

DUYGU ODAKLI TERAPİ

Birinci Düzey Atölye Çalışması Malzemeleri

14-17 Şubat 2014

Leslie S. GREENBERG



Psikoterapi Enstitüsü

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 96

Duygu Odaklı Terapi
Birinci Düzey Atölye Çalışması Malzemeleri

Leslie S. GREENBERG

ISBN 978-605-4817-39-9

Copyright© Psikoterapi Enstitüsü

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

Birinci baskı: Ağustos 2014

Editör: Tahir Özakkaş

Çeviren ve yayıma hazırlayan: Menekşe Arık

Baskı: Acar Matbaacılık

Litros Yolu Fatih Sanayi Sitesi No:12/243 Zeytinburnu/İstanbul

Tel: 0212 577 77 45

www.iklimmatbaa.com

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

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285

Darica-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

İÇİNDEKİLER

| | |
|-----------------------------------|----|
| ATÖLYE ÇALIŞMASI PROGRAMI | 1 |
| POWER POİNT SUNUMLARI | 5 |
| Leslie S. GREENBERG Hakkında..... | 60 |

SUNUŞ

Tarihsel gelişim içerisinde Freud'dan başlayıp dürtü-çatışma kuramı, ego psikolojisi, nesne ilişkileri ve bilişsel kuramlarla süregelen psikoterapide bugün duyguların her şeyin temeli olduğunun anlaşıldığı bir noktaya gelmiş bulunmaktayız. Bilişsel şemalardan çok daha kökenli olan duygusal şemaları anlayıp çözmeden derinlemesine değişim mümkün olmamakta, ancak yüzeysel değişime ulaşabilmektedir.

Bu kuramsal yaklaşıma otuz yıldır emek veren saygıdeğer Leslie Greenberg'in bütünleştirici Duygu Odaklı Terapi yaklaşımının çok çeşitli alanlarda uygulama imkanı bulunmaktadır.

Pek çok ülkede seminerler ve eğitimler veren Leslie Greenberg'in bu eğitim vesilesiyle enstitümüzde olmasından dolayı onur duyduğumuzu ve bunun hepimiz için bir şans olduğunu vurgulamak isteriz.

Tahir ÖZAKKAŞ

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

DUYGU ODAKLI TERAPİ

ATÖLYE ÇALIŞMASI PROGRAMI

14 Şubat

- 09:00 – 10:30 **Duygu ve Terapideki Rolü**
Duygu: Teori ve Araştırma
Duygu ve Terapideki Rolü
Duygunun adaptif işlevi
Duygu şemaları ve duygu kaynakları
Duygunun Değerlendirilmesi:
Farklı müdahaleler için değerlendirme
Birincil adaptif & maladaptif duygu
İkincil tepkisel duygu – Aracı duygusallık
- 10:30 – 11:00 *Kahve arası*
- 11:00 – 12:30 **Müdahale Çerçevesi**
Başlıca Duygusal Değişim Süreçleri
Farkındalık - İfade - Düzenleme
Duyguyu duyguyla değiştirme
Düzeltilici kişilerarası deneyim
Video Gösterimi
- 12:30 – 14:00 *Öğle Yemeği*
- 14:00 – 15:30 **Empati ve Hissin Geçerlenmesi**
İttifak yaratma - Empatik uyumlanma - Geçerleme
Duygusal irdeleme - Çağırışım - Varsayım
- 15:30 – 16:00 *Kahve arası*
- 16:00 – 17:30 İşbirliği Odağı Geliştirme

15 Şubat

- 09:00 – 10:30 **Çağrışım, Uyarılma ve İrdeleme, Bölüm I**
Duygu odaklı müdahale çerçevesi
Bağ kurma-çağrışım, yeniden yapılandırma
Yoğunlaştırma - Çağrışım - Canlandırma
Değişim süreçlerinin modelleri
- 10:30 – 11:00 *Kahve arası*
- 11:00 – 12:30 Beceri eğitimi ve süpervizyon
- 12:30 – 14:00 *Öğle Yemeği*
- 14:00 – 15:30 **Çağrışım, Uyarılma ve İrdeleme, Bölüm II**
Çağrışım ile ortaya çıkarma - İki sandalye diyalogu
- 15:30 – 16:00 *Kahve arası*
- 16:00 – 17:30 Beceri eğitimi ve süpervizyon

