

Geliş Tarihi / Received Date

16.04.2022

Kabul Tarihi / Accepted Date

15. 03. 2023

Duygu Odaklı Terapinin Türk Kültüründe Uygulanabilirliğinin Değerlendirilmesi¹

Evaluation of Applicability of Emotion-Focused Therapy in Turkish Culture

Mehmet Rüştü KALAFATOĞLU¹Seher BALCI ÇELİK²

Öz

Duygu Odaklı Terapi duyguların psikolojik danışma sürecindeki önemine vurgu yapan post-modern bir danışma yaklaşımıdır. Amerika Birleşik Devletleri'nde çalışmalarını sürdüren Leslie Greenberg ve Susan Johnson tarafından 1980'li yıllarda geliştirilen Duygu Odaklı Terapi ilk zamanlarda çift terapilerinde kullanılırken ilerleyen zamanlarda aile terapilerinde ve bireysel terapilerde de kullanılmaya başlanmıştır. Duygu Odaklı Terapide klasik psikolojik danışma yaklaşımlarının düşünceleri ve davranışları düzenlemeyi hedefleyen bakış açısından ziyade duyguları değişim ve dönüşüm için merkeze alan bir bakış açısı bulunmaktadır. Batılı psikolojik danışma yaklaşımlarının gelişmiş oldukları kültüre ait izler taşıdığına ve bu durumun o kültüre mensup insanlara ayrıcalık sağladığına yönelik tartışmalar günümüzde hız kazanmıştır. Bu tartışmaların sonucunda psikolojik danışma yaklaşımlarının farklı kültürlerdeki bireyler üzerinde ne kadar etkili olacağına ilişkin çalışmalar başlamıştır. Bu nedenle bu çalışmada da Duygu Odaklı Terapinin Türk kültüründe uygulanabilirliğinin kültürel açıdan değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda Duygu Odaklı Terapinin temel felsefesi, insan doğasına bakış açısı ve kullanılan temel kavramları açıklanmıştır. Yapılan açıklamalar sonrası Duygu Odaklı Terapinin temel felsefesinin ve insan doğasına bakış açısının Türk kültürüne uygunluğuna yönelik değerlendirmelerde bulunulmuştur. Sonuç olarak Duygu Odaklı Terapinin duygulara önem veren yapısının Türk kültür yapısı ile örtüşen nitelikler taşıdığı ancak Türk toplumu gibi çok kültürlü bir popülasyonda kullanımında danışanların kültürel özelliklerine dikkat edilmesinin uygun olduğu ifade edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çok kültürlülük, Duygu odaklı terapi, Kültür, Postmodernizm, Psikolojik danışma

Abstract

¹ Sorumlu Yazar, Dr., Millî Eğitim Bakanlığı, Samsun/TÜRKİYE, E-mail; mrkalafatoglu@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-1664-9694

² Prof. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun/TÜRKİYE, E-mail: sbalci@omu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9506-6528



Emotion-Focused Therapy is a post-modern approach that emphasizes the importance of emotions in the counseling process. There is a perspective that centers emotions on change and transformation, rather than the perspective that aims to control emotions by regulating the thoughts and behaviors of classical psychological counseling approaches. Emotion-Focused Therapy, which was developed in the 1980s by Leslie Greenberg and Susan Johnson, who continued their work in the United States, was used in a couple of therapies at first, but later it was also used in family therapies and individual therapies. As a result of these discussions, studies have been conducted on how effective psychological counseling approaches will be for individuals from different cultures. As a result of these discussions, studies have started to be conducted on how effective psychological counseling approaches will be in different cultures. Therefore, this study aimed to evaluate the applicability of Emotion-Focused Therapy in Turkish culture from a cultural perspective. After the explanations, evaluations were made regarding the compatibility of the basic philosophy of Emotion-Focused Therapy and its perspective on human nature to Turkish culture. As a result, it was stated that Emotion-Focused Therapy has characteristics that overlap with the Turkish cultural structure, but it is important to pay attention to the cultural characteristics of the clients in a multicultural population such as Turkish society.

Keywords: Multiculturalism, Emotion-focused Therapy, Culture, Postmodernism, Psychological Counseling

Giriş

Duygu insanlar üzerinde çeşitli zihinsel, bedensel ve davranışsal etkileri bulunan önemli bir kavramdır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2003). Bu etkilerin bir sonucu olarak duyguların psikolojik problemleri tetikleyici faktörler arasında yer alabileceğine yönelik görüşler son yıllarda hız kazanmıştır (Vatan, 2017). Bu görüşlerden yola çıkarak duyguların insan yaşamında büyük öneme sahip olduğu düşüncesine vurgu yapan Duygu Odaklı Terapi kısa sürede araştırmacıların dikkatini çekmeyi başarmıştır (Beasley & Ager, 2019). 1980'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilen Duygu Odaklı Terapi duyguların psikolojik danışma sürecindeki rolüne odaklanan bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır (Elliot & Greenberg, 2007).

