

KİTAP İNCELEMESİ | BOOK REVIEW

“Masal Terapi” Kitabının Duygu Odaklı Terapinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi

Analysis of "Fairy Tale Therapy" Book in Terms of Basic Concepts of Emotion-Focused Therapy

Fatma Nur Aras Kemer¹ , Meliha Tuzgöl Dost¹ 

Öz

Duygu Odaklı Terapi (DOT) bireylerde kalıcı bir değişimin sağlanması için öncelikle duygular ile çalışılması gerektiğini savunmaktadır. DOT yaklaşımında danışanların duygusal değişiminin sağlanması için terapistler danışanla güven ve empatiye dayalı bir ilişki kurar. Duygu değişim sürecinin yanında DOT yaklaşımında psikoterapistler, duyguya ulaşmada ve duygusal yeniden yapılanmayı desteklemede duygusal odaklı müdahaleler kullanmaktadır. Bu süreçte duygusal müdahalelerden yararlanılabilmesi için DOT yaklaşımının temelini oluşturan kavramların öğrenilmesi oldukça önemlidir. Buradan yola çıkılarak, bu çalışmada, DOT yaklaşımının temel kavramlarının açıklanması ve bu kavramlar çerçevesinde “Masal Terapi” kitabında yer alan masallar ile bu masalların verdiği mesajların incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla DOT yaklaşımında yer alan temel kavramlar (duygu, duygu koçluğu, duygusal zekâ, duygusal şema, duygu türleri) ve duygu değişim ilkeleri (duygusal farkındalık, duygusal dışavurum, duygusal düzenleme, duygusal yansıtma, duygunun dönüştürülmesi, düzeltici duygusal deneyim) açıklanmış ve “Masal Terapi” kitabından bazı masallar bu konularla ilişkilendirilmiştir. Sonuç olarak, kitapta yer alan masalların DOT kavramlarıyla ilişkili olduğu ve psikoterapistlerin DOT sürecinde anlatılardan faydalanabileceği gözlemlenmiştir.

Anahtar sözcükler: Duygu, duygu odaklı terapi, masal terapi

Abstract

Emotion-Focused Therapy (EFT) proposes that in order to achieve a permanent change in individuals' behavior, it is necessary to work primarily with emotions. In EFT approach, therapists establish a relationship based on trust and empathy with clients in order to promote emotional change. In addition to the emotional change process, in EFT approach, psychotherapists use emotion focused interventions to reach emotion and support emotional restructuring. In this process, in order to benefit from emotional interventions, it is very essential to learn the concepts that form the basis of EFT approach. Accordingly, in this study, it is aimed to explain the basic concepts of EFT approach and to examine the tales in the book "Fairy Tale Therapy" and the messages given by these tales within the framework of these concepts. For this purpose, the basic concepts (emotion, emotion coaching, emotional intelligence, emotional schema, types of emotions) and the principles of emotional change (emotional awareness, emotional expression, emotional regulation, emotional reflection, emotion transformation, relational environment) in EFT approach have been explained and Some tales from the book "Fairy Tale Therapy" are associated with these concepts. As a result, it has been observed that the tales in the book are relevant to the concepts of EFT, and psychotherapists can benefit from narratives in EFT process.

Keywords: Emotion, emotion focused therapy, fairy tale therapy

¹ Hacettepe Üniversitesi, Ankara

✉ Fatma Nur Aras Kemer, Hacettepe Üniv. Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Anka, Turkey
fnurr94@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 10.10.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 05.11.2020 | Çevrimiçi yayın/Published online: 01.01.2021

BELİRSİZLİĞİN hâkim olduğu post-modern dönemde deneysel ve kuramsal araştırmalar, daha öngörülebilir olan bilişsel süreçlerin yanında daha beklenmeyen sonuçlar verebilen duygusal süreçleri de çalışma konusu yapmaya başlamıştır (Zajonc 1980, Lewis ve Michalson 1983, Lazarus 1984, Zajonc 1984, Buck 1985). Geline bu noktada, bilişsel süreçlerin yanı sıra duyguların da davranışlar üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir (Greenberg ve Safran 1989). Duyguların, davranışlardan da öte, benliğin ve öz düzenlemenin temel belirleyicisi olduğunu savunan Duygu Odaklı Terapi (DOT), duyguların esiri olmadan duygusal zekânın, bir rehber olarak kullanılma kapasitesinin artırılmasını amaçlamaktadır (Greenberg 2004).

DOT; Gestalt terapi, varoluşçu terapi, birey merkezli terapi, yaşantısal terapi, bağlanma kuramı, psikodinamik kuram, öyküsel terapi kuramı ve kişilerarası kuramın harmonlanmasıyla oluşturulmuş bütüncül ve yaşantısal bir kuramdır (Greenberg 2010). DOT Leslie Greenberg, Sue Johnson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup ruh sağlığı alanındaki uygulayıcılara ve araştırmacılara çeşitli seçenekler sunmaktadır. Depresyon (Dessalles ve ark. 2003, Wittenborn ve ark. 2012, Riberio ve ark. 2014, Alder ve ark. 2018), kaygı (Timulak ve McElvaney 2016, Timulak ve ark. 2017), aile içi problemler (Wiebe ve Johnson 2016, Hazrati ve ark. 2017, Sadri ve ark. 2017, Torkan ve ark. 2019), cinsel problemler (Grayer 2016, Girard ve Woolley 2017, Johnson ve ark. 2018), travma ve stres bozuklukları (Paivio ve Nieuwenhuis 2001, Mikaeili ve ark. 2017, Khayat-Abuaita ve ark. 2019), sosyal problemleri de (Gavas Aslan 2019) içine alan birçok çalışma alanında DOT'un etkililiği kanıtlanmıştır.

DOT, insan doğasıyla ilgili olarak, diğer insancıl-yaşantısal yaklaşımlar ve eylem teorisyenlerinin ortaya koyduğu varsayımları kabul etmektedir. Bu varsayımlardan bazıları (Pos ve Greenberg 2007): a) yaşantılar, düşünce, his ve eylemin temelidir, b) bireyler, dünyalarını nasıl inşa edecekleri konusunda özgürdür, c) bireyler bir bütün olarak işlevselliklerini ortaya koyarken, aynı zamanda birçok organizasyondan meydana gelir ve bunların her biri oldukça farklı düşünceler, duygular ve kişisel yaşantılarla ilişkilendirilebilir, d) bireylerin zihinsel kapasitelerinin saygı, doğruluk, koşulsuz kabul ve empatik anlayışla karakterize olduğuna dair güçlü bir inanç vardır, e) bireyler destekleyici ortamlarda yeteneklerinin en iyisine ulaşacak şekilde büyür ve gelişir.

Duyguların, kişilerin olaylara dair ilk değerlendirmelerine temel oluşturduğu bazı araştırmalar tarafından ortaya konmuştur (Zajonc 1980, Frijda 1986). Bireyler olaylar karşısında önce bilinçsizce otomatik duyguyu hissedebilir, daha sonra duygularının uyumluluğunu ve sağlıklılığını inceler (Taylor 1989). Canlılarda temel duygusal süreçleri limbik sistem yönetir (LeDoux 1998). LeDoux'a göre duyguyu meydana getiren iki farklı yol vardır. Bilinçli bir tepkinin ortaya konulduğu birinci süreçte üst yol denilen alanda, uyarılar talamus aracılığı ile analiz edilir ve neokortekse ulaştırılır. Alt yol olarak adlandırılan ikinci süreçte ise, uyarılar yoluyla alınan bilgi talamustan doğrudan amigdalaya ulaşır. Bu süreçte bilgi kortikal işleme maruz kalmaz. Bu sebeple organizma, uyarıyı tam olarak tanımlamadan yani otomatik olarak tepki verir ve hayatta kalmayı başarır (LeDoux 1998). DOT'a göre sinir sistemi uyarıları çok hızlı ve bilinçsizce işleme alıp davranışı meydana getirir. Bu nedenle duygusal problemler meydana gelir. Ancak normal durumlarda duygu bilişle birleşerek düzenlenmelidir, bu düzenlemede sorunların olması bireylerin problem yaşamasına yol açar (Greenberg 2002). DOT, terapötik süreçte amigdalanın duygusal sorunlar üzerindeki etkisini vurgular ve çalışmalarını bu yönde sürdürür (Greenberg 2004, Smith ve Greenberg 2007).

