DUYGU ODAKLI TERAPİ

Leslie S. GREENBERG

Çeviri:
Serpil Kızıltaş

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 71

Duygu Odaklı Terapi
Leslie S. GREENBERG

Özgün adı: *Emotion-Focused Therapy*

Copyright©2011 by the American Psychological Association (APA).

ISBN 978-605-5241-46-9
Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

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

Birinci baskı: Kasım 2012

Editör: Tahir Özakkaş
Çeviri: Serpil Kızıltaş
Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur & Menekşe Arık

Baskı: İklim Ofset
Nişanca Mah. Arpacı Hayrettin Sok. No:21 Eyüp/İstanbul
Tel: 0212 577 77 45
www.iklimmatbaa.com

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

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285
Darıca-İZMİT
Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL
Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102
www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

DUYGU ODAKLI TERAPİ

Leslie S. GREENBERG

Editör:
Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Çeviri:
Serpil Kızıltaş

SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyim-leri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleş-tirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Duygu Odaklı Terapi, bu duygu merkezli hümanist yaklaşımın kuramı, tarihçesi, araştırmaları ve uygulamasına bir giriş sunmaktadır. İnsan işlevselliğine dair bütünlüklü bir kuram olan duygu odaklı terapi, duygunun adaptif rolüne ve kalıcı değişim için duygusal değişimin temel olduğu fikri üzerine kurulan bir terapi uygulamasına dayalıdır. Bu kitapta, Leslie S. Greenberg, bu çok yönlü ve faydalı yaklaşımın teorisini, tarihçesini, terapi sürecini, birincil değişim mekanizmalarını, etkinliğinin ampirik zemini, teoriyi ve uygulamayı şekillendiren güncel gelişmeleri sunmakta ve irdelemektedir.

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

Tahir ÖZAKKAŞ
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

İÇİNDEKİLER

SERİ ÖNSÖZÜ ix

—1— GİRİŞ 1

—2— TARİHÇE 12

—3— KURAM 33

—4— TERAPİ SÜRECİ 76

—5— DEĞERLENDİRME 145

—6— GELECEKTEKİ GELİŞMELER 171

ANAHTAR TERİMLER SÖZLÜĞÜ 183

ÖNERİLEN OKUMALAR 187

KAYNAKLAR 191

YAZAR HAKKINDA 203

SERİ ÖNSÖZÜ

Kimileri, çağdaş klinik psikoterapi uygulamasında kanıta dayalı müdahale ve etkili sonuçların kuramın önemini geride bıraktığını öne sürebilir. Belki de öyledir. Ancak, bu serinin editörleri olarak, bizim buradaki önerimiz bu ihtilafı tartışmak değildir. Şunu biliyoruz ki, psikoterapistler şu veya bu kuramı benimser ve uygular, çünkü kendi deneyimleri ve yıllar içinde biriken kanıtlar sağlam bir psikoterapisine sahip olmanın terapi başarısını artırdığını ortaya koymaktadır. Ancak kuramın yardım etme sürecindeki rolünü açıklamak güç olabilmektedir. Sorunların çözümüne dair aşağıdaki hikaye, kuramın önemini anlatmamıza yardım eder:

> Ezop, güneş ile rüzgar arasında süregiden ve kimin en güçlü olduğuna karar verecek bir çekişmeyi anlatan bir masal anlatır. Dünyanın üzerinde, güneş ile rüzgar, caddede yürüyen bir adam fark ettiler ve rüzgar, bu adamın ceketini çıkarttırabileceğine dair iddiaya gireceğini söyledi. Güneş de bu çekişmeye katılmaya karar verdi. Rüzgar esti ve adam gitgide daha çok ceketine sarıldı. Rüzgar ne kadar çok estiyse, adam da o kadar sıkıca ceketine sarıldı. Güneş ise, sıranın kendisine geldiğini söyledi. Bütün gücüyle daha

çok sıcaklık yaymak için doğdu ve kısa sürede adam ceketini çıkardı.

Güneş ile rüzgar arasındaki adamın ceketini çıkarmak üzerine bir yarışın psikoterapi teorileriyle ne işi olur? Biz, bu basit gibi görünen hikayenin, her tür etkin müdahalenin ve dolayısıyla olumlu sonuçların öncülü olarak teorinin önemini vurguladığını düşünüyoruz. Rehberlik eden bir teori olmazsa, semptomu tedavi ederken bireyin rolünü anlamamış olabiliriz. Ya da danışanlarımızla güç çatışmaları yaratabilir ve dolaylı yardım yollarının (güneş ışığı) doğrudan olanlar (rüzgar) kadar etkin olduğunu anlayamayabiliriz. Teorinin yokluğunda, tedavi gerekçesini gözden kaçırmamız ve sosyal doğruluk veya o kadar basit görünen bir şeyi yapmak istememe gibi durumlara kendimizi kaptırmamız mümkün olabilir.

Tam anlamıyla teori nedir? *APA Psikoloji Sözlüğü* teoriyi "birbiriyle ilişkili bir dizi fenomeni tahmin etmek ya da açıklamak iddiasında olan bir prensip ya da birbiriyle ilişkili prensipler bütünü" olarak tanımlar. Psikoterapide, bir teori, insan düşüncesini ve davranışını açıklamak üzere kullanılan bir prensipler bütünüdür ve insanları değiştiren şeyin ne olduğunu içerir. Uygulamada, bir teori, terapinin hedeflerini yaratır ve bu teorileri nasıl takip etmek gerektiğini tanımlar. Haley (1997), bir psikoterapi teorisinin, vasat bir terapistin bile anlayabileceği ölçüde basit yazılmış ancak geniş bir aralığa yayılan ihtimallerin de nedenlerini yeterince açıklayabilecek biçimde kapsamlı olması gerektiğine işaret etmektedir. Buna ek olarak, bir teori, hem terapist hem de danışan için iyileşmenin mümkün olduğu yönünde ümitler üretirken bir yandan da başarılı sonuçlar için doğru eylemlere rehberlik eder.