Psikolojik danışma yaklaşımlarının geliştirildiği kültürün izlerini içerisinde barındırdığına yönelik bir görüş bulunmaktadır (Bektaş, 2006). Günümüzde kullanılan çok sayıda yaklaşımın psikolojik danışma ve rehberlik alanında temel çalışmaların Amerika Birleşik Devletleri'nde başlamış olması nedeniyle Amerikan kültürüne ait özellikler taşıdığı vurgulanmaktadır (Erdur-Baker, 2007; Tagay vd., 2016). Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik alanı ile ilgili gelişmelerin geçmişine bakıldığında bu konuda ilk adımların 1950'li yıllarda atıldığı görülmektedir (Yeşilyaprak, 2000). Bu yıllarda Türkiye'den çeşitli bilim insanlarının ABD'de psikolojik danışma ve rehberlik alanına ilişkin eğitim almak için görevlendirildiği aynı zamanda Amerikalı bilim insanların da araştırmalar yapmak üzere Türkiye'de bulunduğu belirtilmektedir (Doğan, 2000). Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik alanının gelişmesine yardımcı olan bu gelişme neticesinde yurt dışında çalışmalarını tamamlayan bilim insanları Türkiye'ye dönerek aldıkları eğitim doğrultusunda çalışmalarını sürdürmüşlerdir (Erdur-Baker, 2007). Ancak Türkiye'de psikolojik danışma ve rehberlik alanının temellerini oluşturan bu çalışmalar Amerikan psikolojik danışmanlık ve rehberlik yaklaşımının Türk eğitim sistemine adaptasyonu olarak değerlendirilmiş (Stockton & Güneri, 2011) ve Batı kökenli çalışmalar olmalarından dolayı kültürel

açından son yıllarda daha fazla tartışılmaya başlanmıştır (Mocan-Aydın, 2000; Poyrazlı, 2013; Zümbül, 2021). Bu tartışmanın altında yatan en büyük neden Batı kültürünün Türk kültürünü ne kadar doğru yansıtacağı (Akalin ve Türküm, 2020) ve uygulanacak Batı kökenli psikolojik danışma yaklaşımlarının Türk kültürü üzerinde ne kadar etkili olacağı yönündedir (Erdur-Baker, 2007).

Bireyci ve toplulukçu kavramların Batı ve Doğu kültürlerinin karşılaştırılmasında sıklıkla başvurulan kavramlar oldukları görülmektedir (Maynigo, 2015). Örneğin Amerika Birleşik Devletleri gibi sanayileşmiş Batı toplumlarının yüksek düzeyde bireyselleşme ve özerklik ihtiyacını vurguladıkları görülürken Doğu toplumlarının ise toplumsal bilinç ve kişilerarası sorumlulukların ön plana çıktığı toplulukçu bir yapıya sahip oldukları görülmektedir (Levitt vd., 2019). Benzer şekilde bireyci kültürlerin bağımsız benlik gelişimi ve rasyonelliği, toplulukçu kültürlerin ise toplumsal benlik gelişimi, akrabalık bağları ve toplumsal ilişkileri teşvik ettikleri belirtilmektedir (Mesquita & Walker, 2002). Bu nedenle kültürel özelliklerin psikolojik danışma sürecine olan etkilerinin ele alınmasına duyulan ihtiyaca kültürün toplumsal yapı üzerindeki etkilerinden yola çıkarak dikkat çekilmektedir (Bektaş, 2006).

Kültürün psikolojik danışma sürecindeki etkilerine yönelik bu tartışmalara zemin hazırlayan gelişmeler arasında modern anlayıştan post-modern anlayışa geçiş sürecinde yaşanan gelişmeler yer almaktadır (Combs & Freedman, 2012; D'Andrea vd., 1991). Tarihsel olarak bakıldığında İkinci Dünya Savaşı sonrasında modern anlayışın yerine insan doğasına ve kültüre daha fazla önem veren post-modern yaklaşımların ortaya çıktığı görülmektedir (Kararımak ve Aydın, 2007; Siviş, 2002). Bu dönemde toplumların farklı kültürel geçmişe sahip bireylerden oluşmasına küreselleşmenin etkisiyle artan seyahat alternatifleri, gelişen teknolojik ve ekonomik gelişmeler zemin hazırlamıştır (Levitt vd., 2009). Bu süreç psikolojik danışma ve rehberlik alanında yaşanan gelişmeleri de etkileyerek yeni psikolojik danışma yaklaşımlarının gelişmesine yardımcı olmuştur (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Ancak post-modern düşüncenin insan doğasına ve kültürüne karşı göstermiş olduğu hassasiyete rağmen psikolojik danışma yaklaşımlarının geliştirildiği kültürün izlerini taşıyor olmaları tüm bu gelişmelerle beraber yeni tartışma alanlarının oluşmasını sağlamıştır (Kağıtçıbaşı, 1994). Bu durum psikolojik danışma yaklaşımlarının her kültürde etkili bir şekilde uygulanıp uygulanmayacağına yönelik çalışmaları geliştirildikleri egemen kültürün üyelerine ayrıcalık sağladığı gerekçesiyle hızlandırmış (Levitt vd., 2019) ve çok kültürlü psikolojik danışma yaklaşımlarına yönelik araştırmaların önünü açmıştır (Cheung, 2000; Mocan-Aydın, 2000; Siviş, 2016). Bu dönemde yapılan çalışmaların büyük oranda Amerikan kültüründe yer alan bireylere yönelik olması (Sue vd., 1992) psikolojik danışma yaklaşımlarının Amerikan kültürü haricindeki kültürlere duyarlılığına yönelik eleştirilerin başlamasına neden olmuştur (Erdur-Baker, 2007). Bu doğrultuda psikolojik danışma yaklaşımlarının kullanıldığı kültürlere ilişkin özelliklere dikkat edilerek kullanımının psikolojik danışma sürecinin etkililiğini ve psikolojik danışmalara duyulan güveni artıracığı ifade edilmektedir (Kararımak, 2016; Sue vd., 1992).

