

# **SÜRESİ SINIRLI DİNAMİK PSİKOTERAPİ**

## **1. Atölye Çalışması Malzemeleri**

**Hanna LEVENSON, Ph.D.**

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 46

*Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi*  
Atölye Çalışması I  
Hanna Levenson, PhD

ISBN 978-605-5548-52-0

Copyright© Özak Yayınevi (Psikoterapi Enstitüsü)

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

Birinci baskı: Aralık 2011

Editör: Dr. Tahir Özakkaş  
Yayıma hazırlayan: Menekşe Arık

Baskı: Düzey Matbaa

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK  
ORGANİZASYON VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Bayramoğlu Mahallesi Fatih Sultan  
Mehmet Caddesi Mehtap Koyu Sitesi No285 Darıca-İZMİR  
Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

Merkez: Bağdat Caddesi İmrençer Apartmanı No: 540/8  
Bostancı-İSTANBUL / TÜRKİYE  
Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

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

# **SÜRESİ SINIRLI DİNAMİK PSİKOTERAPİ**

## **1. Atölye Çalışması Malzemeleri**

**Hanna LEVENSON, Ph.D.**



Editör  
Dr. Tahir ÖZAKKAŞ



## SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak dünyadaki psikoterapi yaklaşım tarzlarını tanııtma misyonumuz devam etmektedir. Deęerli bilim kadını Prof. Dr. Hanna Levenson ve geliştirdiği “Süresi Sınırlı Dinamik Psikoterapi” yaklaşımı bu zincirin halkalarından biridir.

Psikoterapi Enstitüsü olarak boyumuzdan büyük işlere kalkıştığımızın ve karıştıığımızın farkındayız. Ancak ülkeler arasında bilgi ve tecrübe akışının olmamasından doğan boşluğu görerek bu eksikliği gidermenin bir zorunluluk olduğunu düşünmekteyiz. Gönül arzu ederdi ki, bu görev ve/veya sorumluluk kamu kurumları ve üniversitelerimiz tarafından tamamlanmış olsun. Bunun olmadığını ve bu seyirle de kısa sürede olmayacağını gördüğümüzden, karınca kararınca, biz de bu işe katkı sağlamak istedik.

Dünyada ve gelişmiş ülkelerde uygulanan psikoterapi okullarının en önemlilerini ülkemiz terapistlerine ve bilim dünyasına kazandırmayı amaçladık. Bu çerçevede temel 100 kitabı Türkçe'ye tercüme ettiriyoruz ve birçoğunu da dilimize kazandırdık.

Psikanalitik Psikoterapi Masterson Yaklaşımı ile başladığımız, ilk elden eğitim alma ve Türkiye'de bu eğitimleri kurumsal olarak organize etme görevimizi Hanna Levenson'ın “Sürelili-Odaklı Dinamik Psikoterapi”si, Otto Kernberg'in “Aktarım Odaklı Terapi”si, Leslie Greenberg'in “Duygusal Odaklı Terapi”si, Jeffrey Magnavita'nın

“Birleřtirilmiř Psikoterapi”si, Peter Fonagy’nin “Zihinselleřtirme Psikoterapi”si, Marsha Linehan’ın “Diyalektik Davranışçı Psikoterapi”si ile sürdürmek amacındayız.

Sizlerin bizlere vereceği destek ile bilimle olan entegrasyonumuzun ilerlemesine ve Yanıtı Dayalı Bilim Anlayışının lkemizde de egemen olmasına aracılık etmiş olacağız. Őimdiye kadar verdiğiniz desteklerle bizleri yalnız bırakmadınız, bugünden sonra da yalnız bırakmayacağınıza inanıyoruz.

**Dr. Tahir ÖZAKKAŞ**  
**Psikoterapi Enstitüsü Bařkanı**

## İÇİNDEKİLER

ATÖLYE ÇALIŞMASI PROGRAMI .....	1
SSDP FORMÜLASYONUNDAKİ ADIMLAR.....	3
SSDP STRATEJİLERİ.....	5
SSDP'Yİ SONLANDIRMA REHBERİ.....	11
POWER POINT SUNUM.....	13
VAKA SUNUMLARI.....	29
Bay JOHNSON – 1. Seans .....	31
Bay JOHNSON – 3. Seans .....	33
Bay JOHNSON – 3. Seans (devam).....	35
Bay JOHNSON – 4. Seans .....	37
Bay JOHNSON – Son Seans .....	40
BECKY – 1. Seans .....	49
BECKY – 2. Seans .....	66
BECKY – 3. Seans .....	83
BECKY – 4. Seans .....	100
BECKY – 5. Seans .....	111
BECKY – 6. Seans (son).....	135
DANA – 1. Seans .....	149
DANA – 2. Seans .....	162
DANA – 3. Seans .....	177
DANA – 5. Seans .....	193
KAYNAKÇA .....	213
Dr. LEVENSON hakkında .....	219