Teori, psikoterapistlerin geniş klinik uygulama alanında yönlerini bulmalarına olanak sağlayan pusuladır. Nasıl ki seyir aletleri düşüncedeki ilerlemelere ve keşfedilecek bitimsiz alanlara uyum sağlamak üzere modifiye edilmişse, psikoterapi teorileri de zamanla değişmiştir. Farklı teori ekolleri genellikle dalgalar olarak anılmaktadır, ilk dalga, psikodinamik teoriler (örneğin; Adlerian, psikanalitik); ikinci dalga, öğrenme teorileri (örneğin; davranışsal, bilişsel davranışçı); üçüncü dalga, hümanist teoriler (insan merkezli, gestalt, varoluşçu); dördüncü dalga, feminist ve çok kültürlü teoriler; beşinci dalga, postmodern ve yapısalcı teoriler. Birçok bakımdan, bu dalgalar, psikoterapinin nasıl adapte olduğunu ve psikoterapinin kendi doğasındaki değişikliklere olduğu gibi, psikolojide, toplumda ve epistemolojideki değişikliklere nasıl yanıt verdiğini açıklamaktadırlar. Psikoterapi ve ona rehberlik eden teoriler dinamiktir ve etkilere yanıt verir. Geniş teori yelpazesi, aynı zamanda, aynı insan davranışının farklı yollarla da kavramsallaştırılabileceğinin de kanıtıdır (Frew & Spiegler, 2008).

Teorinin merkezi önemi ve teorik düşünmenin doğal evrimi şeklindeki iki kavramı aklımızda tutarak *Psikoterapi Teorileri Serisini* geliştirdik. Her ikimiz de teorinin ve her modelin ardındaki karmaşık fikirler yelpazesinin büyüsüne kapılmış haldeyiz. Psikoterapi teorileri üzerine üniversitede ders veren öğretim üyeleri olarak, yalnızca profesyoneller ve eğitimini sürdüren uzmanlar için başlıca teorilerin özünü vurgulayan öğrenme materyalleri yaratmakla kalmayıp aynı zamanda okuyucuları modellerin güncel durumuna dair bilgilendirmek istedik. Teori üzerine yazılan kitaplarda, genellikle, özgün teoristin yaşam öyküsü modelin evrimini gölgede bırakır. Bundan farklı olarak, bizim niye-

timiz, teorilerin geçmişi ve bağlamı kadar modern kullanımlarının da altını çizmektir.

Bu proje başladığında, iki önemli kararla yüz yüze geldik: hangi teoriler ele alınacaktı ve bu teorileri en iyi kim temsil edecekti? Lisans düzeyindeki psikoterapi derslerinde hangi teorilerin öğretildiğini inceledik ve hangi teorilerin en çok ilgi gördüğünü belirleyebilmek için en popüler ve bilimsel kitapları, makaleleri ve konferansları irdeledik. Sonrasında, güncel teorik uygulamadaki en iyi zihinler üzerinden yazarlara dair bir ideal liste geliştirdik. Her bir yazar, savunduğu yaklaşımın en bilgili uygulayıcısı ve o kuramın en önde gelen savunucularından biridir. Her bir yazardan teorinin çekirdek yapılarını değerlendirmesini, teoriyi kanıta dayalı uygulama bağlamında modern klinik çevreye oturtmasını ve elbette teorinin eyleme döküldüğünde nasıl göründüğünü örneklendirmesini istedik.

Seri için planlanmış 24 kitap bulunmaktadır. Her bir kitap yalnız başına ele alınabileceği gibi psikoterapi teorilerinin anlatıldığı derslerde kullanılmak üzere materyal üretmek için diğer başlıklarla birlikte kullanılabilir. Bu seçenek, eğitmene, bugün en dikkat çekici olduğuna inandığı yaklaşımlara yer veren bir ders yaratma olanağı tanımaktadır. Bu sonucu desteklemek için, APA Kitapları aynı zamanda her bir yaklaşım için gerçek bir hastayla uygulamayı gösteren birer de DVD geliştirmiştir. Bu DVDlerden çoğu 6 seans terapi göstermektedir. Kullanımda olan DVD programları için APA Kitapları ile temasa geçiniz (http://www.apa.org/pubs/videos).

Duygu odaklı terapi (DOT), danışanların gelişimi ve refahında kalıcı veya sürekli değişim için duygusal değişimin gerekli olduğunu savunmaktadır. Psikoterapide hümanist teorilere dayanan

duygu odaklı terapi, duygusal ifadenin etkileri hakkındaki bilgilerden yararlanmaktadır ve adaptif duygu potansiyellerini anlamlı bir psikolojik değişim yaratmada kritik olarak tanımlamaktadır. Bu kitapta, duygu odaklı terapinin ortak kurucularından olan Leslie Greenberg, modelin gelişimini izlemekte, duyguların ifade edilmesinin ve pozitif duygu gelişiminin nasıl iyileşmeye götürdüğünü örneklendirmektedir. Bu deneyimselliğe dayalı yaklaşımda, duyguların kabullenilmesi, ifade edilmesi, düzenlenmesi, derinlemesine düşünülmesi ve dönüştürülmesi gibi danışanlara yardım eden pek çok stratejinin altı çizilmektedir. *Duygu Odaklı Terapi* seriye önemli bir katkı yapmaktadır.

—Jon Carlson ve Matt Englar-Carlson

KAYNAKLAR

Frew, J.& Spiegler, M. (2008). *Contemporary psychotherapies for a diverse world.* Boston, MA: Lahaska Press.