Tüm önemli duygular önemli anlatılarda saklıdır ve tüm önemli anlatılar da önemli

duygusal temalar etrafında döner. Duygu ve anlatı arasındaki bu etkileşim sürekli gelişen bir benlik duygusu yaratır (Angus ve Greenberg 2011). Anlatılardaki evrensel temalar ve zengin metaforlar, kişisel gelişimi teşvik etmek, umudu sürdürmek ve iyileşmeyi desteklemek için kullanılabilir (Golden 1999). Dolayısıyla duygusal zekâyı yol gösterici olarak kabul eden DOT, bireylerin benlik duygularının gelişmesine ve güçlenmesine katkı sağlamak, daha iyi bir yaşam sürmelerini desteklemek amacıyla, anlatılardan faydalanır (Angus ve Greenberg 2011). Bir anlatı türü olan “masal birey ile gerçeğin ateşi arasında elçilik yapar, bireyin o ateşten yanmadan ama öğrenerek çıkmasını sağlar” (Lieberman 2015). Bu anlamda masallardan danışanlara yardım sunulurken yararlanabileceği ve kendi kendine yardım kaynakları olarak da kullanılabilmesi söylenebilir. Nitekim masallar, hikâyeler ve mitlerin danışmada etkili bir araç olduğu ve danışanların iyileşmesine katkı sağladığı araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (Golden 1999, Molicka 2002, Loginova 2015, Duman 2018). Masallar hayal gücünü harekete geçirir, duyguları netleştirir, başa çıkmaya yardımcı olur ve kişilik bütünleşmesi sürecinde sorunlara ve endişelere çözümler önerir (Bettelheim 1976, Akt. Hill 1992). Stevens-Guille ve Boersma (1992) de masallara terapide alternatif bir araç olarak daha fazla önem verilmesi gerektiğini vurgulamışlardır.

Anlatılar yoluyla bireylerin değişip güçlenmesi sağlanarak, toplumların ve en nihayetinde dünyanın değişmesi de sağlanabilir. Judith Malika Lieberman (2020) bunu “Dünyanın duyduğu hikâyeleri değiştirebilseydik, dünyayı değiştirebilirdik” sözüyle ortaya koymuştur. Lieberman Fransa’nın Paris kentinde, 1978’de dünyaya gelmiş olup, bir hikâye anlatıcısı, öğretmen ve yazar olarak 2004’ten bu yana Türkiye’de yaşamına devam etmektedir (Pera Museum 2020, Speakeragency 2020). On dört yaşında içinde bulunduğu bir Fransız topluluğunda hikâye anlatımını öğrenmiş ve Anadolu masallarını anlatarak Türkiye’de masal anlatıcılığı geleneğinin yeniden canlanmasına katkı sağlamıştır. Farklı üniversitelerde dilbilim, tiyatro, oyunculuk, masal anlatıcılığı, hikâye anlatma eğitimleri almış olan Lieberman, Türkiye de dahil olmak üzere birçok ülkede çeşitli proje, konferans, seminer, gösteri ve festivallerde çalışmalarına katılmıştır (Lieberman 2015, Wikipedia 2020). Bunların yanı sıra pediatrik hastaların tedavisinde çalışmak üzere hikâye anlatıcılarını eğitmiştir (Wikipedia 2020). Lieberman’ın ilk kitabı “Masal Terapi” (Wikipedia 2020), bir gecede en çok satan kitap olmuştur (Speakeragency 2020).

“Masal Terapi” Lieberman tarafından kaleme alınmış olup İstem Erdener tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Kitabın içerisinde toplam 54 masal ve her masalın devamında “Mesaj”, “Seyir Defteri”, “Alıştırmalar”, “Alıntılar” olmak üzere dört bölüm bulunmaktadır. Kitapta masalların devamında yer alan “mesaj” bölümünde ilgili masalın olası yorumu ve vermek istediği mesaj açıklanmaktadır. Ancak yazar bu bölümü okumadan önce, okuyucunun “Bu masal bana nasıl bir mesaj veriyor?” diye düşünmesini istemekte, çünkü okuyucunun kalbinde hissettiklerinin daha doğru bir yorum olacağını düşünmektedir. “Seyir defteri” bölümünde yazar, okuyucudan ya masal sonlarında yer alan boş sayfaları ya da bir defteri kullanarak masalı okuyup bitirdikten hemen sonra içinden geçenleri özgürce yazmasını istemekte, böylece bunun okuyucunun içgörüsünün artmasına çok katkıda bulunacağını düşünmektedir. “Alıştırmalar” bölümünde masalarda verilen mesajları okuyucunun hayatına geçirmesi için oyun gibi eğlenceli etkinlikler yer almaktadır. “Alıntılar” bölümünde ise masalda verilmek istenen mesajı daha da netleştirebilecek ve okuyucunun içgörüsünün artmasına katkı sağlayacak, ona yolunu ve niyetini hatırlatacak alıntılar yer almaktadır.

Özetlemek gerekirse; psikolojik danışmada masal, hikâye ve mitlerin bir araç olarak

kullanılmasının danışanların iyileşme sürecinde etkili olduğunu gösteren birçok araştırma mevcut olmakla birlikte bunların Duygu Odaklı Terapi'deki kullanımını konu edinen çalışmalar oldukça sınırlıdır (Angus ve Greenberg 2011, Paivio ve Angus 2017). Bu çalışma ile DOT sürecinde faydalanılabileceği düşünülen "Masal Terapi" kitabının, DOT kavramları ve ilkeleri çerçevesinde incelenmesi amaçlanmış ve literatüre bu açıdan bir katkı sağlanmaya çalışılmıştır. Liberman (2015)'in Masal Terapi kitabında da ifade ettiği gibi;

"...Bu bir iyileşme oyunudur. Bırak masallar sana rehberlik etsin, seni iyileştirsün ve dönüştürsün..."

DOT, deneyimin temelini duygu olduğunu savunan, duyguyu terapötik değişimin mutlak bir unsuru olarak gören, uyumlu ve uyumsuz işleyişe duyguların katıda bulunduğunu kabul eden ve deneysel olarak desteklenen hümanistik bir terapidir. DOT yaklaşımında ilişki ve müdahale becerilerinin her ikisi de önemli bir yere sahiptir. Bu anlamda terapi süreci uyumsuz duygusal tepkileri uyumlu duygulara dönüştürme ve yeni duygusal kaynaklar yaratma, duyguları düzenleme ve deneyim duygusunu edinme gibi konularda danışanı geliştirir (Pos ve Greenberg 2007).

DOT kuramı "duygu", "duygu değerlendirme (birincil, ikincil ve aracı duygular)", "duygu koçluğu", "duygusal şema" ve "duygusal zekâ" temel kavramları ile "duygusal farkındalık", "duygusal dışavurum", "duygusal düzenleme", "duygusal yansıtma", "duygunun dönüştürülmesi" ve "düzeltici duygusal deneyim" duygu değişim ilkelerine sahiptir. Bu çalışma kapsamında "Masal Terapi (Liberman 2015)" kitabında masalların sonlarında yer alan "mesaj" ve "alıntılar" bölümlerinden bazı kesitler, masalların özünde verilmek istenen mesajları içerdiği gerekçesiyle, DOT kuramının temel kavramları ve duygu düzenleme ilkeleri çerçevesinde ele alınarak değerlendirilmiştir.

Duygu

DOT kuramına göre duygular, benlik yapılanmasında ve organizasyonunda görevli olan temel belirleyicilerdir. Duygular; önemli temel ihtiyaçlar ve bireylerin kendi benliklerini ve çevreyi değerlendirme biçimleri hakkında bilgi verir, kişilerarası iletişimi düzenler (Greenberg 2004).

Greenberg duyguları kişinin hayatına etkileri açısından ele almış, toplamda 14 tane olarak belirlenen duygulardan 5 tanesini temel duygular olarak kabul etmiştir. Bunlar; üzüntü, öfke, korku, utanç ve acıdır (Greenberg ve Paivio 1997).