# SÜRESİ SINIRLI DİNAMİK PSİKOTERAPİ

## ATÖLYE ÇALIŞMASI PROGRAMI

### 1. Gün

**9:00-10:30** SSDP'ye Giriş: İlkeler, formülasyon ve müdahale stratejileri

- \* Bütünleştirici bir model
- \* Bağlanma teorisinin rolü
- \* Süreç deneyimleme çalışmasının rolü
- \* Kısa ve derinlemesine çalışma nasıl yapılır

**11:00-12:30** SSDP'de Odak Geliştirme: Video Gösterimleri

- \* Depresif, Umutsuz danışan Vakası
- \* Danışanın "hikayesini" ortaya çıkarma
- \* İlk seansta odak oluşturmanın beş adımı
- \* Bütün terapi için ayrıntılı plan oluşturan odak noktası
- \* Kişilerarası ve intrapsişik iki hedefi ortaya çıkarma

**14:00-15:30** SSDP tekniği: Video Gösterimi

- \* Aktarım-karşı aktarım yeniden canlandırmalarıyla başa çıkılması
- \* Düzeltici deneyim ve anlayışların kullanılması
- \* Terapinin mikro süreçleri – neyi, ne zaman, niçin söylemeli

**16:00-17:30** Sonlandırma: Video Gösterimi

- \* Kısa çalışmaya karşı on üç terapist direnci
- \* Ne zaman sonlandırmak (ve sonlandırmamak) gerektiğini bilmek için beş kılavuz ilke
- \* Sonlandırma aşamasında odak üzerine çalışma

## 2. Gün

**9:00-10:30** Altı seanslık kısa terapi –Bölüm I: Video Gösterimi

- \* "Yapışmacı Kız Arkadaş" Vakası
- \* Değişimi etkilemek üzere duyguların tanınması ve derinleştirilmesi
- \* Terapötik ilişki üzerine çalışma

**11:00-12:30** Altı seanslık kısa terapi –Bölüm II: Video Gösterimi

- \* Şimdi-burada gerçekleşen etkileşimlerin azamiye çıkarılması
- \* İnkâr edilen duygularla yeniden bağlantı kurulması
- \* Odaklanma egzersizleri ve ev ödevi verilmesi

**14:00-15:30** Şiddetli çocukluk travması geçirmiş kadın vakası – Video Gösterimi

- \* Bağlanma örüntüsünün değiştirilmesi
- \* Zor danışanlarla etkin biçimde çalışılması
- \* Esas ilişkisel öğrenme

**16:00-17:30** Sorular/Cevaplar/Yorumlar

- \* SSDP'nin uzun süreli tedavi ve eş terapisine uygulanması
- \* Katılımcıların vakalarının tartışılması

## **SÜRESİ SINIRLI DİNAMİK PSİKOTERAPİ (SSDP) FORMÜLASYONUNDAKİ ADIMLAR**

### **Değerlendirme**

1. Terapist danışanın kendi kelimeleri ve kendi tarzı ile kendi hikayesini anlatmasına izin verir.
2. Hastanın referans noktalı geçmişini alır.
3. Hikayenin duygusal tonuna dikkat eder (sözel olmayan işaretler de dahil).
4. Semptom ya da sorunlarla ilişkili duygusal – kişilerarası bağlamı inceler.
5. Bilginin toplanması, organize edilmesi ve derinlemesine incelenmesi için döngüsel maladaptif örüntü (DMÖ) kategorilerini kullanır.

### **Kavramsallaştırma**

6. Hastanın transaksiyonel (etkileşimsel) davranışları ve buna eşlik eden duygularındaki temaları dinler (terapistle olan ilişkisi dahil olmak üzere mevcut ve geçmiş ilişkileri)
7. Kendisinin buna karşılık gösterdiği davranışların ve duygusal tepkilerin (karşı aktarımsal sıkıştırma ve desteklerin) farkında olur.
8. Terapötik ilişkideki bozuk işlevli etkileşimlerin yeniden canlandırılması konusunda tetiktedir.