Haley, J. (1997). *Leaving home: The therapy of disturbed young people. Newyork, NY:Routledge.*

Bu Kitap APA Psikoterapi Videoları ile Nasıl Kullanılır

Psikoterapi Kuramları Serisindeki her kitap, özel olarak, kuramın gerçek bir danışanla gerçek bir terapide uygulanışını gösteren bir DVD ile eşleştirilmiştir. Pek çok DVD'de kitabın yazarı konuk terapist olarak yer almakta, böylece öğrenciler seçkin bir akademisyen ve uygulayıcının kendi yazdığı kuramı nasıl uyguladığını görme fırsatı bulmaktadırlar.

Kuramsal kavramları öğrenme konusunda bu DVD'leri mükemmel araçlar haline getiren çeşitli özellikler bulunmaktadır:

- Pek çok DVD'de altı psikoterapi seansının tamamı yer almaktadır. Böylece izleyenler, danışanların seanslar ilerledikçe kuramın uygulanmasına nasıl yanıt verdiklerini görebilmektedirler.
- Her DVD'nin girişinde, gösterimi yapılan yaklaşımın temel özelliklerinin özetlendiği bir giriş bölümü bulunmaktadır. Böylece izleyenler kitaptan okudukları yaklaşımın anahtar özelliklerini tekrar gözden geçirme şansı elde ederler.
- DVD'lerde gerçek danışanların yer aldığı, üzerinde oynanmamış psikoterapi seansları gösterilmektedir. Bu da, yazılı vaka örneklerinin ve dökümlerin zaman zaman aktarmakta yetersiz kaldığı gerçek psikoterapi görünümü ve hissini edinmek için benzersiz bir fırsat sunmaktadır.
- İzleyicilerin isterlerse psikoterapi seansları süresince oynatabilecekleri terapistin yorumları da sesli olarak bulunmaktadır. Bu ses kaydı, terapistlerin bir seans içinde neyi niye yaptıklarına dair benzersiz bir içgörü sunmaktadır. Ayrıca tera-

pistin danışanı kavramsallaştırmak üzere modeli nasıl kullandığına da canlı örnek teşkil etmektedir.

Kitaplar ve DVD'ler birlikte kuramsal ilkelerin uygulamayı nasıl etkilediğini öğreten güçlü bir araç oluşturuyor. Bu kitap için de, yazarın uzman konuk olarak yer aldığı *Duygu Odaklı Terapi Süreci* DVD'si bu yaklaşımın uygulamada nasıl göründüğüne canlı bir örnek teşkil etmektedir.

—1—

GİRİŞ

Duygu olmadan bilgi olmaz. Bir gerçeğin farkında olabiliriz ama gücünü hissetmedikçe o gerçeğin bilgisi bizim değildir. Beynin bilişine ruhun deneyimi eklenmelidir.

—Arnold Bennett—

Duygu odaklı terapi (DOT), psikoterapötik değişimlerde duygunun rolünün anlaşılmasıyla bilgilendiğimiz bir terapi yöntemi olarak tanımlanabilir. Duygu odaklı terapi, duygunun yaşam deneyimi ve psikoterapideki değişimlere katkısının ve anlamının detaylı ve dikkatli analizi üzerine kurulmuştur. Bu odak, terapistle danışan arasında düzeltici duygusal deneyimin yanı sıra hem terapisti hem de danışanı duygunun farkına varılması, kabul edilmesi, ifade edilmesi, kullanılması, düzenlenmesi ve dönüştürülmesine götürür. Hedefler kendiliğin güçlendirilmesi, duygunun düzenlenmesi ve yeni anlamlar yaratılmasıdır.

ANA KAVRAMLAR

Duygu odaklı terapi, duygulanım nörobilimi ve modern duygu teorisi bağlamında yeniden düzenlenen neo-hümanist, deneyimsel bir terapi yaklaşımıdır. Hümanist–fenomenolojik terapi kuramları (Perls, Hefferline & Goodman, 1951; Rogers, 1957), duygu ve biliş kuramı, duygulanım nörobilimi ve dinamik ve aile sistem kuramlarının (Damasio, 1999; Frijda, 1986; J. Pascual – Leone, 1987, 1988; Thelen & Smith, 1994; Weakland & Watzlawick, 1979) bilgisine dayanır.

Yıllar önce psikoterapide bir seanstan diğerine insanların nasıl değiştiğine dair bir yaklaşım olarak ortaya çıktığından bu yana (Rice & Greenberg, 1984), duygu odaklı terapi (DOT) duygusal değişimin sürekli değişimin merkezi olduğunu öne süren tam anlamıyla gelişmiş bir işleyiş teorisine ve uygulamaya evrilmiştir. Duygu odaklı terapinin dayandığı temel, geleneksel psikoterapinin bilinçli kavrayış ve bilişsel-davranışsal değişimi aşırı vurgulamasının bu süreçlerde duygusal değişimin oynadığı merkezi ve temel rolün ihmal edilmesine yıl açtığıdır. Her ne kadar anlamın oluşumunu ve davranışsal değişimi inkâr etmese de, duygu odaklı terapi duygunun farkına varılmasının, kabul edilmesinin ve anlaşılmasının önemini, terapide duyguların bedensel olarak yaşanmasını ve psikoterapötik değişimi sağlamada duyguyu değiştirmenin önemini vurgulamaktadır.