"Hayat çelişkilidir. Gece olmadan gündüz, dinlenme olmadan çalışma, gölge olmadan varlık olmaz. Hayatı çelişkileriyle kabul etmek gerçekliği olduğu haliyle kucaklamaktır. "Yanlış" etiketi yapıştırdıklarımızı ortadan kaldırmaya çalıştıkça bir çelişkiler diyarında yaşar ve bir anlamsızlık hissiyle dolarız. Kendine yasakladığın davranışları inceleyerek seni özgür bırakacak kişilik özelliklerini ve alışkanlıklarını keşfedebilirsin." (Liberman 2015, s. 65)

"Hayat Veren Ağacın İki Dalı" adlı masalda (s. 63-66) verilmek istenen bu mesaj ile hayatın çelişkileriyle, diğer bir deyişle olumlu ve olumsuz özellikleriyle kabul edilmeyip olumsuzluklar ortadan kaldırılmaya çalışıldığında, anlamsızlığa ve daha fazla çelişkiye düşüleceğinin ifade edildiği söylenebilir. Bu durumun duygular için de geçerli olduğu söylenebilir. Olumsuz duyguları yanlış olarak etiketlemek ve bastırarak yok saymak bireylerin sağlığını ve işlevselliğini olumsuz etkileyecektir. Nitekim duygu odaklı terapi yaklaşımı, belirli duygu sınıflarını, danışan performansının atlanacak veya söndürülecek is-

tenmeyen yönleri olarak değil, değişim sürecinde işbirliği yapılacak bir araç olarak görülmektedir (Greenberg ve Safran 1989).

Duygu değerlendirme (Duygu türleri)

Duygu değerlendirme yapılırken ilk olarak duygu yoğunluğu, sonrasında duygunun yeni olup olmadığı ve o duyguya sebep olan temel etmenler incelenmelidir (Greenberg 2002). Terapinin önemli bir aşaması danışanların ne zaman, ne tür bir duygular yaşadıklarına dair farkındalıklarını sağlamaktır (Greenberg 2010).

Birincil duygular

Birincil duygular olay anında doğrudan verilen ilk ve en önemli tepkilerdir. Karşılaşılan durum anında hızlı bir şekilde ortaya konurlar. Birincil duygular uyumlu ve uyumsuz olarak ikiye ayrılır (Greenberg 2002).

Birincil uyumlu duygular

Olaylara ve değişen durumlara verilen içgüdüsel tepkilerden oluşan bu duygular bireyin yaşamının devamlılığı ve mutluluğu için bireye bilgi sunar (Greenberg 2008). Bireyin kaybı durumunda üzüntü, ihlal durumunda öfke, tehdit ve tehlike durumunda korku duyması birincil uyumlu duygulara örnek olarak verilebilir (Greenberg 2004).

“Eğer tren senin istasyonunda durmuyorsa senin trenin değildir.” (Lieberman 2015 s. 63)

“Hayat Üniversitesi” adlı masalda (s.160-163) verilen bu mesaj DOT yaklaşımındaki birincil uyumlu duyguları ile bağdaştırılabilir. Terapistler ile danışanlar, danışanın duyguları üzerinde çalışırken, terapist danışanın şu anki duygularının altında yatan gerçek duygularını fark etmesi için danışana sorular sorar ve onu destekler. Danışan “işte bu” diyene kadar duygular araştırılmaya devam edilir. Danışanın “hah işte bu” dediği tren onun istasyonunda duran kendi trenidir, yani gerçek birincil uyumlu duygularıdır.

“Herkes korkar. Bazen korkuyla ilgili yapabileceğimiz en iyi şey onunla arkadaş olmaktır. Onu kabullen ve her zaman yeniden ortaya çıkacağını bil. Dünyamızın ve ilişkilerimizin böylesine karmaşık olmasının temel bir nedeni varsa o da endişemizden, korkumuzdan ve utancımızdan, uzun vadeli sonuçlarına bakmaksızın, olabildiğince çabuk kurtulmaya çalışmamızdır. Bunu yaparken genelde başkalarını suçlarız ve farkında olmasak da bir dolu şekilde kendimize karşı hareket etmiş oluruz. Korkudan kaynaklanan düşüncelerimizi doğru, en iyi, gerekli veya gerçek düşüncelerimizle karıştırırız.” (Lieberman 2015 s. 154)

“Kaplanlara Karşı” adlı masalda (s. 152-154) verilmek istenen mesaj ile korku gibi kötü hissettiren duyguların da aslında yaşanması gereken ve herkesin yaşadığı duygulardan biri olduğu ifade edilmektedir. Olumsuz duygulardan bir an önce kurtulma isteğiyle birey duygularını yeterince yaşayamadığında birincil duyguların yerine daha kabul edilebilir olduğu düşünülen ikincil duyguların konulduğu ve bunun sonucunda birincil ve ikincil duyguların çoğu zaman karıştırıldığı belirtilmektedir. DOT yaklaşımında duyguların birey hakkında bilgi sağlayan veriler olduğu düşünüldüğünden, bastırılmadan ve onlardan kaçınılmadan yaşanmasına izin verilmesi vurgulanmaktadır. Böylece duyguların kabul edilerek dönüştürülebilir hale geldiği savunulmaktadır (Greenberg 2002).

Birincil uyumsuz duygular.

Birincil uyumsuz duygular daha çok geçmişteki olumsuz yaşantılardan, travmalardan ve

bitirilmemiş işlerden meydana gelen duygulardır. Bu duygular bireylerin kendisini kötü hissetmesine neden olabilecek ve onu umutsuz, köşeye sıkışmış, değersiz hissettirecek bir yapıya sahiptir. Ayrıca ortam veya ifade şeklinin değişmesinden etkilenmemektedirler (Greenberg ve Goldman 2008). Bu duygular kişinin duygusal sisteminde bir problem ortaya çıktığında oluşur, sağlıksızdır, yoğunur, öğrenilmiş ve zarar vericidir (Greenberg 2002). Hızlıca meydana gelir ve kişinin kontrol sistemini elinden alırlar, uyarıcılar yok olsa da görülmeye devam ederler (Pascual-Leone ve ark. 2013).

“Hayal kırıklığı hissetmeye hakkın var. Bazı kişisel gelişim uzmanları sürekli olumlu bir tavır takınmamızı öğütler. Ama kendimizi sürekli olumlu olmaya zorlamak, umutsuzluk, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi duygularımızı bastırmamıza neden olur. Umud ettiğimiz sonuçlara ulaşamadığımızda üzülebiliriz, kendimizi kötü hissedebiliriz. Hoşnutsuzluğumuzun üstesinden gelmenin, sürekli bir mutluluk maskesi takarak ya da bu duygumuza kulak tıkayıp bastırarak kurtulmak yerine başka bir yolu daha vardır: Hayal kırıklığımızı, bizi ele geçirmesine ve "biz" haline gelmesine izin vermeden anlamak, ona tanık olmak ve onu paylaşmak. Hayatında üzüntünü ifade edecek bir alan bırakıyor musun?” (Lieberman 2015 sf. 157)

“Şeytanın Doğuşu” (s. 156-158) adlı masalda verilmek istenen mesajda olumlu duygular gibi olumsuz duyguların da yaşanması ve bunların açıkça ifade edilmesi, ancak bunun duyguların bireyi ele geçirmesine izin vermeden yapılması gerektiği ifade edilmektedir. DOT yaklaşımı da olumsuz duyguların uyumsuz bir şekilde bireyi ele geçirmesine izin verilmeden, birincil duyguları maskeleyerek için kullanılan ikincil duygulardan ya da bu duyguları manipüle ederek yansıtmak amacıyla başvuru alanı duygulardan uzak durularak sağlıklı olan birincil duyguların olumlu ve olumsuz taraflarıyla yaşanması ve ifade edilmesi gerektiğini savunmaktadır (Greenberg 2002).