9. Danışanın baskın bozuk işlevli duygusal-etkileşimsel örüntüsünü tarif eden bir DMÖ anlatımı (hikayesi) geliştirir

### **Tedavi Planlaması**

10. DMÖ'yü kullanarak (içsel ve kişilerarası) ne tür yeni deneyimlerin daha adaptif ilişki kurmaya yöneltebileceğini formüle eder (Hedef 1)

11. DMÖ'yü kullanarak (kişinin kendi duygularına ve etkileşimsel örüntülerine ilişkin) ne tür yeni anlayışların daha adaptif ilişki kurmaya yöneltebileceğini formüle eder (Hedef 2)

12. Terapinin başından sonuna dek DMÖ'yü gözden geçirir ve düzeltir.

13. Yukarıda belirtilen adımların her biri için terapist kültürel faktörleri dikkate almalıdır

## **SDDP STRATEJİLERİ**

### **Terapötik İlişkinin Korunması**

1. Terapist danışanına saygılı, işbirlikçi, empatik ve yargılamayan bir duruş sergileyerek karşılık verir.\*
2. Alıcı bir şekilde dinlediğine dair kanıtlar gösterir
3. Danışanın güçlü yönlerini fark ederek bunları kendisine aktarır
4. Terapötik süreci etkileyebilecek engeller (örneğin; sessizlikler, geç gelmek, anlamlı meselelerden kaçınmak) ve fırsatlar (örneğin; meraklılık, kendini ifade edebilme, kırılmalığa açık olma) üzerine eğilir.

### **Duygulara Erişilmesi ve İşlenmesi**

5. Danışanın duygusal olarak düzenlenmiş halde kalmasına yardım eder.
6. Danışan seans içinde duygulanımlarını deneyimlemesini ve ifade etmesini teşvik eder.
7. Farkındalığa yaklaşan danışanın duygularının farkına varmasını kolaylaştırır ve duygusal deneyimini derinleştirmesine yardımcı olmak için çeşitli stratejiler kullanır.
8. Danışanın duygusal deneyimlerini nitelmesine ve bunun hedefe yönelik önemini kavramasına yardım eder.

9. Danışanın özellikle DMÖ'ye ilişkin birincil duygular ve/veya bağlanmaya ilişkin hislere ulaşılmamasına, deneyimlemesine ve derinleştirilmesine yardım eder.

### **Empatik Keşif**

10. Açık uçlu sorular kullanır.

11. Danışanın kelimelerinin kişisel ya da kendine has anlamlarını sorgular.

12. Danışanın ifadelerine ve tanımlamalarına somut detaylar arayarak yanıt verir.

### **İlişki Odağı**

13. Danışanın önemli ötekiler ile ilişkisindeki (terapist veya terapötik ilişki dahil) hisleri, düşünceleri ve inançlarını ifade etmesini ve keşfetmesini kolaylaştırır.

14. Terapistin danışan hakkında nasıl hissediyor ya da düşünüyor olabileceği hakkında konuşması için danışanı teşvik eder.

15. Danışanın genel davranışlarının bazı yönlerine ve özel olarak DMÖ'süne karşı kişinin kendi tepkilerini açığa çıkarır.

16. Terapist ve danışan arasında gelişmekte olan kişilerarası süreçle ilgili olarak meta iletişimde bulunur.

### **Döngüsel örüntüler**

17. Danışana içe yansıtmaları hakkında sorular sorar.
18. Danışanın duygularını ve kişisel anlamlarını kişilerarası davranışlarında yinelenen örüntüyle bağlantılandırmasına yardım eder.
19. Danışanın DMÖ'nün kişisel ve kişilerarası işlevselliğini nasıl etkilediğine dair duygusal ve kavramsal anlayışını derinleştirir.
20. Birincil duyguları inkar etme ihtiyacıyla danışanın birincil bakıcıları ile olan erken deneyimleri arasında bağlantı kurar.
21. Danışanın daha adaptif (sağlıklı) hislerini, düşüncelerini ve davranışlarını yeni bir anlatım içerisinde birleştirmesine yardım eder.