Türkiye'de kullanılan psikolojik danışma yaklaşımlarının Türk kültürüne uygunluğunu ortaya koymak amacıyla yapılan araştırmalar incelendiğinde Birey Merkezli Terapi (Poyrazlı, 2003), Gestalt Terapi (Voltan-Acar, 2004), Transaksiyonel Analiz (Gültekin ve Voltan-Acar, 2004; Zümbül, 2021), Gerçeklik Terapisi (Yorgun ve Voltan-Acar, 2014), Logoterapi (Tagay vd., 2015), Pozitif Psikoterapi (Sarı, 2015), Adlerian Terapi (Akçabozan ve Sümer, 2016) ve İlişkisel Kültürel Terapi (Yam, 2021) yaklaşımlarının



kültürel açıdan değerlendirildiği görülmektedir. Elde edilen bu bilgiler sonucunda duygulara odaklanan bir psikolojik danışma yaklaşımı olan Duygu Odaklı Terapinin Türk kültüründe uygulanabilirliğinin değerlendirilmesinin psikolojik danışma sürecinin etkililiğini artırması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda Amerika Birleşik Devletleri kökenli olan ve Batı kültürel özelliklerini içerisinde barındıran Duygu Odaklı Terapinin temel felsefesinin, insan doğasına bakış açısının ve duygu şemaları, duygusal farkındalık, duyguların sınıflandırılması, duygu koçluğu, vaka formülasyonu, empatik tepkiler, metafor kullanımı ve bitirilmemiş işler kavramlarının Türk kültüründe uygulanabilirliğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Duygu Odaklı Terapinin Temel Felsefesi ve Türk Kültürü

Duyguların insan hayatına anlam katan önemli bir unsur olduğu temel felsefesine dayanan Duygu Odaklı Terapi danışanların duygularını fark etmesine, anlamasına, etkin bir şekilde kullanabilmesine ve ifade etmesine yönelik çalışmalar sürdüren bir psikolojik danışma yaklaşımıdır (Burgess vd., 2016). Bu yaklaşıma göre duygular psikolojik danışma sürecinin özünü oluşturan temel yapı taşları olarak kabul edilmektedir (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Aynı zamanda duygular değişim için gerekli olan bir anahtar görevi taşımaktadır (Greenman & Johnson, 2022). Birey Merkezli Terapinin hümanistik değerlerle özdeşleşen doğası ile Gestalt Terapinin görev ve süreç odaklı doğası üzerine inşa edilen Duygu Odaklı Terapi aynı zamanda varoluşçu, bağlanma, öyküsel, kişilerarası, psikodinamik teorilerden de faydalanan eklektik yaklaşıma uygun, bütüncül ve yaşantısal bir terapi olarak kabul edilmektedir (Greenberg, 2010).

1980'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde çalışmalarını sürdüren Leslie Greenberg ve Susan Johnson tarafından geliştirilen Duygu Odaklı Terapi ilk zamanlarda çift terapilerinde kullanılırken duyguların insan üzerindeki etkilerinin daha ön plana çıkmasıyla ilerleyen zamanlarda bireysel ve aile terapilerinde de kullanılmaya başlanmıştır (Beasley & Ager, 2019; Elliot & Greenberg, 2007). Geleneksel psikolojik danışma yaklaşımlarının düşünceleri ve davranışları düzenleyerek duyguları kontrol altına almayı hedefleyen bakış açısından ziyade duyguları değişim ve dönüşüm için merkeze alan bir bakış açısı sergileyen Duygu Odaklı Terapi bu yönüyle dikkat çeken bir yaklaşımdır (Çelik ve Aydoğdu, 2008). Duygu Odaklı Terapi günümüzde kaygı bozuklukları (Shahar, 2014), depresyon (Greenberg, 2017), travma (Paivio vd., 2010), stres (Greenman & Johnson, 2012), yeme bozuklukları (Dolhanty & Greenberg, 2007), panik bozukluklar (Shear vd., 2001) ve iletişim bozuklukları (Greenberg vd., 2008) gibi çeşitli psikolojik problemlerin çözümlenmesinde etkili bir yaklaşım olarak kullanılmaktadır.