İkincil duygular

İkincil duygular, birincil duyguları maskeleyerek meydana gelir ve işlevsel olan duyguların etkisini manipüle eder (Greenberg 2002, Greenberg 2004, Pascual-Leone ve ark. 2013). Örneğin üzüntü, aşağılık duygusu, yaşanan acı ve güçsüzlük gibi duyguları maskeleyerek için öfke daha sık kullanılan bir duygudur. Terapistlerin, terapi sürecinde ikincil duyguları ortaya koyabilmek için; danışanlara o anki duygularını, ona göre bu durumun altında yatan başka duyguların neler olabileceğini, başka nasıl bir duygunun yaşanabileceğini, olaydan ilk olarak nasıl etkilendiğini, o anda ne yapmaya ihtiyaç hissettiğini ortaya çıkaracak sorular sormaları gerekmektedir (Greenberg 2002).

“Öfkene kulak ver. Öfke içinden gelir, dışarıdaki bir şey tarafından üretilmez. Eğer dışarıdaki dünya seni kızdırdıysa sebebi kendini zarardan koruma gücünün farkında olmaman ve arzuladığın değişimi yaratamamandır. Öfke genellikle daha az farkında olduğumuz veya fazla açık olmadığımız diğer duyguları kapsayan bir şemsiye duygudur. Öfkenin altında ne var? Daha dikkatli irdelediğinde öfkenin altında yatan hayal kırıklığı, eziklik veya kırgınlık gibi ikincil duyguları keşfedebiliyor musun? Hangi ihtiyacın karşılanmıyor? Bu duygu sesini duyurmaya, netliğe, ilgiye, saygıya veya güvenliğe ihtiyacın olduğu için mi ortaya çıkıyor? Öfke duygumuza bakarak kendimiz hakkında çok şey öğrenebiliriz.” (Lieberman 2015, s. 104)

“Joe'nin Yeni Teknesi” adlı masalda (s. 102-105) verilmek istenen mesajda öfkenin çoğunlukla olay anında doğrudan verdiğimiz ilk tepkilerden olmadığı ve genellikle içerisinde birden çok duyguyu barındırdığı belirtilmektedir. DOT yaklaşımında bu tür duygular ikincil duygular olarak adlandırılmaktadır (Greenberg ve Safran 1989, Greenberg 2002, Greenberg 2004). Terapi esnasında ikincil duyguların altında yatan birincil duygular araştırılmakta ve bu duygulara ulaşılarak ifade edilmesi sağlanmaktadır.

Aracı duygular

Bu duygular, bireylerin başkalarının düşünce, duygu ve davranışlarını istedikleri yönde değiştirmek için sergilediği duygulardır. Kişinin ilgi görmek amacıyla ağlaması, başkalarını korkutmak amacıyla öfkelenmesi buna örnek olarak verilebilir. Aracı duygular farkında olarak ya da olmayarak ortaya çıkabilir ve zamanla kişiliği etkileyebilir (Greenberg 2002). Terapide bu duygularla çalışırken, bireyin asıl amacının ne olduğu, bu duygunun amaca hizmet edip etmediği, ihtiyaçlarını elde etmek için en çok kullandıkları dışavurum tarzları vb. konuşulmalıdır (Greenberg 2002).

“Özgün ol. Sosyal olarak kabul görmek yerine özgün olmayı seç. Bir maskenin ardında kazanılan hiçbir zafer tam olarak mutluluk vermez. Aktörün yalnızlığı kadar büyük bir yalnızlık, olmadığın bir şey için sevilme kadar büyük bir reddediliş yoktur. Özgün sesini bul. Söylemen gereken o tek değerli şarkıyı, dokumaya ekleyeceğin o renkli ipliği bul. Dünyanın dengesi ancak herkes hayatın büyük resmine kendi rengiyle gerçek bir katkı sağlarsa kurulabilir.” (Lieberman 2015, s. 232-233)

“Kara Prens” adlı masalda (s. 229-233) verilmek istenen mesajda çoğunlukla sosyal kabul görmek için kullanılan maskelerden uzak durulmasının öğütlediği söylenebilir. DOT yaklaşımında bu, aracı duygular kavramıyla ifade edilmektedir (Greenberg 2002). Bireyin duygusal anlamda ve diğer alanlarda da sağlıklılığını sürdürebilmesi için aracı ve ikincil duygulardan mümkün olduğunca uzak durarak, duygularını yaşadığı anda açıkça ifade etmesi önemlidir.

“İhtiyacına ulaşmanın birden çok yolu vardır. Genellikle bir durumla ilgili nasıl bir çözüm olması gerektiğine dair net bir fikrimiz vardır. İhtiyaçlarımızın karşılanması için belirli stratejilere tutunuruz. Ve önümüze çıkacak çok belirgin bir çözüme odaklandığımız için karşımıza çıkan diğer çözümleri reddedebiliriz. Unutma, lütf ve yardım çeşitli şekillerde gelebilir. Önemli olan onları oldukları halleriyle fark edebilmektir.” (Lieberman 2015, s. 95-96)

“Barnous Papazi” adlı masalda (s. 93-96) verilmek istenen mesaj ile bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için belirli stratejileri kullandığının, ancak aslında aynı amaca ulaşmak için birden fazla yolun olabileceğinin ifade edildiği söylenebilir. DOT yaklaşımında yer alan aracı duygular da bireylerin amaçlarına ulaşmak için kullandığı stratejilerden biri olarak düşünülebilir. Ancak bu stratejiler aslında çoğu zaman bireylerin daha sağlıklı ve işlevsiz olmasına yol açmaktadır. İşte bu noktada, bireyin amacına ulaşmasının farklı diğer yollarını fark edemediği zamanlarda, bazı kişiler bazen bir duygu koçu bireye yardım sağlayabilir.

Duygu koçluğu (Danışman-danışman ilişkisi)

DOT, terapötik ilişkiye ve danışanın farkındalık kazanmasına zarar vereceği gerekçesiyle, terapistlerin danışanların sorunları hakkında uzman olduğu fikrine karşı çıkmaktadır (Greenberg ve Goldman 2009). DOT ortamında danışanlar öğrenci, danışmanlar ise duygu koçu rolindedir (Greenberg 2002). Terapide duygu koçları, terapi ortamının güvenli ve empatik olmasını sağlayarak danışanların deneyimlerini ve duygularını fark etmelerini, kabul etmelerini ve anlamalarını sağlarlar. Duygu koçluğunda bireylerin hasta veya eksik olmalarından daha ziyade öğrenmeler yoluyla işlevselliklerini artırmak amaçlanmaktadır. Duyguların farkına varılması, ifade edilmesi ve yaşantıya dönüşmesi olarak ifade edilebilecek olan öğrenme süreci bireyin iç dünyasına yaptığı bir yolculuktur, denilebilir. Duygu koçu danışanlarının duygularıyla baş edebilme teknikleri geliştirmelerine

olanak sağlamayı amaçlar. Bunu ise onların pozitif duygu dinamiklerini fark ettirme ve var olan potansiyellerini harekete geçirme yoluyla gerçekleştirir. (Greenberg 2006).

Duygu koçluğu sürecinde empatik uyum, terapötik bağ ve işbirliği olmak üzere üç ilişki ilkesinin varlığından söz edilmektedir. İlk ilke olan empatik uyum çerçevesinde danışanın yaşamının içine girilmesi; terapötik bağ ilkesi dâhilinde danışanla ilgilenebilme ve empatik bağ kurma; işbirliği ilkesinde ise amacın belirlenerek, işbirliğinin meydana getirilmesi vurgulanmaktadır (Elliott ve Greenberg 2007).

“Tek yaptığımız, birbirimize eve kadar eşlik etmek.” (Lieberman 2015, s. 57)

“Gizemli Aziz” adlı masalda (s. 54-57) gittikçe küçülen ve unutulmaya yüz tutan bir manastıra bir kişinin rüyasında gördüğü bir aziz için gelmesi ve ondan sonra herkesin bu gizemli azizden dolayı davranışlarının, duygusal yaşantılarının ve dolayısıyla manastırın ortamının nasıl değiştiği şu şekilde anlatılmaktadır: “Bütün rahipler birbirine aziz gibi davranmaya başlamışlardı. Sabırla bekliyor, birbirlerini ilgiyle dinliyor, rahip kardeşlerinin sözlerinde derin anlamlar buluyorlardı” Benzer şekilde DOT yaklaşımında terapistlerin aslında temelde yaptıkları şeyin danışana “eve kadar eşlik etmek” olduğu söylenebilir. Duygu koçları terapi ortamında empatik ve güvene dayalı bir ilişkinin oluşmasını sağlayarak danışanları sabırla ve ilgiyle dinlemekte ve onların duygularının altında yatan derin anlamları keşfetmelerine yardımcı olmaktadır.