16 Şubat

- 09:00 – 10:30 **Birincil Adaptif Duygulara Erişim & Temel Maladaptif Şemalar**
Birincil Duygulara Erişim
Temel işlevsiz duygu şemalarına erişim
İzin verme, kabul etme ve sahiplenme
Boş sandalye diyalogu
- 10:30 – 11:00 *Kahve arası*
- 11:00 – 12:30 Beceri eğitimi ve süpervizyon
- 12:30 – 14:00 *Öğle Yemeği*
- 14:00 – 15:30 **Temel Şemaları Yeniden Yapılandırma**
Birincil ihtiyaçların ortaya çıkışını destekleme
Olumlu duygusal kaynakları açma
Yeni erişilen ihtiyaçlar ve duyguları temel maladaptif inançların karşısına getirme
Karşılanmamış ihtiyaçların peşini bırakma
Yeni deneyimler sağlama
- 15:30 – 16:00 *Kahve arası*
- 16:00 – 17:30 Beceri eğitimi ve süpervizyon

17 Şubat

- 09:00 – 10:30 **Pekiştirme, Odaklanma, Kendini Kesintiye Uğratma**
Deneyimlemenin ve duygusal uyarılmanın derinliği
Kendini kesintiye uğratma ve kendini koruma
- 10:30 – 11:00 *Kahve arası*
- 11:00 – 12:30 Beceri eğitimi ve süpervizyon
- 12:30 – 14:00 *Öğle Yemeği*
- 14:00 – 15:30 **Kişiselleştirilmiş Uygulamalar**
Beceri eğitimi ve süpervizyon
- 15:30 – 16:00 *Kahve arası*
- 16:00 – 17:30 Depresyon - Travma sonrası stres bozukluğu - Bağımlılıklar - Çiftler – Kontrendikasyonlar

POWER POINT SUNUMLARI

Duygu Odaklı Terapi

2012 Birinci Düzey Eğitim

Dr. Les Greenberg
lgrnberg@yorku.ca

www.emotionfocusedclinic.org

Terapi Sürecine Genel Bakış

Süreç:

- Danışanların duygusal anlamlarına veya hislerine uyumlanma
- İlişkisel tavırların iletilmesi
- Belli zamanlarda belli duygusal işleme ve anlam yaratım biçimlerinin kolaylaştırılması

Hedef:

- Duygusal şemaların ve kişisel anlamın kendi kendine yeniden örgütlenmesi

www.emotionfocusedclinic.org

Tanım

- Duygular, çevreyle ilişkimizi kurma, sürdürme veya bozma yönünde işlev gören ve eyleme geçmeye hazır halde duran ilişkiyel eylem eğilimleridir.
- Sosyal bağlantılılığın temeli olup bize süreklı sosyal bağlarımızla ilgili sinyaller verir.
- Farklı eylem eğilimleri.

www.emotionfocusedclinic.org

YORK 
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

3

Duygular: Temelde Uyum Sağlayıcıdır

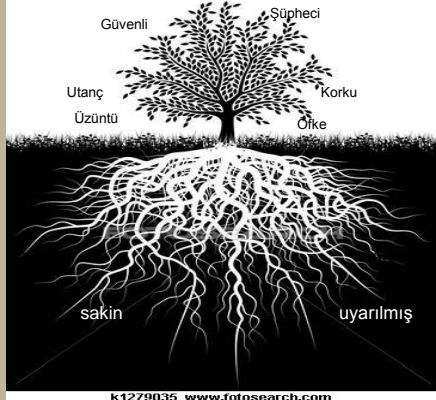
- Duygular bizim için neyin önemli olduğunu & işlerin istediğimiz gibi gidip gitmediğini söyler (bilgi)
 - Duygular, önemli durumlara hızla tepki vermemizi sağlayan etkin ve otomatik bir yol sunarak hayatta kalmamıza yardım eder
- Duygular bizi eyleme hazırlar:
- Duygular, eylem üreten istekleri/ihtiyaçları barındırır
- Duygular deneyimi bütünleştirir; bize anlam, değer & yön verir
- Temel kavramlar: Duygu Şemaları; Duygu Değerlendirme. Duygu Değişim İlkeleri

www.emotionfocusedclinic.org

YORK 
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

4

Duygulanım/Duygu/His



k1279035 www.fotosearch.com

www.emotionfocusedclinic.org

Hisler,
yapraklardır

Duygular,
dallardır

Duygulanım
gövde ve
köklerdir

YORK
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

5



Hisler,
yapraklardır

Duygular,
dallardır

Duygulanım,
gövdedir

Psikoterapist

www.emotionfocusedclinic.org

YORK
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

6

Neden Duyguya Odaklanmalı?