Duygu odaklı terapi, duyguların, eğer aktifleştirilirse, doğal uyum potansiyellerinin olduğunu varsayar; ki bunlar, danışanlara istenmeyen kendilik deneyimini iyileştirmede ve problemli duygusal durumları ve etkileşimleri değiştirmede yardım eder. Duygunun temelde insanların hayatta kalması ve gelişmesine yardım etmek üzere evrimleşmiş doğuştan gelen adaptif bir sistem oldu-

ğu yönündeki bu görüş, geniş ampirik destek kazanmıştır. Duygular, bizim pek çok temel ihtiyacımızla bağlantılıdır (Frijda, 1986). Esenliğimiz için önemli olan durumlara karşı bizi hızlıca uyarır, ihtiyaçlarımızın karşılanıp karşılanmadığını değerlendirmek suretiyle bizim için neyin iyi veya kötü olduğu bilgisini bize verirler. Aynı zamanda bu önemli durumlarda ihtiyaçlarımızı karşılaşmak üzere eyleme geçmeye bizi hazırlar ve rehberlik ederler. Duygu odaklı terapi, bireyi özünde duygulanımsal olarak değerlendirir. Duygu, temel bir işleme biçimini harekete geçirir (Greenberg, 2002; Le Doux, 1996). Korku, tehlikenin nerede olduğunu arayan bir korku işleme mekanizmasını harekete geçirir; üzüntü bize bir kayıp yaşadığımız, öfke ise ihlale uğradığımız bilgisini verir. Duygular aynı zamanda hızlıca niyetimizi belli eden ve ifade edildiğinde başkalarını etkileyen birincil iletişim sistemimizdir. Birincil anlamlarımız, iletişimimiz ve eylem yönelim sistemlerimiz olarak duygular bizim kim olduğumuzu tanımlar. "Düşünüyorum, öyleyse varım"dan ziyade, duygu odaklı terapi "Hissediyorum, öyleyse varım" fikri üzerine temellenir ve önce hissettiğimizi, sonradan düşündüğümüzü ve çoğunlukla hissettiğimiz kadar düşündüğümüzü öne sürer. Duygusal değişimler, böylelikle kalıcı bilişsel ve davranışsal değişimlerin anahtarı olarak görülür.

Duygu odaklı terapide, danışanlara, duygularını daha iyi tanımlama, deneyimleme, kabullenme, irdeleme, anlamlandırma, dönüştürme ve esnek biçimde yönetme konularında yardımcı olunur. Nihayetinde danışanlar, dünya ve kendileriyle ilgili duygularının sağladığı önemli anlamlara ve bilgilere erişme konusunda daha başarılı hale gelirler; ilaveten bu bilgileri mutlak surette ve adaptif biçimlerde kullanma konusunda da daha yeterli hale gelirler. Terapide danışanlar aynı zamanda onları yönlendi-

recek ve değiştirecek korkutucu duygularıyla baş etmek konusunda desteklenirler. Duygu odaklı terapideki asıl öncül müdahale, dönüşümün yalnızca bireylerin kendilerini oldukları gibi kabul ettikleri zaman mümkün olduğudur. Duygu odaklı terapi, danışanlara farkında olma ve duygularını verimli hale getirme konularında yardımcı olmak üzere tasarlanmış bir yaklaşımdır.

Duygu odaklı terapi, Batı psikoterapilerinde biliş ve davranışın aşırı vurgulanmasına yanıt olarak doğdu. Bilişler üzerine odaklanmak, örtülü duygular üzerine odaklanmaktan daha kolaydır çünkü bilişler bilinçte daha kolay erişilebilirdir; davranışları değiştirmeye çalışmak, otomatik duygusal yanıtları değiştirmekten daha kolaydır çünkü davranışların temkinli kontrolü, otomatik duygusal yanıtlardan daha erişilebilir haldedir. Buna karşın duygu, biliş ve davranış üzerinde kilit bir etkide bulunur. Duygu odaklı terapi, terapötik değişimde tüm adaptif ve maladaptif duyguların yaşanmasının kritik rolünün vurgulanması yoluyla odak noktasını değiştirmeye çalışır.

Duygu odaklı terapi uygulamasının esas özelliği, kavramsal ve deneyimsel bilgi arasında ayrım yapmasıdır ve insanların zekalarından daha öte bir bilgeliğe sahip olduklarını öne sürer. Deneyimleyen bir organizmada, bilinçlilik, bilinçli olmayan organizmal işleyiş piramidinin zirvesi gibi görünür. Yönlendirilmiş farkındalık deneyleri, dikkati henüz formüle edilmemiş duygusal deneyim üzerine odaklamaya, bu deneyimin canlılığını yoğunlaştırmaya ve bunu farkındalıkta sembolize etmeye yardım eder. Terapide duyguya içorgansal deneyim olarak odaklanılır ve kabul edilir; ayrıca duygusal değişimi sağlamak için duyguyla doğrudan çalışılır. Kendilik ve ötekilerle birlikte olma biçimlerinin *anlatılmasında* duygunun ifade edilmesi de böylece yaşam öykülerimizi sunar (Angus & Greenberg, baskıda).

Danışanların ne zaman adaptif duyguyu rehber olarak kullanıp onun doğrultusunda değişmeleri, ne zaman maladaptif duyguları değiştirmeleri, ne zaman kendilerine fazla gelen duyguları yeniden düzenlemeleri gerektiğini fark etmelerine yardımcı olmak bu yaklaşımın merkezinde yer alır. Terapinin temel bir ilkesi, duygunun kişiyi bilgilendirilmesi ve hereke geçirmesi ve değişime açık hale getirilmesi için danışanların duyguyu yaşaması gerektiğidir. Danışanlar sadece duygularından bahsederek, kökenlerini anlayarak veya inançlarını değiştirerek duygularını değiştirmezler; duygular kabullenildikten ve deneyimlendikten sonra, onları dönüştürecek farklı duygularla karşılanarak ve yeni bir anlatısal anlam yaratmak için üzerine düşünülerek değiştirilir (Greenberg, 2002).