“Bir şey yapmak zorunda değilsin. Tanık ol. Yanında ol. Birinin acı içinde olduğunu gördüğümüzde genellikle hemen harekete geçer, yardım etmek, bir şeyler yapmak isteriz. Ancak acele çözümlerimizin gerçek empatiden mi yoksa diğerinin acısına katlanmak konusundaki acizliğimizden mi kaynaklandığını kendimize sormamızda fayda var. Genellikle başkalarının acı ve ihtiyaçlarını görmekten kaçınılır çünkü bir yardım veya çözüm sunamayacağımızdan korkarız. Bazen tanık olmak, anlayışla sadece o kişinin yanında olmak verebileceğimiz en önemli hediyedir. Sevgi bize başkalarının güzel ihtiyaçlarını görebilme yeteneği verir. Sonra kalplerimizi doğanın bolluğuna açarak dünyaya cömertliği aktaran kanallar oluruz.” (Lieberman 2015, s. 76)

“Şehriye çorbası” adlı masalda (s. 73-77) yer alan bu paragrafta çoğu zaman birinin duygusunu paylaşmak için yanında olmanın, sevgiyle, ilgiyle ve empatik yaklaşmanın yeterli ve hatta en önemli şey olduğunun anlatıldığı söylenebilir. DOT yaklaşımında da terapi ortamında en çok dikkat edilen hususlardan biri danışanı sorgulamadan, sıkıştırmadan, eleştirmeden, ilgiyle ve empatik bir yaklaşımla dinlemektir (Greenberg 2002, Greenberg 2004, Elliott ve Greenberg 2007). Duygu koçlarının en çok önem verdiği terapötik beceri budur.

Duygusal zekâ

Duygusal zekâ, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularının ayırımına varabilmesini ve bu bilgiyi düşünce ve davranışları yönlendirmek için kullanma becerisini içerir (Saovey ve Mayer 1990). DOT duygularımıza esir olmadan, onları gelişim için bir araç olarak ele almak gerektiği düşüncesini içeren duygusal zekânın kazandırılıp, artırılmasını savunur (Greenberg 2004). Bu yaklaşımda danışanın duygusal zekâsı merkeze alınarak, deneyimleme yoluyla, danışana problem çözme yetisi kazandırmak hedeflenmektedir (Prochaska ve Norcross 2010). DOT’ta duygusal yaşantının yinelenmesi, anlamlandırılması ve ifade edilmesi, düşüncelerin de değişimini harekete geçiren güç olarak görülmektedir. Bu terapistler, düşüncelerin değiştirilmesinden önce duygu değişimlerine odaklanırlar (Greenberg ve Paivio 1997).

“Etrafındaki insanların ihtiyaçları nelerdir? Hayatındaki insanları gerçekten görüyor musun? Bazen kendi hedeflerimize odaklanıp, dünyaya diğerlerinin gözünden bakmayı unuturuz. Ancak başarı diğerlerinden kopmakla geleceğe asla gerçek mutluluğu getirmez. Duygusal sağlığımız için arkadaşlarımız, ailemiz ve toplumla bağlantıda olmamız şarttır. Seni etrafındaki insanlara bağlayan bağları güçlü biçimde hissetmeye ihtiyacın var.” (Lieberman 2015, s. 60)

“Ressamın aynası” adlı masalda (s. 59-61) verilmek istenen mesaj ile insanların kendileri kadar başkalarının duygu ve ihtiyaçlarının farkında olmasının ve bu durumun yarattığı duygusal hazzın hissedilmesinin önemi vurgulanmaktadır. DOT yaklaşımında bu durum duygusal zekâ kavramıyla açıklanmaktadır (Greenberg 2002). Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekâyı, kişilerin kendilerinin ve diğerlerinin duygularını gözlemleyip duygular arasında ayırım yapabilme ve bilgiyi düşünce ve eylemlerde yönlendirme becerisi olarak tanımlamışlardır. DOT yaklaşımında danışanların duygusal farkındalığının yükseltilmesi yoluyla duygusal zekâsının artırılması amaçlanmaktadır.

Duygusal şema

Bireyin anlık duyguları, algıları, ihtiyaçları ve inançlarıyla oluşan ve aynı şekilde yaşantılarını biçimlendiren davranışların temel kaynağı duygu şemaları olarak adlandırılmaktadır (Greenberg ve Paivio 1997, Greenberg 2002). Duygu şemaları duyguların, düşüncelerin, motivasyonun ve eylemin birleşimiyle oluşur ve farkında olmadan aktifleşirler. Bireylerin benlik ve dünya algıları duygu şemalarının etkisiyle biçimlenir (Greenberg ve Paivio 1997, Greenberg 2002, Smith ve Greenberg 2007, Greenberg 2010). Duygusal şemalar çocukluk döneminden başlayarak yetişkinliğe gelinceye kadar dinamik bir yapı izler. Sürekli değişen ve dönüşen bir yapıya sahiptir. Bireyin yaşamı içerisinde karşılaştığı benzer durumlarda, bireyin şemaları harekete geçerek davranışına yön vermektedir. (Greenberg 2004).

Duygusal şemalar yoluyla kişilerin duygularını nasıl deneyimlediği kendileri ve diğerlerinin duygularını nasıl fark ettiği, anladığı, yorumladığı ve nihayetinde gösterdiği tepkisi anlaşılabilir (Hosheyar ve Mahvishirazi 2015). Bireylerin geçmişte karşılaştığı durumları anlamlandırması ile meydana gelen duygular sonucu şemalar meydana gelmekte ve duygunun davranışa dönüşmesini sağlamaktadır. Farklı bir deyişle şemaların işlevi, duygusal mesajların okunmasını sağlamak, okunan mesajın anlamlandırılması ve değerlendirilmesinin yapılarak bir davranış ortaya koymak olduğu belirtilmektedir (Greenberg ve Paivio 1997). DOT'ta terapötik amaç var olan olumsuz duygu şemaların değiştirilmesi ve psikolojik danışma yoluyla yeni duygusal yaşantıların sunulması yeni duygusal şemaların meydana getirilmesidir (Watson ve ark. 2011).

“İhtiyacın olanı iste. İçimizdeki karanlık masalcı bizi uyarıyor: Mutlu anlar bedava değildir, hayallerinin gerçekleşmesi için ödemen gereken bir bedel vardır. Genel geçer kanı bize her çıkışın bir inişi olduğunu, yüksekte düşmek daha zor olacağı için hiç yükselmemenin daha doğru olduğunu söyler. Bu, korkunun sesidir. Günlük deneyimlerimiz zıddını ispatlar. Hepimiz neşe ve bolluğun paylaştıkça arttığını; kalbimizin sesini dinlemenin ve isteğimizi dile getirmenin dileklerimiz gerçeğe dönüşmesini sağladığını deneyimlemiştir. Eğer kendini her güzel şeyin bir bedeli olduğuna inandırırın sifir istemeye cesaret edemediğin için çok fazla güzelliği kaçırsın.” (Lieberman 2015, s. 70)

“Dilek Ağacı” adlı masalda (s. 68-71) verilmek istenen mesaj ile aslında bireylerin acıdan korktuğu için mutluluğu tatmaktan kaçındığının ifade edildiği söylenebilir. DOT yaklaşımında bunun sebebi duygusal şemalar kavramı ile açıklanmaktadır (Watson 2015). Çünkü geçmiş yaşantılarımız sonucu sahip olduğumuz duygusal şemalara göre

yükselişlerin tekrar inişi olabilir ve bu acı veren bir durumdur. Dolayısıyla bireyler bu acıyı hiç yaşamamak için yükselmenin mutluluğunu hiç tatmamayı tercih edebilir. DOT ortamında olumsuz duygusal şemalar değiştirilerek yeni yaşantıların oluşturulması sağlanır. Böylece mutluluk gibi haz veren duygulardan da bireyler mahrum kalmamış olur.