Duygu Odaklı Terapi ile ilgili açıklamalar incelendiğinde Duygu Odaklı Terapi üzerinde Birey Merkezli Terapinin ve Gestalt Terapinin etkilerinin bulunduğu ve bu iki yaklaşımın da Batı kökenli değerlere dayalı psikolojik danışma yaklaşımları arasında yer aldıkları görülmektedir. Birey Merkezli Terapinin Türk kültürü açısından Poyrazlı (2003) tarafından incelendiği araştırmada bireyi merkeze alan, aile dinamiklerine odaklanmayan ve danışanların sözel ifadeler kullanımına teşvik eden yapısı eleştirilerek Türk kültüründe kullanımında Türk kültür özelliklerine dikkat edilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Voltan-Acar (2004) tarafından da Gestalt Terapi Türk kültürü açısından incelenerek özellikle uygulanan etkinliklerin kullanımının Türk kültür yapısına uygun olamayacağı görüşü ortaya konmuştur. Yapılan araştırmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda her iki yaklaşımın da Batı kültürüne ait izler taşıdıkları ve farklı kültürlerde kullanımında danışanların kültürel özelliklerine dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Poyrazlı, 2003; Voltan-Acar, 2004). Kökenlerini Batı kültüründen alan bu yaklaşımlar çoğunlukla Amerikan kültürü gibi bireyci yaşama daha fazla önem veren bir anlayış doğrultusunda geliştirilmiş yaklaşımlar olarak kabul edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1994). Bu nedenle farklı kültürlerde olağan bir durum olarak kabul edilebilen birçok yaşantının Türk kültür yapısına uygun olmayabileceği ifade edilmektedir (Akalm ve Türküm, 2020; Bektaş, 2006; Mocan-Aydın, 2000). Psikolojik danışma sürecinde danışan ve psikolojik danışmanın tüm dini inançları, ahlaki, toplumsal ve kültürel değerleri terapötik sürece etki eden ana unsurlar olarak kabul edilmektedir (Akdoğan ve Ceylan, 2011). Elde edilen bu bilgiler doğrultusunda Duygu Odaklı Terapinin Türk kültürü üzerinde kullanımında kültürel özelliklere dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Duygu Odaklı Terapinin İnsan Doğasına Bakış Açısı ve Türk Kültürü

Duygu Odaklı Terapide duygular insan benliğinin oluşması ve düzenlenmesi için çok önemlidir (Greenberg, 2011). Duygular insanlar için kendilerini ve çevrelerini nasıl ele aldıklarına ilişkin ipuçları sunarken aynı zamanda iletişim ve ilişki kurma becerilerini de etkileyen önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Greenberg, 2004). Bu doğrultuda insanların duygularını etkin bir şekilde kullanabilecek potansiyele sahip olduğu düşüncesiyle insan doğasına odaklanılmaktadır (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Bu süreçte insanların yaşamlarına ilişkin seçimlerini özgürce yapılabileceğine yönelik birey odaklı bakış açısının bulunduğu görülmektedir (Greenberg, 2010). Bu bakış açısının temelinde Duygu Odaklı Terapinin Batı kültüründe gelişmesinin etkili olduğu düşünülmektedir. Türk kültür yapısı incelendiğinde Batı kültürlerinden ziyade aile, millet, devlet, gelenek gibi değerleri ön plana çıkaran toplumsal değerlere ve sosyal gruplara önem veren daha toplulukçu bir yapının olduğu görülmektedir (Doğan, 2000; Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). Başka bir deyişle Batı kültüründe bireyci bir yaşam tarzı ön planda yer almaktadır (Mocan-Aydın, 2000, Poyrazlı, 2003). Her ne kadar son dönemlerde Türk kültür yapısını koruyan ailelerde toplulukçu yapıdan bireyci yapıya yönelik bir geçiş süreci yaşamasına rağmen (Kağıtçıbaşı, 1994) aileye olan ihtiyaç duygusunda bir azalma oluşmadığı ve ailelere olan bağlılığın sürdürüldüğü ifade edilmektedir (Gültekin ve Voltan Acar, 2004; Sarı, 2015).