Duyguların değişimi, insan sorunlarının kökeni ve tedavisinde temel öneme sahiptir ancak bu duygu odaklı terapilerde duyguyla çalışmanın yegâne odak noktası olduğu anlamına gelmez. Pek çok sorun biyolojik, duygusal, bilişsel, davranışsal, fizyolojik, sosyal ve kültürel kaynaklara sahiptir ve bunların pek çoğuna dikkat etmek gerekir. Duygu odaklı terapi, motivasyon, biliş, davranış ve etkileşim üzerinde entegratif bir odak benimser; duygu odaklı terapide odak noktası, insanların duygularının, değişimde birincil yol olarak kullanılmasıdır. Duygu odaklı terapiyle çalışan terapistler, danışanlarına, hayat boyu süregiden ilişkilerinin karmaşalarını ve psikogenetik kökenlerini anlamak konusunda ve düşüncelerini, davranışlarını ve etkileşimlerini sağlıklı biçimde yönetmek konusunda yardım ederler. Duygu odaklı bir terapist, terapötik çalışmaya aşağıdaki kilit öğeleri de ilave eder: (a) iyileşmeyi sağlayacak empatik ilişki temini (b) danışanın duygusal deneyimi ve bu duyguların dinamikleri ve kökenlerine dair incelikli bir araştırma (c) duygudan kurtulmak için

duygusal ifadelerin katartik tekrarı yerine duyguların sağladıkları bilgi açısından yaşanması ve kabulü konusunda destek (d) danışanın duyguya erişme çabalarını engelleyen süreçlere odaklanma (e) eski duyguların değişimi için yeni duygulara erişim (f) yeni öyküler yaratmak için duygu üzerinde derin düşünme ve sembolizasyon.

İster birey, ister çift veya aile terapisi olsun, duygunun ve duygu sistemi dinamiklerinin anlaşılması kişinin başarısı için elzem olabilmektedir, çünkü duygular danışanların bütün değişim çabalarında yer alır. Bu nedenle, bu kitapta tartışılan konular ve yöntemler bütün terapi biçimlerinde uygulanabilir ve faydalıdır. Duygu odaklı terapi, giderek artan biçimde çiftler ve bireysel terapistlerce kullanılmaktadır; duyguyla çalışmak hem psikodinamik hem de bilişsel yaklaşımlara entegre edilmiş ve pek çok bütüncül terapist de duygu odaklı terapiyi kendi terapilerine entegre etmişlerdir.

Duyguya odaklanma yöntemleri bütün yaklaşımlarla kullanılabilmesine rağmen, duygu odaklı terapi basit, katı kurallar koyan bir terapi değildir. Hem kuramsal hem uygulama boyutunca karmaşık bir yaklaşımdır, empatik ve duygu düzenleyici yöntemlerinde uzmanlaşmak yıllar dayalı deneyim gerektirmektedir. Bu kitap, yaklaşımın tadını vermeye çalışmaktadır ama bu yalnızca bir başlangıçtır. Umarım bu sizi heyecanlandırır ve daha fazlasını öğrenmeye motive eder.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Duygu odaklı terapi (Elliot, Watson, Goldman & Greenberg, 2004; Greenberg, 2002; Greenberg & Johnson, 1988; Greenberg & Paivio, 1997; Greeenberg, Rice & Elliot, 1993; Greenberg & Watson, 2006; Johnson, 2004) tedaviye yönelik empatik olarak

desteklenen, entegratif, deneyimsel bir yöntemdir (Greenberg, Watson & Lietaer, 1998). Birey merkezli terapi (Rogers, 1959), Gestalt terapi (Perls, Hefferline & Goodman, 1951), deneyimsel terapi (Gendlin, 1996) ve varoluşçu terapi (Frankl, 1959; Yalom, 1980) unsurlarını iletişimsel yapıcı üst-teori içinde modern duygu, biliş, bağlanma, kişilerarası, psikodinamik ve öyküsel kuramları sentezleyerek bütünleşir. Bu bireysel yöntem, köklerini yansıtan, yeni hümanist ve deneyimsel yöntemi cisimleştiren bir yöntem olarak, orijinal haliyle *süreç deneyimli psikoterapi (*Greenberg, Rice & Elliot, 1993) olarak tanımlanmıştır. Zaman boyunca, insan işlevselliği ve terapi üzerine duyguların merkezi etkisinin anlaşılırlığı geliştikçe, tanım, süreç deneyimli psikoterapiden duygu odaklı terapiye dönüşmüştür. Fakat duygu odaklı terapi tanımı, başlangıçta duygu odaklı çift terapisi yöntemini tanımlamada kullanılmıştır, ki burada altı özellikle çizilenin, hassas duyguların, çiftlerin duygusal bağlarında değişim etkileşiminin yeniden oluşumun merkezi olduğu görülmüştür (Greenberg & Johnson, 1988). Duygu odaklı terapi, bu yöntemin hem bireysel hem de çift uygulamalarını kuşatan bir çerçeve olarak kabul edilmiştir. Ben bunun, duyguya müdahaleyi temel odak noktası olarak gören tüm tedaviler için bütünleyici bir terim olarak kullanılmasını önermekteyim (Greenberg, 2002).

Duygu odaklı terapi yöntemi altında yatan temel prensip, varlığın korunmaya, büyümeye ve yeterlik kazanmaya doğuştan eğilimli olduğudur. Büyüme eğilimi, adaptif duygu sistemi içinde yerleşik olarak görülmektedir (Greenberg, Rice & Elliot, 1993; Perls, Hefferline & Goodman, 1951; Rogers, 1959). Duyguların, hayatımızın en önemli kararlarına hükmettiği görülmektedir. En derin endişelerimizi ve en önemli ilişkilerimizi etkileyen olayların sinyalleridir. Bizi bağlı, enerjik, sevecen ve ilgili tutar. Buna

rağmen; bazen bizi anlamadığımız veya pişman olduğumuz şeyleri yapmaya da yönlendirir. Duygular belli belirsiz ve şekillenmemiş halde olup ancak simgelenip ötekilere ifade edildiğinde de anlamı netleşebilir. Aynı zamanda duygularımız, özgün kişiliğimize rehberlik ederler. Kendi deneyimlerinde uzman olarak görülen danışanlar, kendi duygularına en yakın erişime sahiptirler ve içinde bulundukları hayatların anlamlarını inşa ederler.