### **Değişimin Doğrudan Teşvik Edilmesi**

22. Tedavinin hedeflerine uygun olarak terapistle etkileşim halinde danışanın kendine ve ilişkilerine dair yeni deneyimler edinmesi için fırsatlar sunar.
23. Kişinin yeni duygusal ve/veya kişilerarası deneyimler ve anlayışlara yönelik adımlar atmasına yardım etmek için seans içinde ve dışında (örneğin; ev ödevi) süreç direktifleri verir.

### **Odaklı Sorgulama**

24. Terapini başından sonuna dek SSDP terapisti sorgulamada odak merkezli çizgiyi devam ettirir.

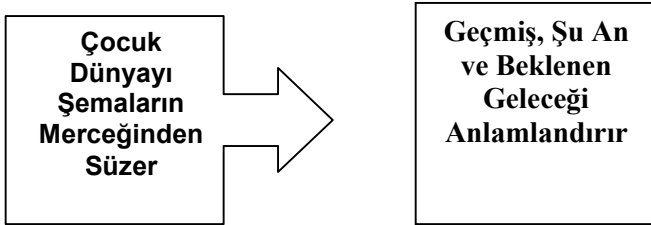
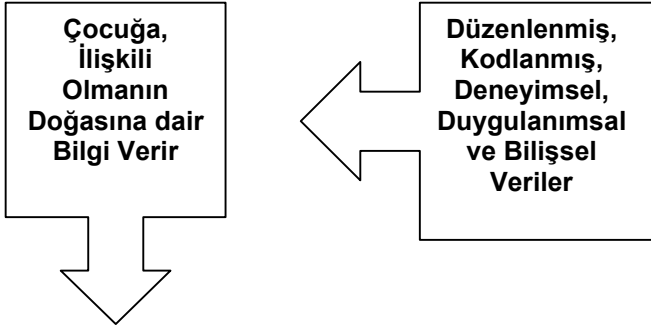
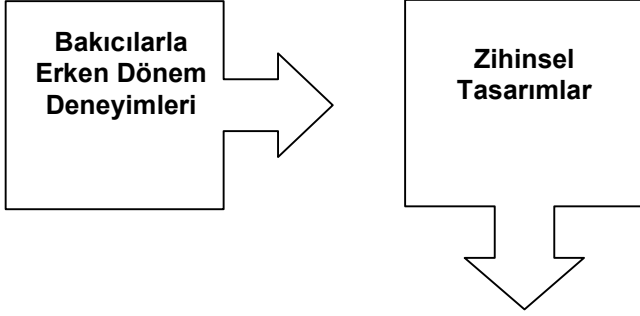
### **Terapinin Süresinin Sınırlı Olması**

25. Kişinin DMÖ'sü ve yeni adaptif anlatıları ışığında terapinin süresinin sınırlı olması konusunu ele alır.

---

\* Bazı maddeler yenidir; diğerleri Vanderbilt Terapötik Strateji Ölçeğinden (VTSÖ) alınmıştır ve duygusal ve/veya bağlanmaya daha fazla odaklanmak amacıyla değiştirilmiştir.