Türk aile yapısı incelendiğinde aile üyeleri ve akrabalar arasındaki sosyal destek önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Şahan ve Akbaş, 2018). Şehirleşme sonucunda köylerden kentlere göçlerin yaşanmasına rağmen Türk insanının geniş aile yapısına ait izleri korumaya çalıştığı ve aile üyeleri arasında duygusal paylaşımlara ve bağlılığa önem verildiği görülmektedir (Gültekin ve Voltan-Acar, 2004; Kağıtçıbaşı, 2002). Ayrıca Türk kültür yapısında geleneksel ailelerde annelik rolünün daha fazla ön plana çıktığı (Gökkaya, 2011) ve eşler arasındaki ilişkinin duygusal birliktelikten çok ekonomik koşullar ve çocuklar üzerine odaklandığı belirtilmektedir (Doğan, 2009). Türk toplumun dini yaşayışına bakıldığında ise yaklaşık %95'inin kader ve alinyazısı anlayışının etkili olduğu İslam kültürü içerisinde



yetiştığı görülmektedir (Mocan-Aydın, 2000; Şahan ve Akbaş, 2018; Voltan-Acar, 2004). Bu açıdan İslam kültürünün de Türk kültür yapısına etkilerinin olduğu görülmektedir.

Elde edilen bu bilgilerden hareketle değişimin bireyin elinde ve sorumluluğunda olduğuna yönelik bir bakış açısı sergileyen Duygu Odaklı Terapinin Türk kültüründe kullanımında kültürel değerlere dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu nedenle Duygu Odaklı Terapi yaklaşımı benimseyen psikolojik danışmanların kendi düşünce tarzlarının farkında olması ve farklı kültürlerle ilişkin bakış açılarına açık olması vurgulanmaktadır (Karakurt & Keiley, 2009). Başka bir ifadeyle Duygu Odaklı Terapi kullanacak olan psikolojik danışmanların danışanların kültüre özgü değer ve beklentilerine yönelik kültürel duyarlılıklarının gelişmiş olması gerektiği savunulabilir.

Duygu Odaklı Terapide Kullanılan Bazı Temel Kavramların Türk Kültürüne Uygulanabilirliği

Bu bölümde Duygu Odaklı Terapide kullanılan duygu şemaları, duygusal farkındalık, duyguların sınıflandırılması, duygu koçluğu, vaka formülasyonu, empatik tepkiler, metafor kullanımı ve bitirilmemiş işler kavramları hakkında bilgiler ve bu kavramların Türk kültürüne uygunluğuna ilişkin değerlendirmeler sunulmuştur.

Duygu Şemaları

Duygu Odaklı Terapide duygu şeması kavramı ile değişim için önemli rol oynayan duyguların işleyişi ve yaşam üzerindeki etkileri açıklanmaktadır (Greenberg & Goldman, 2008). Yaşantılar sonucu elde edilen deneyimlerle oluşan duygu şemaları benzer yaşantılarla karşılaşıldığında farkında olunmadan devreye girerek bireyin davranışlarını yönlendirmektedir (Greenberg, 2002; Smith & Greenberg, 2007). Duygu şemalarının devreye girmesi sonucu bireyin yaşanan duruma karşı verdiği tepkilerinin ve durumu yorumlama kabiliyetinin olumsuz yönde etkilenebileceği ifade edilmektedir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Bu nedenle Duygu Odaklı Terapi sürecinde küçük yaşlardan itibaren oluşmaya başlayan duygu şemalarının yeniden değerlendirmesine ve anlamlandırmasına destek olunmaktadır (Greenberg, 2004). Bu destek sonucunda danışanın kendine ve çevresine ilişkin olumsuz değerlendirmelerinin değiştirilmesi ve olumlu bir bakış açısı kazandırılması hedeflenmektedir (Greenberg vd., 1998).

Türk kültür yapısına bakıldığında küçük yaşlardan itibaren çocukların büyüklerin yanında fikirlerini beyan etmesi veya ailenin temel toplumsal inançlarının dışında farklı bir görüşü benimsemesi çoğunlukla kabul edilen bir durum olarak görülmemekle birlikte bu durumun yetişkinlik döneminde de otoriteye karşı koşulsuz kabulün oluşmasına neden olabildiği ifade edilmektedir (Mocan-Aydın, 2000). Ayrıca küçük yaşlardan itibaren öğrenilen çeşitli kalıp yargıların bireylerin davranışları üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1994). Duygu şemalarına ilişkin elde edilen bu bilgiler doğrultusunda Duygu Odaklı Terapi sürecinde erken çocukluk dönemlerinde oluşmaya başlayan duygu şemalarının ele alınmasının, yorumlanmasının ve değerlendirilmesinin Türk kültür yapısı içerisinde uygun ve önemli olduğu düşünülmektedir.

Duygusal Farkındalık

Duygu Odaklı Terapi duyguların yanlış yorumlanması sonucunda oluşan problemlerin nasıl ortaya çıktığını açıklamaya çalışmaktadır (Schlegelmich & Fresco, 2005). Bu nedenle Duygu Odaklı Terapinin nihai hedefleri arasında danışanların duygularına yönelik farkındalık kazanması başka bir ifadeyle danışanların farkında olmadığı duyguları ile yüzleşmesi yer almaktadır (Greenberg, 2002; 2004; Wiebe & Johnson, 2016). Bu doğrultuda özellikle engellenen birincil işlevsel duyguların açığa çıkartılarak oluşan duygusal deneyimlerin yeniden yaşanmasına ve paylaşılmasına yönelik bir süreç yürütülmektedir (Greenberg, 2015). Birincil işlevsel duyguların açığa çıkartılmasına etki eden zorlu yaşam olayları ele alınarak bu duyguların yaşanmasını engelleyen faktörler değerlendirilmektedir (Schlegelmich & Fresco, 2005).