Duygular motive edici hareketlerde de kritik olarak tanımlanırlar. İnsanlar, genel olarak herhangi bir sebebin veya mantığın zorladıkları yerine yapmayı sevdikleri şeyi yapmayı tercih ederler. Bunu şu takip eder; davranışsal bir değişime ulaşmak için hareketlerini motive eden duyguların değiştirilmesi gereklidir. Duygular, ayrıca düşünceleri etkiler. Kişi öfkeli hissettiğinde aklına öfkeli düşünceler gelir, üzgün olduğunda üzücü hatıraları anımsar. İnsanların düşündüklerini değiştirmeye yardımcı olmak için terapist onların hissettiklerini değiştirmeye yardımcı olmalıdır. Örneğin; kendine kötü yerine daha iyi bir değer biçme gibi bir bilişsel değişim bile aslında kanıta veya mantığa dayalı bilişsel bir değişim değil, yüksek oranda duyguya dayalı tutumsal değişimdir. Birinin kendini değerli görmesi, kendisinin temel duygusal düzeninde bir değişimi ve temel işlev biçiminde bir değişimi içerir (Whelton & Greenberg, 2005). Kendini, dünyayı ve diğerlerini görüşündeki değişim, temelde duygusal değişime dayanmaktadır. Duygular, sadece kendimize ve diğerlerine bakışımızı sahiplenmeyi değil, onlarla ilişkilerimizi de güçlü bir şekilde etkiler. Duygusal ifadeler, ilişkileri yönetir ve değiştirir. Örneğin; öfke mesafe yaratırken, savunmasızlık silahsızlandırır. Böylece; kişiler arası çatışma, kişilerin tavırları değiştirilerek çözülebilir (Greenberg & Johnson, 1988).

Terapi süresi içerisinde, terapist, danışanı anlık deneyimlemelere yönlenmesi için teşvik eder ve danışanları hissettikleri duygulara ve sezgilere sürekli odaklayarak daha adaptif işleyişin gelişimini sağlayabilir. Duyguyla çalışmanın paradoksu, değişimin gerçekleşmesi için değiştirmeye çalışmaktan önce kabullenmenin gelmesidir. Duygusal acı, tamamen serbest bırakılmalı, hissedilmesi ile duyulması kabul edilmelidir. Ancak bu andan itibaren değişecektir. Bu yöntemin merkezinde varoluşun, empatinin, kabulün ve örtüşmenin prensiplerine dayanan Sen-Ben terapi ilişkisi yer alır (Buber, 1958; Geller & Greenberg, baskıda; Greenberg & Watson, 2006; Rogers, 1959). Bu tip bir ilişki, tamamen kabullenici bir ilişki sağlar, duygusal isteklere odaklanmada kolaylık sağlar, en uygun düzeyde karmaşıklık ve duygusal esnekliğe doğru hastanın gelişimini geçerli kılar.

Adaptif davranışlara rehberlik eden biyolojik temelli duygulara sahip olmakla birlikte, insanların sürekli duygularını anlamlandırma süreci içinde oldukları düşünülür. Hastalar, sürekli içsel deneyimlerini tanımaya ve sembolize etmeye ve bedenen, sözel değişimleri tetikleyecek anlamların yaratılması için göndergeleri hissetmeye cesaretlendirilir. Terapi, burada içsel deneyimlere ve hislere farkındalığı ve yakınlığı arttırmaya dayalı kolaylaştırıcı bilinçli bir tercih ve sonuçlandırıcı eylem olarak tanımlanır. Bu nedenle danışanlar "üzgün hissediyorum" veya "ailemin içinde kendimi bir fazlalık gibi gereksiz hissediyorum" diyerek deneyimlerini kelimelere dökebiliyor olduklarında, hayatlarına yön veren anlamları yaratmışlar demektir.

Psikolojik sağlık, yaratıcı bir şekilde durumlara adapte olabilmek, alışılmışın dışında tepkiler, deneyimler ve açıklamalar üretebilmek olarak tanımlanır. Uygulamanın amacı maladaptif duygusal tepkileri dönüştürmek, oluşma sürecine yol gösterecek

adaptif duygusal tepkilere gidiş yolunu kazandırmaktır. İşlevsizlik, değişen farklı duygusal mekanizmalar boyunca türeyebilmektedir. Bu mekanizmalara örnek olarak, duygusal farkındalıktaki eksiklik, kaçınma, duygusal deneyimin inkarı, öğrenilmiş maladaptif duygusal şematik hatıralar, oldukça katı ve işlevsiz öykülerin yaratılması (anlam üretimi), duygusal olarak farklı iki kişilik bölümü arasında anlaşmazlık ve kendi ile diğerleri arasında çözülememiş duygular verilebilir (Greenberg & Watson, 2006).

Duygu odaklı terapi, danışanların duygusal bilincini ve duygusal zekasını geliştirmelerine yardım etmeyi hedefler (Greenberg, 2002). Duygusal yeterlilik a) duygusal deneyime erişimi, b) maladaptif duyguların dönüştürülme ve düzenleme kabiliyeti ve c) pozitif kişisel öyküselliğin gelişimi olarak tanımlanır. En nihayetinde, duygusal yeterlilik kişinin hayatında yaşadığı problemler ile baş edebilme kabiliyetini geliştirmek ve insanların içinde ve onlara karşı uyumunu arttırmak olarak tanımlanır.

