü sağlar. Karşılıklı bir empati söz konusudur. Bu aktarımın olmadığı bir ilişki biçimidir. Psikodrama grup terapisi, artan ilişki, seçimler, rol repertuarı, spontanite, yaratıcılık ve eylem zemininde sezgisel beynin aktifleşmesine tele ilişki biçiminin gelişmesine zemin oluşturur.

Atölye de Psikodrama Grup terapisi sürecine bağlı kalarak, Isınma aşaması; Moreno'nun 'Tele' kavramı ile ilgili şiiri üzerinden ısınma yapılarak, Oyun aşaması; tele ilişki biçimini aktive eden ısınma oyunları ile katılımcıların deneyimlemesi Paylaşım aşaması; katılımcıların bireysel deneyimleri Kapanış aşaması;Tele kavramı, Tele çeşitleri ve psikoterapi sürecine katkısı irdelenecektir.

Atölye çalışması 2 (iki) saat süre ile en az 8 en fazla 20 katılımcı ile planlanmaktadır. Atölye çalışmasında psikodrama sahnesini kolaylaştırıcı olarak katılımcı sayısı kadar sandalye yeterli olacaktır.

## **KAYNAKÇA**

Altınay, D. (2015). Psikodrama Çağdaş Yaklaşımlar. İstanbul: Epsilon Yayınları.

Baltner, A. (2002). Psikodramanın Temelleri. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Schore, A. N. (2014). Psikoterapi Sanatının Bilimi.  
İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Zera T. Moreno- Leif Dag Blomkvist, T. R. (2013). Psikodrama Artı Gerçeklik ve İyileştirme Sanatı. İstanbul : Nobel Yayınları.

# TERAPİ ODASINDA ÇOCUK Ve ERGENLERE YÖNELİK ZİHİNSELLİŞTİRME TEMELLİ MÜDAHALELER

Kln. Psk. Selda Kavun

## Atölyenin Amacı

Zihinselleştirme Temelli Terapi (MBT), bireylerin zihinselleştirme kapasitelerini geliştirmelerine yardımcı olmaya odaklanan bir psikoterapi şeklidir. Zihinselleştirme, kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını ve aynı zamanda başkalarının düşüncelerini anlama yeteneğini ifade eder. Stres , kaygı , depresyon , kişilik bozuklukları ve sosyal izolasyon gibi çok çeşitli zihinsel sağlık sorunlarının çözümünde faydalıdır . MBT, zihinselleştirme yeteneklerini geliştirerek ilişki sorunları, travma sonrası stres bozukluğu ve istikrarsız ilişkilerle baş etmeye yardımcı olur.

MBT, genellikle bireysel veya grup oturumları halinde gerçekleştirilir ve terapist, bireyin zihinselleştirme yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olmak için bireyle işbirliği içinde çalışır.

MBT, zihinselleştirmeyi terapötik sürecin merkezine yerleştirir. Amaçları, aileleri ve bakımverenleriyle birlikte çocuklarda ve gençlerde zihinselleştirmeyi ve dayanıklılığı teşvik etmektir; böylece kendilerini terapiye getiren sorunların üstesinden gelme ve destekleyici ilişkilerden nasıl daha iyi yararlanabileceklerini öğrenme konusunda kendilerini daha donanımlı hissedebilmektedirler.

Atölyenin amacı; terapötik bir müdahale olarak bireylere zihinselleştirmeyi öğretmek, Zihinselleştirme Temelli Tedavinin (MBT) temelleri hakkında bilgi vermek, terapi odasında çocuk ve ergenle ve yapılacak terapötik zihinselleştirme müdahaleleri konusunda katılımcıları bilgilendirmektir.

## YÖNTEM

Atölyede Zihinselleştirmeye dayalı müdahale çalışmaları; psikoeğitim, rol play ve egzersizlerle birebir uygulanacaktır.

### Zihinselleştirme Egzersizleri

Zihinselleştirmeyle ilgili seçilmiş egzersizlerin tümü The Mentalization Guidebook'tan alınan materyallerdir.

Zihinselleştirme Modeli

Zihinselleştirme Başarısızlığı

Rüya Yolculuğu

Açık Termometre

Sınırlarım

## **KATILIMCILARIN KAZANIMLARI**

- Zihinselleştirme nedir?
- Terapist zihinselleştirme becerisini nasıl artırır?
- Çocuk ve Ergenlerde zihinselleştirme müdahaleleri hakkında,
- Terapi odasında ebeveynin zihinselleştirme becerileri nasıl geliştirilir? Vb.. konularda bilgi sahibi olacaklardır.
- Tartışma

MBT bakış açısına göre, duygulara kapıldığında, kişinin (kendisinin veya başkalarının) zihinleri hakkında düşünme yeteneği tamamen çöker. MBT'nin ve uygulamanın amacı, insanların o anın duygularını daha iyi yönetmelerine yardımcı olabileceği anlayışıyla, insanların bu yetenekle yeniden bağlantı kurmasına yardımcı olmaktır.