Duygu değişim ilkeleri

DOT'da duygusal yapının ortaya konması ve bu süreçte anlamlandırma ve yeniden düzenleme merkeze alınır. Bu yaklaşımda duygu değişiminin sağlanmasında şu adımlar izlenir: duygusal farkındalık, dışavurum, düzenleme, yansıtma, duygunun dönüştürülmesi ve düzeltici duygusal deneyim (Greenberg 2010).

Duygusal farkındalık

DOT yaklaşımının birincil hedefi duygusal farkındalığı artırmaktır. Özellikle işlevsel olan birincil duyguların farkındalığının artırılması temele alınmıştır (Greenberg 2004). Bireylerin duygularının farkındalığına varabilmeleri için duygularını keşfederek adlandırmaları istenir. Böylelikle danışanların duygularıyla yüzleşmeleri sağlanmakta ve duygularından kaçmalarının önüne geçilmektedir. Bu süreç işlevsel bilgilerin de ele alınmasını sağlar (Greenberg 2002). Ayrıca duyguların farkına varılıp tanımlanması aynı zamanda problemin de tanımlanması anlamına gelmektedir (Greenberg 2007). Duygusal farkındalık, hissetmenin ötesinde duyguların açıkça belirtilmesi, yaşanması ve ortaya konulması olarak ele alınmalıdır. Farkındalıkta temel beklenti duygunun ifade edilmesi değil, duygunun hissedilmesiyle ilgili farkındalıktır (Greenberg 2010).

“Şu anda fincanım ne kadar dolu? Değişim için ilk adım farkındalıktır. Fincanını boşaltmadan önce ne kadar dolu olduğunun farkında olmalısın. Boş bir bardak ve suyla dolu bir sürahi al. Sonra hayatındaki bir alanı düşün ve bardağın bu alan olduğunu hayal edip birkaç dakika o alana odaklan. Bildiğin ve başardığın her şeyi gözünde bardaktaki su olarak canlandır; hala yapmak, keşfetmek ve başarmak istediklerin bardaktaki boşluk olsun. Bardağı buna göre suyla doldur. Yeterli oranda başardığını düşündüğünde dur... Kendini yeni gelişim ve öğrenme alanlarına aç.” (Lieberman 2015 s. 26)

“Dolu Fincan” adlı masalda (s. 24-26) verilmek istenen bu mesaj ile değişimin sağlanabilmesi için ilk önce farkındalığın sağlanması gerektiği, bireylerin ancak böylelikle yeni öğrenmeler için hazır hale geleceği vurgulanmaktadır. DOT yaklaşımında da duygusal değişimin ve iyileşmenin sağlanabilmesi için ilk adım duygusal farkındalık olarak görülür. Danışanların işlevselliklerini artırmaları için duygularını keşfederek onunla yüzleşmesi istenir.

Duygusal dışavurum

Duyguların dışavurumunda birincil duyguları merkeze almak önem arz etmektedir. Danışana acı veriyor olsa dahi duygularına yaklaşmalı ve onları dışavurmalıdır. Terapist bu konuda danışanlarına yardımda bulunmalı ve onların çarpık düşüncelerini keşfetmelerine yardımcı olmalıdır. DOT'a göre duyguların dışavurumunun amacı, psikolojik bir boşaltım sağlamak değil o duygunun yerine daha güçlü duyguya yönelmek veya önceden ertelenmiş duyguları açığa çıkarmaktır (Greenberg 2010).

“Neşe, üzüntü, utanç,
Bazı anlık farkındalıklar,
Davetsiz misafirler gibi gelir.

Hepsini buyur et ve ağırla!
 Evinin eşyalarını vahşice
 Çalıp çırpan bir keder sürüsü bile olsalar,
 Her misafire saygıyla davran.
 Seni yeni bir mutluluk için
 Temizliyor olabilirler.” (Lieberman 2015, s. 91)

“Vebe” adlı masalda (s. 88-91) verilmek istenen mesajda bireyler istemese de bazen anlık duyguların gelebileceği, hatta bu duygular bireyin olumlu duygularını alıp götürse de saygıyla kabul edilip davetsiz bir misafir gibi ağırlanması gerektiği ifade edilmektedir. DOT yaklaşımında da bireylerin acı verici olsa bile duygularını fark etmesi, kabul etmesi ve yaşaması üzerine çalışılır. Bu duygular, varsa ertelenen duyguları açığa çıkarmak ve daha güçlü bir duyguya yönelmek için bir araç olarak kullanılır.

Duygusal düzenleme

Bireylerin, hangi duyguyu nasıl yaşayacağını ve o duyguları nasıl ifade edeceklerini içeren duygusal bir denetim durumu olarak ifade edilmektedir (Greenberg 2002). Duyguların düzenlenebilmesi için; yaşanan duygunun kabul edilmesi gerekmektedir. Ayrıca gerek duyulduğunda o duyguya mesafe konulabilmeli ve içerdiği mesaj fark edilmelidir (Greenberg 2002). Duygu düzenleme becerileri; duygunun adlandırılması, duyguyu tanıma, duyguları tolere etme, duygularıyla çalışabilecek mesafeyi oluşturma, olumlu duygulara eğilimi artırma, nefes egzersizleri ile rahatlama gibi çalışmaları içermektedir (Greenberg 2010).

“Anın güzelliğini gör. Hepimiz tatlı canımıza kasteden, kükreyen tehlikeler ve tıslayan korkular arasında asılı duruyoruz. Hayatta aslında sadece tek bir temel mesele var ve bu hepimiz için aynı. Zaman, tıpkı o iki sıçan gibi bizi bu dünyaya bağlayan ipleri kemirir. Bu mücadelede yapabileceğimiz en büyük hata çilekleri gözden kaçırmaktır. Dünyadaki vaktimizi bütün hislerimizle deneyimlemeye ihtiyacımız var. Sadece bu andaki güzelliği görmek için geçmişten pişmanlık, gelecekten endişe duymayı bırakabilir misin?” (Lieberman 2015, s. 51)

“Çilek” adlı masalda (s. 50-52) verilmek istenen bu mesaj ile geçmişin pişmanlığından, geleceğin endişesinden uzak anı yaşamının önemini vurgulandığı söylenebilir. DOT yaklaşımı da “şimdi ve burada” olmanın önemine vurgu yapmaktadır. Duyguların düzenlenebilmesi için yaşanan duyguların fark edilmesi, kabul edilmesi ve gerekirse o duygunun bilinçli bir şekilde uzaklaştırılarak yerine daha sağlıklı bir duygunun konulması gerekmektedir. Burada da geçmişten gelen pişmanlık ve geleceğe yönelik oluşan endişe duygularının işlevsizliklerinin fark edilip kabul edildikten sonra o duyguların uzaklaştırılmasının gerekliliğinden bahsedilmektedir.

Duygusal yansıtma

Duyguların semboller yoluyla ifade edilmesi duygusal yansıtma olarak ifade edilmektedir. Yeniden anlam kazandırma yoluyla, duyguya farklı bir bakış açısıyla yaklaşma imkânı sağlanmış olmaktadır (Greenberg 2010). Yansıtma duygulara farklı bir bakış açısı kazandırarak, danışanların yaşantılarını farklı bir şekilde ifade edebilmelerine olanak sağlar. Bu yöntemin etkin kullanımı ile farklı gereksinimler, düşünceler, hisler ve hedefler tanımlanarak; danışanların duygusal tepkilerinin asıl nedenlerini ortaya koymaları sağlanır (Greenberg 2010).