SONUÇ

Duygu odaklı terapide (DOT) temel fikir, duyguların basitçe uyumlu olmasına rağmen pek çok değişken sebebe bağlı olarak problem yaratma ihtimalidir. Bunlar; geçmiş travmalar, yetenek noksanlıkları (örnek: farkındalık içinde öğrenilmiş duyguların sembolleştirilmesine hiçbir zaman sahip olunmaması veya bunların yok sayılmasının ya da inkar edilmesinin öğrenilmesi), duygu eksikliği (kendilerinde veya diğerlerinde yaratacağı etkilerden çekinme).

Duygu eksikliği, insanların zekalarının bir kısmını çalar çünkü duygular bir durumda neyin önemli olduğunu ortaya çıkarır ve ihtiyacı olan veya istedikleri şeyi elde etmek konusunda yapıla-

caklar konusunda önderlik eder. Birinin kızgın veya üzgün olduğunu bilmemiz, o kişinin ihtiyaçlarının karşılanmadığını gösterir. Birinin ne hissettiğinin farkında olmak, o kişinin problemin doğasını tanımlamaya yardım etmenin ilk adımıdır. Bundan sonra, kişi belli durumlarda hangi davranışın en uygun olduğunu tanımlayabilir. Zaman geçtikçe, duyguların farkındalığı ve tekrar sahiplenme kabiliyeti bunları düzenler, kullanır ve dönüştürür. Gerekli olduğunda insana bir hakimiyet hissi vererek daha efektif olarak uygulanmasına yardımcı olur. Duygu odaklı terapinin temel bir noktası, kişinin duyguyu değiştirmek için hissetmesi gerektiğidir.

Duygu odaklı terapide, danışanlara duyguları daha iyi tanımlamaları, deneyimlemeleri, kabullenmeleri, düzenlemeleri, irdelemeleri, anlatıya dönüştürmeleri, kullanmaları ve esnek olarak kontrol etmeleri konusunda yardımcı olunur. Sonuç olarak, daha önceleri sakındıkları duyguları daha iyi tolere edebilirler ve duyguların merkezi ihtiyaçları, amaçları ve kaygılarını içeren önemli bilgilere ulaşma konusunda daha başarılı olurlar. Ayrıca duygu farkındalığı duygulardaki hareket eğilimlerine yol açar, ki bu, kişilerin amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olur.

Duygu odaklı terapi, insanlara duygusal verilerin ve davranış eğilimlerinin adaptif ve daha hayati biçimde kullanılması konusunda daha yeterli hale gelmesinde yardım eder. Bu yaklaşım giderek büyümekte ve kabul görmektedir. Kanıt temelli yaklaşımlar lisansüstü okullarda ve stajyerlik programlarında öğretilmektedirler. Bilişsel-davranışsal yaklaşımlar duygu üzerine odaklanırlar ve duygu odaklı terapinin pek çok yönünü asimile eder. Duygular hakkında her daim kuramları olan psikodinamik terapiler ve duygu hakkında kuramları olmayan sistemik kuram ise şimdilerde, ilişkilerde ve terapi seanslarında duygu deneyimleri üzerinde dikkatini yoğunlaştırmıştır.

—2—

TARİHÇE

Duygu odaklı terapi kuramı, birey merkezli, gestalt, deneyimsel ve varoluşçu terapilerden doğdu; modern, bilişsel ve duygu kuramları objektifiyle gözden geçirildi. Psikoterapiye bu hümanist ve deneyimsel yaklaşımlar hep birlikte Kuzey Amerika'da 1960lar ve 1970lerde davranışçılığa ve psikanalize karşı bir alternatif üçüncü güç olarak şekillenmiştir. Hümanistler, insan doğası doğrultusunda, deterministik bir içerikle bakan davranışçı ve dinamik yaklaşımlara karşı daha pozitif bir yönelim önermişlerdi. Hümanistler, bireylerin kaynaklara sahip olduklarını, farkındalık ve seçimler yapabileceklerini iddia etmekteydiler. Subjektif deneyim, davranışı etkileyici olarak görülüyordu ve bireyler de eylemlilik ve yaratıcılık potansiyeline sahip olarak görülüyordu.

Duygu odaklı terapi, kökenlerini, duygu ve bilişsel bilimlerdeki ilerlemelerle ve psikoterapideki yeni hümanist, süreç yönelimli ve duygu odaklı tedaviler öneren, değişen süreç araştırmalarıyla şekillenen üçüncü güçten ötede geliştirmiştir (Greenberg, 1986). Duygu odaklı terapi, bir dereceye kadar sıkıntılı insanların kişiler arası problemleriyle çalışmaya başlamıştır ancak depresyon, travma ve stres altındaki çiftler ile çok yakın tarihte yeme bozuklukları, borderline kişilik bozukluğu ve anksiyete bozuklukları

gibi farklı popülasyonlar ve kontrol gruplarıyla uygulanması genişlemiş ve bu gruplarda da etkili olduğu gösterilmiştir (Dolhanty & Greenberg, 2008; Greenberg & Watson, 2006; Warwar, Links, Greenberg & Bergmans, 2008). Duygu odaklı terapinin gelişimi bu bölümde özetlenmiştir; kökenini aldığı kuramların ardından ayrı bir yaklaşım olarak ortaya çıkmasını etkilenen ek kavramlar anlatılmaktadır.