Duygu Odaklı Terapide danışanların duygusal farkındalık yaşamaları ve duyguları ile yüzleşebilmeleri amacıyla duygularını keşfetmeleri ve ifade etmeleri beklenmektedir (Greenberg, 2004). Bu durum danışanların problemlerini ifade etmelerini kolaylaştıran bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Greenberg, 2007). Danışanların duygularına ilişkin farkındalık kazanmasıyla birlikte aynı zamanda duyguların yaşam üzerindeki etkilerine odaklanarak yaşam becerilerini etkili bir şekilde kullanabilecekleri vurgulanmaktadır (Gençoğlu ve Yılmaz, 2013).

Duygu Odaklı Terapi problemin çözümüne yönelik önemli ve işlevsel duygulara ulaşabilmek için erişilen duyguların sözel olarak ifade edilmesinin önemli olduğunu kabul etmektedir (Greenberg, 2004). Duygu Odaklı Terapiye göre sözcüklerin baskılanan duygularla sözel olarak baş etmede etkili bir araç olarak kullanılabilmesi ifade edilmektedir (Angus & Greenberg, 2011; Hanin, 2011). Ancak birçok kültürde duygusal ifadelerin kültürel yapıdan etkilendiği belirtilmektedir (Levitt vd., 2019). Örneğin duyguların açık bir şekilde ifade edilmesinin bazı kültürlerde onaylandığı bazı kültürlerde de duyguların görmezden gelinmesine ya da duyguların bastırılmasına yönelik bir eğilim bulunduğu görülmektedir (Schlegelmich & Fresco, 2005). Bu konuda duyguların açık şekilde ifade edilmesinin Batı kültürlerinde teşvik edildiği Doğu kültürlerinde ise üzüntü, hoşlanmama, iğrenme gibi duyguların toplum içinde ifade edilmesinden genellikle kaçınıldığı ve bu duyguların açık şekilde ifade edilmesinin saygısızlık veya bencillik olarak kabul edilebileceği belirtilmektedir (Matsumoto vd., 2008). Benzer şekilde özellikle Doğu kültürlerinde duygusal ifadeleri tanımlamak amacıyla az sayıda kelimenin kullanıldığı görülmektedir (Karakurt & Keiley, 2009). Türk kültür yapısına bakıldığında ise duygusal farkındalıklara ulaşmanın kolay olmadığı özellikle olumlu duyguların fark edilmesinde ve sözel olarak ifade edilmesinde güçlükler yaşandığı belirtilmektedir (Voltan-Acar, 2004). Türk insanının özellikle olumlu duygularını ifade etmek konusunda zorlandığı ve bu konuda dünya ortalamasının altında yer aldığı görülmektedir ("Gallup Global Emotions Report", 2019, s. 9). Batı kültüründe mutluluk gibi hoş giden olumlu duyguların varlığına vurgu yapılırken Doğu kültürlerinde ise çoğunlukla öfke gibi olumsuz duygulardan kaçınmaya yönelik bir eğilim olduğu ifade edilmektedir (Matsumoto vd., 2008; Mesquita & Walker, 2002). Bu nedenle Türk insanının olumlu duyguları daha az ifade etmelerinde çeşitli sosyal ve ekonomik faktörlerin yanında kültürel faktörlerin de etkili olduğu düşünülmektedir. Türk kültüründe duygulara ilişkin çok fazla paylaşım yapılmadığı, duyguların genellikle jest, mimik gibi



sözsüz iletişim kanalları ile ifade edildiği görülmektedir (Gültekin ve Voltan-Acar, 2004). Bu durumun danışma sürecinde kültürel özelliklere dikkat etmeyen psikolojik danışmanlar tarafından bir direnç göstergesi olarak değerlendirilebileceği belirtilmektedir (Poyrazlı, 2003). Bu nedenle Duygu Odaklı Terapinin Türk kültüründe kullanımında duygusal farkındalık kavramına ve duyguların sözel olarak ifade edilmesinin teşvik edilmesinde kültürel özelliklerin dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir.

Duyguların Sınıflandırılması

Duygu Odaklı Terapi yaklaşımında gizli olan duyguların ifade edilmesinin danışanların iletişim örüntülerini keşfetmesine ve duygularına yönelik farkındalık kazanmasına yardımcı olduğu kabul edilmektedir (Karakurt & Keiley, 2009). Bu doğrultuda duygunun yoğunluk derecesi, duygunun ne zaman oluştuğu ve duyguya neden olan faktörler öncelikli olarak ele alınmaktadır (Greenberg, 2002). Bahsedilen bu faktörlerin değerlendirilmesi sonrasında duyguların sınıflandırılarak duygular arasında ayırım yapılmasına yönelik çalışmalar yürütülmektedir (Greenberg, 2004). Yapılan bu sınıflandırmanın temelinde psikolojik danışma sürecinin ana malzemesi olan duygulara yönelik farkındalığa etkin bir şekilde ulaşılma çabası yer almaktadır (Çelik ve Aydoğdu, 2018).