“Korkundan kaçma! Kaçmak ve uzak durmaya çalışmak asla bizi korktuğumuz şeylerden korumaz. Tam tersine içimizdeki canavarları daha da besler. Korkun onu yenene kadar yol boyunca tekrar tekrar karşına çıkar. Öyleyse derin bir nefes al, korktuğun şeyi fark et, adını koy. Onu daha yakından tanımaya çalış, korkundan bahset, korkun hakkında bir şeyler yaz, çizerek anlatmaya çalış. İçimizdeki, en derin canavarlara ışık tuttuğumuzda küçüldüklerini, güçleri kaybettiklerini görürüz.” (Lieberman 2015, s. 253)

“Kaplanlardan korkan çocuk” adlı masalda (s. 247-254) verilmek istenen bu mesaj ile duygulardan (korku gibi) kaçmak yerine onları yazarak, çizerek, konuşarak ifade etmenin, diğer bir deyişle yansıtmanın öneminden bahsedilmektedir. DOT yaklaşımında da sistematik çağrışımlı açılma, çift sandalye, boş sandalye, duygu günlüğü tutma, odaklanma, empatik doğrulama gibi teknikler kullanılarak bireylerin duygularını fark ederek farklı semboller aracılığıyla yansıtması ve böylece gereksinimlerinin açığa çıkarılması üzerinde çalışılır (Greenberg 2011).

Duygunun dönüştürülmesi

Duygunun dönüştürülmesi, birincil işlevsel olmayan duyguların işlevsel bir duyguyla değiştirilmesi yoluyla gerçekleşir (Greenberg 2002). Bu süreç olumsuz hislerin olumlu anılarla iyileştirilmesi gibi görünse de aslında hiç de kolay olmayan bir süreçtir. Örneğin yas sürecinden geçen danışanın, kaybını yaşadığı kişiyle olan mutlu anılara yoğunlaşmasını sağlayarak yasin etkisini azaltmaya çalışmak duygunun dönüştürülmesine bir örnektir (Greenberg 2002).

“Korkuyu hisset ve yoluna devam et. Acı, yaşadığımız deneyimle ilgili kendimize anlattığımız olumsuz hikâyeden kaynaklanır. Genellikle bir eyleme veya olaya eklenen korku, olayın kendisinden daha acı verici ve felç edicidir. Korku duygumuzu reddetmeden, göz ardı etmeden veya bastırma-dan tamamen hissedip farkına varalım ve sonra ona rağmen yolumuza devam edelim.” (Lieberman 2015, s. 90)

“Veba” adlı masalda (s. 88-91) verilmek istenen bu mesaj ile bireylerin korku, kaygı gibi olumsuz birincil duygularının farkında olması ve bununla birlikte bu duygulardan korkmadan ya da bunları bastırıp yok saymadan duygularını olduğu haliyle kabul ederek yollarına devam etmeleri vurgulanmaktadır. DOT yaklaşımının temelinde savunduğu prensip de aslında budur. Böylece bireylerin bu zor duyguların yanında bir de korku duygusuyla baş etmesi gerekmeyecektir. Mesajda da vurgulandığı gibi aslında bireylerin canını daha çok yakan, olaylardan ziyade onların olacaklara yönelik korkusudur, diğer bir deyişle yaşayabilecekleri olası duygulardan korkmalarıdır. DOT sürecinde bu işlevsel olmayan duyguların işlevsel olan duygulara dönüştürülerek yaşanması sağlanır. Böylece birey bu olumsuz duygularına rağmen hayat yoluna daha kolay devam edecektir.

Düzeltilici duygusal deneyim

Duygu değişiminin son basamağı, son noktaya kadar getirilen yeni duyguların yaşama uyarlanması olan düzeltilici duygusal deneyimdir. Utanç duygusuyla yüzleşmesine rağmen terapist tarafından koşulsuz kabul gören danışan, utanç duygusunu değiştirme cesaretini bulacaktır. Böylelikle danışan sürekli yargılandığı, eleştirildiği, cezalandırıldığı olumsuz duygularını rahatça ortaya koyabilir ve duygularını düzeltme yetisine ulaşır (Greenberg 2010).

“Gerçekten seversen gelişmesini de istersin. Arkadaşlık ve sevgi bir insanı pasif bir şekilde kabul etmek değildir. O insanı tamamen kucaklamak ve olduğu gibi davranması için desteklemektir.

Genellikle yapıcı eleştirilerimizi paylaşmaktan kaçınırız çünkü sevdiğimiz insanların bu eleştirilerde, aslında onlarla gerçek anlamda ilgilendiğimizi göremeyeceğinden korkarız. Ama birini sevmek aynı zamanda onu kendini geliştirmeye zorlama riskini göze almaktır.” (Lieberman 2015, s. 113)

“Usta ve Eleştirmen” adlı masalda (s. 112-114) verilmek istenen mesaj ile bireylerin gerçekten sevdiği kişileri gerektiği zamanlarda yapıcı eleştirilerle ya da farklı yollarla geliştirmek için çaba sarf etmesi gerektiği anlatılmaktadır. DOT yaklaşımında da terapistler danışanlarına içtenlikle yaklaşarak danışanların duygularını fark etmesi, dışavurması, düzenlemesi, yansıtması, dönüştürmesi ve nihayetinde düzeltici duygusal deneyimi yaşaması için destekler, gerektiğinde yapıcı olarak eleştirir ve hatta bazen kışkırtır. Böylelikle danışanı kendini geliştirmesi için zorlama riskini göze alarak onun en nihayetinde düzeltici duygusal deneyimi yaşamasını sağlar.

Bireylerin daha işlevsel yaşayabilmeleri için duygularının farkında olmaları, duygularını kabul etmeleri, gerektiğinde gereken duyguyu kullanabilmeleri, duygusal dönüşümlerini sağlayabilmeleri gerekmektedir. Bu nedenle DOT yaklaşımında duyguların tanınması, yaşantılanması, kabul görmesi, düzenlenmesi, fark edilmesi, ortaya konması, dönüştürülmesi ve yönetilmesi için danışanlara yardım sunulmaktadır.

Sonuç

Bu çalışma kapsamında DOT’un temel kavramları ve duygu değişim ilkeleri derlenmiş ve “Masal Terapi” kitabında yer alan masalarda işlenen konular ve verilen mesajlar, bu kavramlar ve ilkelerle ilişkilendirilerek açıklanmıştır. Bu bağlamda bu çalışmanın sonucunda “Masal Terapi” adlı kitabın DOT kavramları ile ilişkili olduğu, bu kavramları yansıttığı, psikolojik danışmada duyguların ifadesinde kullanılabilir alıştırımlara yer verdiği gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra DOT sürecinde anlatılardan (masal, hikâye vb.) faydalanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Genel anlamda terapi sürecinde masal, hikaye, mitler gibi anlatıların kullanılması ve etkililiği ile ilgili birçok çalışma mevcut olduğu halde (Stevens-Guille ve Boersma 1992, Golden 1999, Molicka 2002, Loginova 2015, Duman 2018) DOT’ta bu konuları ele alan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır (Angus ve Greenberg 2011, Paivio ve Angus 2017). Bu anlamda bu tür inceleme çalışmalarının sayısı artırılarak hikâye, masal, mitler vb. alternatif yöntemlerin DOT sürecinde kullanımı ele alınabilir, bu yöntemlerin kullanıldığı vaka çalışmaları yapılabilir ve böylece bu yöntemlerin DOT için etkililiği değerlendirilebilir. Ayrıca “Masal Terapi” kitabında yer alan masallar, danışanlar için uygun konunun seçilmesi ve uygun özdeşimin sağlanması şartıyla, DOT sürecinde etkili bir yardım kaynağı olarak kullanılabilir. “Masal Terapi” vb. kitaplar genel anlamda psikolojik danışma kuramlarının öğretiminde ve özelde DOT eğitimlerinde veya derslerde incelenerek DOT kavramları grup olarak tartışılabilir ve öğrencilerin yararlanabileceği kaynak kitap olarak önerilebilir.

Kaynaklar

- Alder MC, Dyer WJ, Sandberg JG, Davis SY, Holt-Lunstad J (2018) Emotionally-focused therapy and treatment as usual comparison groups in decreasing depression: A clinical pilot study. *Am J Fam Ther*, 46:541-555.
- Angus LE, Greenberg LS (2011) *Working with Narrative in Emotion-Focused Therapy: Changing Stories, Healing Lives*. Washington, American Psychological Association.
- Buck R (1985) Prime theory: An integrated view of motivation and emotion. *Psychol Rev*, 92:389-413.
- Dessaullles A, Johnson SM, Denton WH (2003) Emotion-focused therapy for couples in the treatment of depression: A pilot study. *Am J Fam Ther*, 31:345-353.