- Duygulanım, bilgidir
- Duygulanım, davranışı güdüleyen temel şeydir
- Duygulardan genelde korkulur ve kaçınılır
- Duygusal tepkiler deneyim yoluyla öğrenilir
- Duygusal deneyim ve tepkiler değiştirilebilir

www.emotionfocusedclinic.org



7

Araştırma

Duygu odaklı tedavilerin etkililiği yönünde kanıtlar artmaktadır

- Depresyon ve travmanın deneyime dayalı terapisi
- Kısa dönemli dinamik deneyimsel duygu durum bozuklukları ve kişilik bozuklukları (C)
- Travma ve anksiyetenin bilişsel davranışçı tedavileri
- Duygu Odaklı çift terapisi

www.emotionfocusedclinic.org



8

Önceki-sonraki ortalamalar & etki büyüklükleri

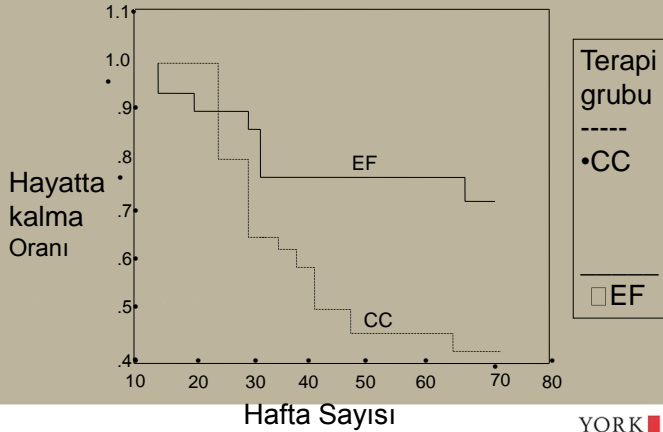
| ÖLÇEK | ÖNCE | | SONRA | | CC ETKİ PE BÜYÜKLÜĞÜ | |
|-------|-------|-------|-------|--------------|----------------------|------|
| | CC | PE | CC | PE | | |
| BDI M | 24.56 | 26.11 | 9.53 | 6.2** | 2.29 | 2.86 |
| SD | 6.54 | 6.96 | 7.48 | 5.34 | | |
| GSI M | 1.40 | 1.48 | .70 | .47* | 1.40 | 1.98 |
| SD | .50 | .54 | .46 | .35 | | |
| IIP M | 1.63 | 1.54 | 1.22 | .92* | .76 | 1.29 |
| SD | .54 | .41 | .56 | .48 | | |
| RSE M | 21.51 | 20.81 | 26.50 | 28.7* | .79 | 1.31 |
| SD | 6.3 | 6.01 | 6.83 | 5.81 | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$

www.emotionfocusedclinic.org

YORK
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC
9

Takipte Hayatta Kalma İşlevleri



Hayatta kalma eğrileri. Koşullara göre ilk nüksetme zamanı.

YORK
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC
10

Ortalamalar (ve Standart Sapmalar) ve Her Sonuç Ölçeği için F değerleri (Watson ve diğ. 2003)

| | CBT | | PE | | F değeri | |
|-------------------|-----|-------------------|----|-------------------|----------|--------------|
| | n | O (SS) | n | O (SS) | Zaman | T X Grubu |
| BDI | | | | | | |
| Pre | 33 | 26.00 | 33 | 23.24 | 14.53 | .08 |
| Post | 33 | (9.03) | 33 | (7.81) | *** | |
| | | 10.27 | | 9.03 | | |
| | | (9.62) | | (8.63) | | |
| RSE | | | | | | |
| Pre | 29 | 31.28 | 31 | 33.06 | 5.32* | .23 |
| Post | 29 | (7.32) | 31 | (6.64) | | |
| | | 36.45 | | 38.74 | | |
| | | (7.76) | | (6.11) | | |
| DAS Toplam | | | | | | |
| Pre | 28 | 144.04 | 28 | 132.57 | 11.21 | .06 |
| Post | 28 | (27.90) | 28 | (32.32) | ** | |
| | | 121.93 | | 112.21 | | |
| | | (30.75) | | (34.18) | | |
| IIP Toplam | | | | | | |
| Pre | 29 | 1.33 (.51) | 30 | 1.40 (.38) | 11.89 | 5.54* |
| Post | 29 | 1.18 (.53) | 30 | 1.05 (.54) | *** | |

www.emotionfocusedclinic.org

YORK U
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

11

Hiyerarşik Gerileme: Zirvede Duygusal Deneyimlemenin Sonuca Etkisi

| Terapi Type | Öngören Değişken | Toplam R kare | R kare değişim | F değışim | df | Beta |
|-------------|------------------|---------------|----------------|-----------|------|--------|
| DOT | Zirve DNY | | | | | |
| BDI | Başlarda | .16 | .16 | 4.24* | 1,23 | -.40* |
| | Çalışma | .31 | .15 | 4.83* | 1,22 | -.51* |
| | Zirve DNY | | | | | |
| SCL | Başlarda | .20 | .20 | 5.59* | 1,23 | -.44* |
| | Çalışma | .42 | .22 | 8.46** | 1,22 | -.62** |
| BDT | Zirve DNY | | | | | |
| BDI | Başlarda | .15 | .15 | 4.29* | 1,24 | -.39* |
| | Çalışma | .32 | .16 | 5.47* | 1,23 | -.47* |

* p < .05, ** p < .01; N = 25 bütün hücrelerde; DNY = Deneyim; BDI = Beck Depresyon Envanteri; SCL-90R = Semptom Kontrol Listesi R.