Duygu Odaklı Terapi sürecinde duyguların birincil duygular, ikincil duygular ve araçsal duygular şeklinde sınıflandırıldığı görülmektedir (Elliot vd., 2004; Greenberg, 2004; Greenberg & Watson, 2006). Birincil duygular bir duruma karşı doğrudan verilen ilk tepkiler olarak kabul edilmektedir (Greenberg, 2004; 2010). Bu duygular işlevsel ve işlevsel olmayan birincil duygular olarak iki başlık altında incelenmektedir (Greenberg, 2002). Birincil işlevsel duygular yaşamsal bir değere sahip olan, olumsuz durumlar karşısında kendini gösteren ve bu durum ortadan kalktığında etkisini yitiren duygular olarak ifade edilmektedir (Greenberg, 2004; 2008). Bu duygulara örnek olarak şiddet karşısında duyulan öfke, bir kayıp durumunda yaşanan üzüntü veya tehlike karşısında yaşanan korku duyguları gösterilmektedir (Greenberg & Goldman, 2008). Birincil işlevsel olmayan duygular ise genellikle geçmiş tecrübelerle dayalı olan, bireyin duygu durumunun zarar görmesi durumunda ortaya çıkan duygular olarak ifade edilmektedir (Greenberg, 2004; Greenberg & Goldman, 2008). Bu duygular birincil işlevsel duyguların aksine olumsuz durumların ortadan kalkmasına rağmen aktif kalarak bireye zarar veren, yıkıcı duygular olarak kabul edilmektedir (Pascual-Leone vd., 2013). Bireyi güçsüz kılan, ifade edilmek istenmeyen umutsuzluk, değersizlik, yalnızlık gibi duygular birincil işlevsel olmayan duygulara örnek olarak gösterilmektedir (Vrana & Greenberg, 2018).

Duyguların sınıflandırmasında ikincil duygular olarak kabul edilen duygulara bakıldığında birincil duygulara verilen duygusal tepkiler oldukları görülmektedir (Elliot & Greenberg, 2007). Bu duyguların daha çok alışkanlık haline dönüşmüş ve bireyin kendini koruması amacıyla kullanılan duygular olduğu belirtilmektedir (Hattori, 2014). İkincil duygular birincil duyguların baskılanarak, işlevsel olarak kullanılmasını engelleyen bir faktör olarak ele alınmaktadır (Vrana & Greenberg, 2018). Örneğin ilişkilerde çiftlerden birinin yaşamış olduğu öfke duygusunun altında gerçekte yakınlık özlemi duygusunun yer alması ikincil duyguların birincil duyguları engellediğini göstermektedir (Hattori, 2014). Bu sebeple psikolojik danışma sürecinde ikincil duyguların altında yatan birincil duygulara

ulaşabilmek ve o duygulara yönelik farkındalık kazandırmak amaçlanmaktadır (Greenberg, 2002; Greenberg & Watson, 2006).

Birincil ve ikincil duyguların haricinde araçsal duyguların ise bilinçli ya da bilinçsiz şekilde ortaya çıkan ve insanların duygu, düşünce ve davranışlarını etkileyebilmek amacıyla otomatik olarak ortaya çıkan duygular olduğu belirtilmektedir (Greenberg, 2002). Bu duygular bireyin gerçek duygusunu yansıtmayan duygulardır (Gök, 2021). Ağlama davranışını sergileyerek istediğini yaptırmaya çalışmak araçsal duyguyu ifade eden bir örnek olarak kabul edilmektedir (Jarry & Paivio, 2006). Bu nedenle terapi sürecinde bu duyguların gelişmesine sebep olan koşullar ele alınarak danışanlara kendilerini doğrudan ifade edebilmelerinin yollarını bulabilmeleri için destek olunması ve bu duyguların işlevsel duygulara dönüştürülmesi hedeflenmektedir (Elliot vd., 2004; Greenberg, 2004).