- Duman N (2018) Çocuk cinsel istismarında masalların terapötik kullanımı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11:647-652.
- Elliott R, Greenberg LS (2007) The essence of process-experiential/emotion-focused therapy. *Am J Psychother*, 61: 241-254.
- Frijda NH (1986) *The Emotions*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Gavas Aslan A (2019) Duygu odaklı terapinin diğer kuramlarla karşılaştırılmalı analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2:110-116.
- Girard A, Woolley SR (2017) Using emotionally focused therapy to treat sexual desire discrepancy in couples. *J Sex Marital Ther*, 43:720-735.
- Golden K (1999). The therapeutic use of the fairy tale "The Buried Moon" to inspire hope in caregivers and their clients. *J Poet Ther*, 13:65-72.
- Grayer J (2016) Emotionally focused therapy for couples: a safe haven from which to explore sex during and after cancer. *Sex Relation Ther*, 31:488-492.
- Greenberg L (2006) Emotion-focused therapy: A synopsis. *J Contemp Psychother*, 36:87-93.
- Greenberg LS (2002) *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients To Work Through Their Feelings*. Washington, American Psychological Association.
- Greenberg LS (2004) Emotion-focused therapy. *Clin Psychol Psychother*, 11:3-16.
- Greenberg LS (2007) Emotion coming of age. *Clin Psychol (New York)*, 17:414-421.
- Greenberg LS (2010) Emotion-focused therapy: An overview. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4: 3-12.
- Greenberg LS (2011) *Emotion-Focused Therapy*. Washington, American Psychological Association.
- Greenberg LS, Goldman R (2009) Duygu Odaklı Terapide Vaka Formülasyonu. In *Psikoterapi Vaka Formülasyonu El Kitabı*, (Eds TD Eels): 507-550. İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Greenberg LS, Paivio S (1997) *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York, Guilford Press.
- Greenberg LS, Safran JD (1989) Emotion in psychotherapy. *Am Psychol*, 44: 19-29.
- Hazrati M, Hamid TA, Ibrahim R, Hassan SA, Sharif F, Bagheri Z. (2017) The effect of emotional focused intervention on spousal emotional abuse and marital satisfaction among elderly married couples: A randomized controlled trial. *Int J Community Based Nurs Midwifery*, 5: 329-341.
- Hill L (1992) Fairy tales: Visions for problem resolution in eating disorders. *J Couns Dev*, 70: 584-587.
- Hosheyar M, Mahvishirazi M (2015) Comparison of emotional schema and coping strategies in patients with obsessive-compulsive disorder (OCD) and healthy people. *Ind J Fund Appl Life Sci*, 5:4762-4771.
- Johnson SM, Simakhodskaya Z, Moran M (2018) Addressing issues of sexuality in couples therapy: Emotionally focused therapy meets sex therapy. *Curr Sex Health Rep*, 10: 65-71.
- Khayat-Abuaita U, Paivio S, Pascual-Leone A, Harrington S (2019) Emotional processing of trauma narratives is a predictor of outcome in emotion-focused therapy for complex trauma. *Psychotherapy*, 56:526-536.
- Lazarus, RS (1984) On the primacy of cognition. *Am Psychol*, 39:124-129.
- LeDoux J (1998) *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings Of Emotional Life*. New York, Simon and Schuster.
- Lewis M, Michalson L (1983) *Children's Emotions and Moods*. New York, Plenum Press.
- Lieberman JM (2015). *Masal Terapi (Çev. İ Erdener)*. İstanbul, Doğan Novus Yayıncılık.
- Lieberman JM (2020) Judith maika lieberman keynote speaker. <https://www.speakeragency.co.uk/speaker-profile/judith-malika-liberman> (Accessed 13.08.2020).
- Loginova O (2015) Fairytale therapy in work with the adults and children. https://www.olga29011.narod.ru/skazkoterap_ingl.html (Accessed 08.07.2020).
- Mikaeili N, Molavi P, Einy S, Tagavy R. (2017) Effectiveness of emotion-focused therapy on emotional dysregulation, hopelessness and suicidal ideation in post-traumatic stress disorder veterans. *Iranian Journal of War & Public Health*, 9:111-117.
- Molicka M (2002) *Bajka Terapeutyčna*. Poznan, Media Rodzina.
- Paivio SC, Angus LE (2017) *Narrative Processes in Emotion-Focused Therapy for Trauma*. Washington, American Psychological Association.
- Paivio SC, Nieuwenhuis JA (2001) Efficacy of emotion focused therapy for adult survivors of child abuse: A preliminary study. *J Trauma Stress*, 14:115-133.

- Pascual-Leone A, Gilles P, Singh T, Andreescu CA (2013) Problem anger in psychotherapy: An emotion-focused perspective on hate, rage, and rejecting anger. *J Contemp Psychother*, 43: 83-92.
- Pos AE, Greenberg LS (2007) Emotion-focused therapy: The transforming power of affect. *J Contemp Psychother*, 37: 25-31.
- Pera Museum (2020) Yolculuk Bir Masal ile Başlar Judith Malika Liberman. <https://www.peramuseum.org/Activity-Detail/The-Journey-Starts-with-a-Tale-Judith-Malika-Liberman/651> (Accessed 14.08.2020).
- Prochaska JO, Norcross JC (2010) *Systems of Psychotherapy A Transtheoretical Analysis*, 7nd ed. USA, Brooks/Cole.
- Ribeiro AP, Mendes I, Stiles WB, Angus L, Sousa I, Gonçalves MM (2014) Ambivalence in emotion-focused therapy for depression: The maintenance of problematically dominant self-narratives. *Psychother Res*, 24:702-710.
- Sadri DE, Sheikholeslami A, Tarvirdzadeh H (2017) The effect of emotional-focused couple therapy on the infertile couples' quality of relationship, marital conflict, and intimacy. *J Fam Couns Psychother*, 7:125-145.
- Salovey P, Mayer JD (1990) Emotional intelligence. *Imagin Cogn Pers*, 9:185-211.
- Smith KW, Greenberg LS (2007) Internal multiplicity in emotion focused psychotherapy. *J Clin Psychol*, 63: 175-186.
- Speakeragency (2020) Judith Malika Liberman / Exclusive Konuşmacı. <https://www.speakeragency.com.tr/judith-malika-liberman> (Accessed 13.08.2020).
- Stevens-Guille ME, Boersma FJ (1992) Fairy tales as a trance experience: Possible therapeutic uses. *Am J Clin Hypn*, 34:245-254.
- Timulak L, McElvaney J (2016) Emotion-focused therapy for generalized anxiety disorder: An overview of the model. *J Contemp Psychother*, 46: 41-52.
- Timulak L, McElvaney J, Keogh D, Martin E, Clare P, Chepukov E et al. (2017). Emotion-focused therapy for generalized anxiety disorder: An exploratory study. *Psychotherapy*, 54:361-366.
- Torkan A, Farhadi H, Golparvar M (2019) Comparative study of the effectiveness of emotional-focused couple therapy and narrative couple therapy on marital conflicts. *J Res Behav Sci*, 17:159-170.
- Watson JC (2015) Emotion-Focused Psychotherapy: An Alternative Framework for Career Counseling. In *Counseling and Action* (Eds: RA Young, JF Domene, L Valach):135-148. New York, Springer.
- Watson JC, Goldman RN, Greenberg LS (2011) Contrasting Two Clients in Emotion-Focused Therapy for Depression 1: The Case of "Tom," "Trapped in the Tunnel". *Pragmat Case Stud Psychother*, 7:268-304.
- Wiebe SA, Johnson SM (2016) A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Fam Process*, 55:390-407.
- Wikipedia (2020). Judith Malika Liberman. https://tr.wikipedia.org/wiki/Judith_Malika_Liberman (Accessed 13.08.2020).
- Wittenborn AK, Culpepper B, Liu T (2012) Treating depression in men: the role of emotionally focused couple therapy. *Contemp Fam Ther*, 34:89-103.
- Zajonc RB (1980) Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *Am Psychol*, 35:151 - 175.
- Zajonc RB (1984) On the primacy of affect. *Am Psychol*, 39:117-123.

Yazarların Katkıları: Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

Authors Contributions: All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.