*Not: Regresyon modeli işletilerek terapinin başlarında zirvede deneyimlemenin sonuca etkisi BDI ve SCL-90R için kontrol edilmiştir, çalışma evresinde zirve DNY'nin **her iki sonuç ölçeğindeki benzersiz katkısı** DOT için anlamlı, BDT için sadece BDI ölçeğinde anlamlıdır.

www.emotionfocusedclinic.org

YORK U
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

12

Duygu Nedir?

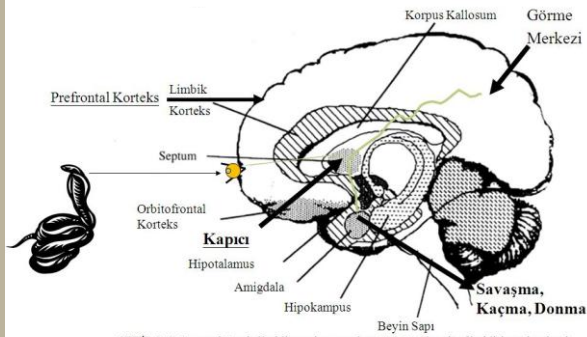
- A. İlişkisel eylem eğilimi
- B. Anlam inşa süreci
- C. Birincil sinyal sistemi

www.emotionfocusedclinic.org

YORK
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

13

Duygu Üretimi



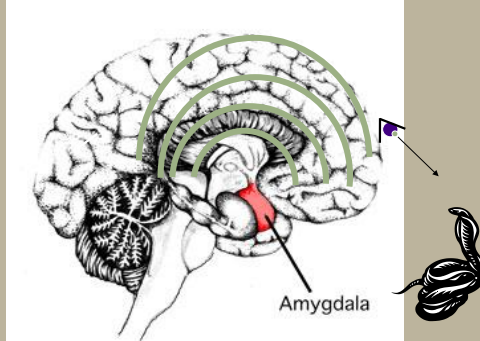
ŞEKİL 2. Sağ yarımkürenin limbik yapıları, yandan görünüş. Singulat, limbik korteks olarak belirtilmiştir (Trevarthen, Aitken, Papoudi & Roberts, 1998'den alıntı, Jessica Kingsley Publishers izniyle kullanılmıştır).

www.emotionfocusedclinic.org

YORK
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

14

Duygu, Akılın Çözmesi için Sorunları Belirler



Biliş, duygulanım amaçlarının hizmetinde çalışır

www.emotionfocusedclinic.org

YORK U
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

15

Duygu ve Akıl

- Hayatta bir şeyin acil veya önemli olabilmesi için duygulanımın ona dikkat çekmesi gerekir
- Doğuştan gelen 7-9 duygulanımın her biri, aktif hale geldiğinde, bilişin yönelmesi gereken şeyi bize gösteren bir spot ışığı gibi düşünülebilir
- Her bir spot ışığı bilişin farklı bir şekilde kullanılmasını güdüler
- Bir uyarıcı ancak duygulanımı tetiklediğinde yanıt alabilir

www.emotionfocusedclinic.org

YORK U
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

16

Duygu Şeması Kavramı

- Şema bir zihinsel örgütlenme örüntüsüdür.
- Deneyimlerin daha yüksek düzeyde örtülü örgütlenmesini sağlar
- Deneyim ve eylem üretir
 - eyleme geçme planı değil eylem planıdır
- Kendi kendini örgütleyen süreçlerdir, şeyler değil
- Bir ağ dahilinde birbirine bağlı bileşenler/unsurlardan oluşur

www.emotionfocusedclinic.org

YORK
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

17

Duygu Şemalarının Örgütlenmesi

- Deneyimin örtük/otomatik işlenmesinde yer alır
 - Etkinleşip üzerine düşünülmediği sürece farkında olunmaz
 - Duruma özgü ve son derece değişkendir
 - Karmaşıklık: Pek çoğu aynı anda çalışır
- Klinik etkiler:
 - Erişimi, etkinleşmeyi & kendi üzerine düşünmeyi beslemek için empati, çağrışım ve irdeleyici çalışma gerekir
 - Eksiksiz işleme bütün unsurları içerir

www.emotionfocusedclinic.org

YORK
UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
PSYCHOLOGY CLINIC

18