MBT müdahaleleri terapi odasında keyifle uygulanmakta ve ebeveyn ve çocuklarda olumlu değişimlere neden olmaktadır.

# VAKALAR ÜZERİNDEN HÜCUM TERAPİSİ UYGULAMALARI

Uzm. Psk. Dan. & Aile Dan. Emrullah Kılıç,

## ÖZET

Hücum Terapisi, kısa süreli (10-15 gün içinde), yoğunlaştırılmış bir şekilde danışanın yaşantısına yönelik olarak, davranışçı, bilişsel, dinamik, varoluşsal tekniklerden oluşan bir psikoterapi sürecidir. Hücum terapisi, danışan için; anlatma, bilgilendirme, kavrama, içgörü, hayata geçirme, travmaya dayanıklı hale gelme duraklarını içeren bir yol haritasını takip eder ve danışanların bu süreçle birlikte deneyimlerini ve yaşantılarını anlamlandıracak bilgilerle donatılması hedeflenmektedir. Bu harita, danışanın hayat öyküsünü anlatması ve hayat öyküsü ile danışan çerçevesinde terapist tarafından teorik (psikoeğitim) bilgilendirilmesini içerir. Psikoeğitim bilgilendirmeleri; Ruhsal Aygıt, Savunma Mekanizmaları, Psikoseksüel Gelişim Evreleri, Psikososyal Gelişim Evreleri, Terk Depresyonu Kuramı, Nesne İlişkileri başta olmak üzere danışanın ruhsal yapısı hakkında bilgilendirilmesini içerir. Hayat öyküsü içerisinde, danışanın bakım verenleri ve akrabalarıyla kurduğu ilişkilerdeki pozitif negatif değerlendirmeleri ve anıları almak hücum terapisinin önemli bir parçasıdır. Terapist danışandan aldığı genel örüntü, genogram (kişinin çevresindeki kişileri kendine yakınlıklarına göre derecelendirmesi) bilgileri ve danışanın bakım verenleriyle kurduğu ilişkiler üzerinden danışanın hayatındaki önemli bağlantıları belirler. Terapist bu bağlantıları merkezde tutarak hücum süresince danışanın soyağacını çıkarır. Terapist danışan ile birlikte danışanın hayatındaki odakları belirlerler. Odaklar, danışanın maladaptif döngü ve davranışlarını özetleyen ve danışanın değiştirmeyi hedeflediği önemli merkezlerdir. Hücum süreci sonlandığında belirlenen odaklar üzerinden idame seanslar başlar. Devam eden süreçte bu odaklardan yola çıkılarak danışan-terapist ilişkisi içinde danışanın döngüleri şimdi üzerinden değerlendirilir. Bu aşamada danışana yeni ilişki ve yeni deneyim kazandırma amacı önem kazanır.

Hücum terapi süreci, danışanın yeni edindiği sağlıklı davranış-duygu-düşünce kalıpları ile iletişim biçimlerini yeni sorunlara ve travmalara dayanıklı hale getirmesini amaçlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Hücum terapisi, kısa süreli terapi

# ANNE VE BEBEK YÜZYÜZE ETKİLEŞİMLERİNİN SÖZSÜZ İLETİŞİM KANALLARI İLE İNCELENMESİ

Kln. Psk. Vildan Çelik

Bebeklik dönemi, sosyal etkileşimin başladığı, ruhsal yapının şekillendiği, geliştiği ve dolayısıyla kendilik oluşumunun çekirdeklerini oluşturduğu bir dönem olması bakımından oldukça önemlidir. İnsan beyninin sosyal olması ve bağ kurduğu kişi ile sağ beyin üzerinden sözsüz iletişim kurması üzerine elde edilen bulgular da bebeğin kişilerarası etkileşimlerinin nörobiyolojik açıdan önemini göstermektedir.

Günümüze kadar gelen, bebeğin ilk sosyal partneri olan annesi ile sözsüz olarak kurduğu bağın incelendiği araştırmalar doğrultusunda, anne bebek arasında normal bakış ile görülemeyecek kadar hızlı işleyen etkileşimler keşfedilmiştir. Milisaniyeler içerisinde gerçekleşen bu anne bebek etkileşimlerinin normal bakış ile görülmesi çok zor olduğundan daha derin analizler ile incelenmesi gerekmektedir. Bu nedenle anne ve bebeğin etkileşimde çok hızlı ve gözle görülmeyen etkileşimlerinin saptanması amaçlanarak anne bebeğin sözsüz iletişim kanallarının video kayıtlarının mikro analiz yöntemi ile incelenmesi ve karşılıklı etkileşim anlarının görselleştirildiği bir poster sunumu amaçlanmıştır.

# 9. ULUSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ KONGRESİ

18-19-20 EYLÜL 2026

ANA TEMA

**Terapilerin  
Psikososyal  
Yönleri**

**DETAYLAR ve BAŞVURU**

[2026kongre.psikoterapi.com](http://2026kongre.psikoterapi.com)