BİREY MERKEZLİ KURAM

Duygu odaklı terapinin kökeni, birey merkezli yaklaşımlara gidebilir (Rogers, 1959). Bu yaklaşımda, işlevsizlik, *kendilik kavramı* ile *deneyim* arasındaki uyuşmazlığın neden olduğu bir kavramdır. Kendilik kavramı (güçlüyüm) ile deneyim (zayıf hissediyorum) arasında bir çelişki farkındalığı tehdit ettiğinde kişi giderek kaygılanır. Rogers, *organizmal deneyimin* varoluşun ana verilerini sağladığını önermektedir ki; burada deneyim organizma içinde olup biten ve farkındalık potansiyeli içeren her şeyi barındırmaktadır. Rogers'ın motivasyon görüşünde insan davranışındaki birincil dürtü bireyin potansiyellerini *gerçekleştirmektir*. Rogers aynı zamanda insanların bu eğilimle hareket ettiklerine, güvenilir, inanılır ve yapıcı olduklarına inanmaktaydı. Rogers'a benzer biçimde, duygu odaklı terapi de bir büyüme ve gelişme eğilimi olduğunu öne sürer ancak insanların olabileceklerinin en iyisi olmalarını vurgulayan kendi kapasitelerini gerçekleştirdiklerini benimsemektense, duygu odaklı terapi, insanların, kendilerini buldukları çevreye uyum sağlarken karmaşıklık ve yaşama yeteneğini geliştirmeye doğru yöneldiklerini düşünmektedir (Greenberg, Rice & Eliot,1993).

Rogers başlıca bir motivasyon öne sürmesine karşın, kuramını anlamlı kılmak için ayrıca iki motivasyon yapısına ihtiyaç duy-

muştur. İlki, organizmal değerleme süreci kavramı, bir şeyin organizma için iyi ya da kötü olduğunu değerlendiren bu kavram asıl olanıdır ve gerçekleştirme eğilimi yönlendiren budur. İkinci kavram ise, ikinci önemli motivasyon mahiyetindedir: diğerlerinden gelen pozitif bakışlar başkalarının gözünde "ne olmaları" gerektiğine dair insanların kendilik kavramını etkileyen *değerlilik koşullarını* ortaya koyar. Kendilik kavramının, gerçekleştirme eğiliminin bir türevi olan kendini gerçekleştirme eğilimi tarafından sürdürüldüğü kabul edilir.

Diğerlerinin pozitif bakışı ve kendilik kavramını gerçekleştirme ihtiyacı ile gerçekleştirme eğilimi arasında bir çatışma meydana geldiği zaman, bir çözüm yolu, kişinin organizmal deneyimini inkar etmesi ya da buna dair farkındalığını çarpıtmasıdır. Bununla birlikte, yaşam koşulları gerçekliğin çarpıtılmasını ya da inkar edilmesini güçleştirdiğinde kişi bunalır ya da savunmacı davranır ve genellikle muhtelif derecelerde psikolojik rahatsızlıklar sergiler. Rogers'ın bahsetmediği ancak duygu odaklı terapinin dillendirdiği tutarlılığın geliştirilmesi için diğer seçenekler ise, kişinin kendisine saldırması, koşullu davrandıkları için başkalarına saldırması ya da başkalarının dikkatine duyulan ihtiyacın inkar edilmesidir (radikal bağımsızlık).

Rogers'ın (1959) yaklaşımında, birey merkezli terapi yararlıdır çünkü terapötik ilişkiler, içe atılmış değerlilik koşullarına panzehir sağlar; danışanlar, oldukları gibi görülmenin (empati) ve kim oldukları önemi olmaksızın gerçek anlamda koşulsuz davranış (koşulsuz pozitif bakış) karşısında olmanın düzeltici deneyimini yaşarlar. Duygu odaklı terapistler olarak bizler de bu temel koşulları prensibimiz olarak benimsiyoruz ve koşulların yarattığı kişilerarası anksiyetenin azalmasının kendi içinde tedavi edici olmanın yanı sıra danışanların daha fazla kişilerarası anksiyeteyi

tolere etmesine olanak tanıdığını ve bunun da onlara daha önceden inkar ettikleri ya da çarpıttıkları anksiyete üreten içsel deneyimler üzerine odaklanmaları ve bunu kontrol etmeleri konusunda yardım ettiğini öne sürüyoruz (Greenberg, Rice & Eliot, 1993; Rice,1974).

Süreç araştırmaları, gitgide, Rogers'ın kuramını etkilemeye başladı ve danışanların terapideki *anlık deneyimlerinin* sonuçla ilişkili olduğunu ispat etti (Gendlin, Jenney & Shlien, 1960; Kiesler, Mathieu & Klein, 1967). Rogers (1959) böylece Süreç Ölçeği şeklinde işler hale getirilen danışan süreçlerine dair yedi aşama kavramı geliştirdi; Gendlin de kişinin deneyimlerine yakın ya da uzak olmasını ölçen bununla ilişkili bir Deneyimleme Ölçeği geliştirmiştir (Klein, Kiesler, Matheiu & Gendlin, 1969).

DENEYIMSEL ODAKLAMA

Gendlin (1962) somut duyumsama süreci olan deneyimlemenin psikolojik fenomenlerin temel verisini oluşturduğu şeklindeki kendi psikoterapi açıklamasını sunmuştur. Bu temel verinin farkında olma, sağlıklı bir yaşam için elzem görünmektedir. Gendlin, optimal kendilik sürecinde, deneyimlemenin, hissedilen anlamların sözlü sembollerle etkileşim içine girerek açık bir anlam ürettiği bir süreç olarak kullanıldığını öne sürerek daha yapısal, inkar-uyumsuzluk modellerinden işlevselliğe *süreç* odaklı bakış açısına kaymıştır.

Sürecin deneyimlenmesinin ketlenmesi, işlevsizliğin sebebi olarak karşımıza çıkar. Gendlin'in bakış açısına göre (1962), sorun algının içeriğinden ziyade deneyimleme biçimdir. İşlevsizlikte, şimdiki olay dolaysız olarak deneyimleneceğine yapı ve örüntüler deneyimlenir, ki sorun da budur. Terapide etkili süreçler, danışanın dikkatinin şimdiki deneyime yönlendirilmesini gerektirir