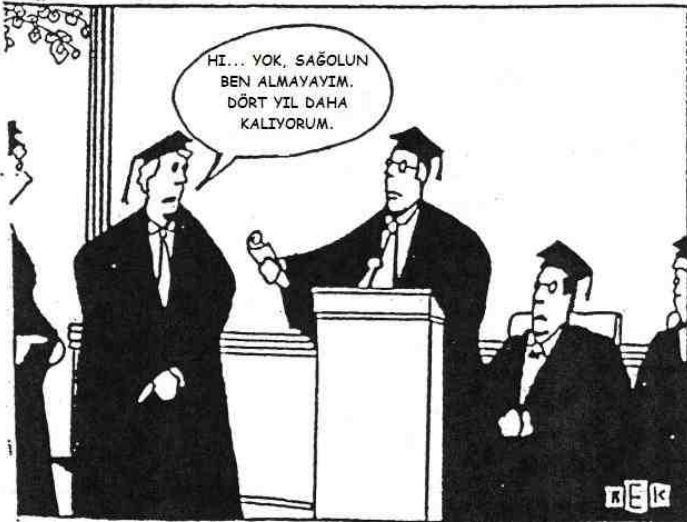


## Psikanalitik Düşünce ve Pratikte Tek Kişili – İki Kişili Paradigmalar

Tek Kişili	İki Kişili
<b>Model</b>	
Dürtü-Çatışma Modeli	İlişkisel Model
İçgüdüsel dürtüler ve toplumsal talepler arasındaki çatışma	Bağlanma ihtiyaçlarıyla çevresel gereksinimler arasındaki çatışma
Doğrusal sebep ve sonuç	Karşılıklı etkiler
İntrapsişik	Kişilerarası; etkileşimsel
Kültürel belirleyicileri asgariye indirger	Kültürel bağlamla içiçe
<b>Terapistin Rolü</b>	
Nesnel tercüman; şifre çözücü; anlam çözücü	Katılımcı-gözlemci; tamamen katılımcı
Tarafsız ekran; boş ekran	Eş katılımcı; terapist ilişki matrisiyle içiçe
<b>Aktarım</b>	
Aktarım, çarpıtmadır	Terapistin fiili davranışları danışanı güçlü biçimde etkiler
<b>Karşı Aktarım</b>	
Karşı aktarım, tarafsız kalmayı becerememektir	Terapist için tarafsızlık imkansız bir konumdur
Terapistin çözümlenmemiş çatışmalarının ve çocukluk kalıntılarının ürünüdür	Kişilerarası empati
<b>Strateji/Teknik</b>	
Doğru yorumlama; vurgu, içerik ve kesinlik üzerinde	Düzeltilici duygusal deneyim
Saklı içeriği açığa çıkaran yorumlama gerçektir	Anlatı gerçektir; anlamının bir yoludur (çeşitli yollardan biridir)
İletişim açık ve belirgindir	Örtük ilişkisel tanıma
<b>Danışana Bakış</b>	
Tepkisel	Kişilerarası dünyanın aktif yorumlayıcısı

## SSDP'Yİ SONLANDIRMA REHBERİ

1. Hasta, hayatındaki önemli ötekilerle etkileşimsel değişiklik olduğunu kanıtlamış mıdır? Hasta daha tatmin edici etkileşimlerde bulunduğunu bildiriyor mu?
2. Hasta terapi dahilinde kendine ve terapistle ilişkin yeni bir (veya bir dizi) deneyim edinmiş midir?
3. Terapist ile hastanın ilişki kurma düzeyinde (ebeveny çocuk düzeyinden iki yetişkin düzeyine) bir değişiklik olmuş mudur?
4. Terapistin hastaya karşı aktarım tepkisi (genellikle negatiften positife doğru) değişmiş midir?
5. Hasta kendi dinamiklerine ve bunları sürdürmedeki rolüne ilişkin belli bir anlayış geliştirmiş midir?





**SÜRESİ SINIRLI DİNAMİK PSİKOTERAPİ  
POWER POINT SUNUM**

# SÜRESİ SINIRLI DİNAMİK PSİKOTERAPİ (SSDP)

Hanna Levenson, PhD

www.HannaLevenson.com  
[HannaLevenson@aol.com](mailto:HannaLevenson@aol.com)

Psikoterapi Enstitüsü  
Türkiye

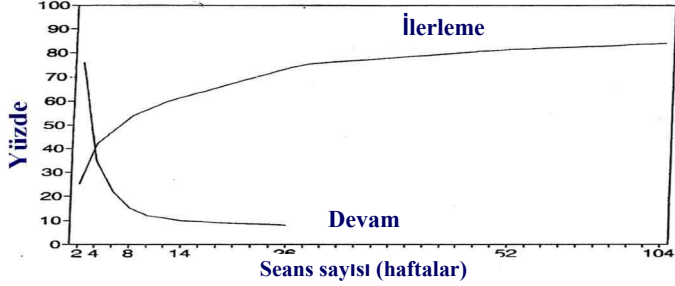
1

## KISA DİNAMİK YAKLAŞIMLARIN ÖZELLİKLERİ

- Sınırlı odak (ve sınırlı hedefler)
- Sınırlı zaman
- Seçim kriterleri
- Terapistin etkinliği
- Terapötik ittifak
- Seri değerlendirme/hemen müdahale
- Planlanmış sonlandırma
- İyimserlik
- Sözleşme

2

## PSİKOTERAPİ İLERLEMESİ – DEVAM İLİŞKİSİ



3

## KISA DİNAMİK TERAPİLER İÇİN AMPİRİK KANITLAR

- Kısa [terapide] İlerleme Oranları
  - Doz etkisi değişim oranı: 8.-16. seanslar itibariyle %50 ilerleme
  - 26. seans itibariyle %75
  - 13 seans içinde %0-70 ilerleme

4