Duyguların sınıflandırılmasına yönelik elde edilen bilgilerden hareketle Duygu Odaklı Terapide bireyin yaşantısını olumsuz yönde etkileyen duygulara yönelik farkındalık kazandırılması gerektiği görülmektedir. Bu doğrultuda bireyin duygusal potansiyelini tam olarak kullanabilmesi ve bireye zarar veren işlevsel olmayan duyguların probleme yönelik olarak değiştirilmesi ve dönüştürülmesi hedeflenmektedir. Bu sürece Türk kültür penceresinden bakıldığında bireylerin genellikle küçük yaşlardan itibaren otoriteye bağlı olarak yetiştirildiği, duyguların ön plana çıkarılmasına fazla fırsat verilmediği ve duyguların paylaşımına önem verilmediği belirtilmektedir (Poyrazlı, 2003). Bu nedenle birincil duyguların görmezden gelindiği, ertelendiği ya da bastırıldığı ve buna bağlı olarak işlevsel olmayan, ikincil veya araçsal duyguların daha fazla kullanıldığı düşünülmektedir. Bu durumun bir sonucu olarak da yetişkinlikte çeşitli duygusal problemlerin oluşmasının muhtemel olduğu ifade edilmektedir (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Tüm bu açıklamalardan yola çıkarak Duygu Odaklı Terapi sürecinde duyguların sınıflandırılarak duygusal farkındalığın artırılmasına yönelik çalışmaların Türk kültür yapısına uygun olduğu düşünülmektedir.

Duygu Koçluğu

Duygu Odaklı Terapi, psikolojik danışmanların danışanların duygularını ortaya çıkarmak ve fark ettirmek amacıyla aynı zamanda duygu koçu olarak görev yaptığını ifade etmektedir (Greenberg, 2004; Schlegelmich & Fresco, 2005). Bu görev doğrultusunda duygu koçu danışanların öğrenme yoluyla duygusal farkındalık kazanmalarına danışanlara rehberlik ederek yardımcı olmaktadır (Aras-Kemer ve Tuzgöl-Dost, 2020). Psikolojik danışmanların duygu koçu, danışanların da öğrenci olarak kabul edildiği bu süreçte (Greenberg, 2002) duygu koçu danışanların iyi oluşlarını teşvik ederek duygusal enerjilerini olumlu eylemlerde kullanmalarına yönelik beceriler kazandırmaya çalışmaktadır (Schlegelmich & Fresco, 2005). Bu süreçteki amacın danışan-danışman iş birliği ve sorumluluğunda danışanın duygusal deneyimlerini kabullenmesine, kullanmasına ve dönüştürmesine yönelik olduğu belirtilmektedir (Greenberg, 2004). Ancak bu durum için öncelikle danışanlara koşulsuz kabul edici, güvenli, empatik ve onaylayıcı bir terapötik ilişki ortamının sunulması gerekmektedir (Greenberg, 2017). Bu durum danışan-danışman arasındaki rol eşitsizliğini en aza indiren ve danışanın kendini daha güçlü hissetmesine yardımcı olan bir durum olarak kabul edilmektedir (Zümbül, 2021). Bu nedenle Duygu Odaklı Terapide psikolojik danışmanın uzman konumunda olması, danışan-danışman arasındaki



terapötik ilişkiye zarar verebilecek ve danışanların duygusal deneyimlerine odaklanmasını engelleyebilecek bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Greenberg & Goldman, 2008).

Bu doğrultuda duygu koçluğu danışanların işlevsel olmayan duygularından kurtulması ve ikincil duygularının birincil duygulara dönüştürülmesi sürecini içermektedir (Greenberg, 2004). Bu süreç duygulara ulaşma (*arriving*) ve işlevsel olmayan duygulardan ayrılma (*leaving*) aşamalarından oluşmaktadır (Greenberg, 2002). Duygulara ulaşma aşamasında danışanların duygularına odaklanarak duygusal farkındalığa ilişkin iç görü kazanması, duygusal engellerini fark etmesi, duygularını düzenlemesi ve duyguların işlevselliğini değerlendirmesine yönelik destek sunulmaktadır (Greenberg, 2004). İşlevsel olmayan duygulardan ayrılma aşamasında ise danışanlara işlevsel olmayan duyguların altında bulunan zarar verici inanç ve görüşlerini ortaya koyması amacıyla yol gösterilmektedir (Greenberg, 2002). Bu aşama duygulara ulaşma aşamasına nazaran koçluk yönünün daha merkezde olduğu, birincil duyguların işlevselliğinin daha sık gözden geçirildiği ve işlevsel olmayan duyguların altında bulunan zarar verici inanç ve görüşleri ortaya koymayı amaçlamaktadır (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Bu doğrultuda duyguların sağlıklı ve işlevsel olup olmadığına yönelik çalışmalar yürütülerek duyguların değişim ve dönüşümüne odaklanılmaktadır (Greenberg, 2004).

Duygu koçluğu ile ilgili sürece ilişkin açıklamalara bakıldığında danışmanların duygu koçu, danışanların da öğrenci olarak kabul edildiği bir eğitsel süreç yaşandığı görülmektedir. Duygu koçları danışanların duygusal farkındalık kazanmalarına ve duygularını kabul etmesine yönelik bir rehberlik yapmaktadırlar. Bu doğrultuda Duygu Odaklı Terapinin hümanist doğasından kaynaklı danışan-danışman iş birliği ve eşitliğine vurgu yapıyor olması ve psikolojik danışmanlara bir eğitmen, danışanlara da bir öğrenci gözü ile yaklaşması terapi sürecinde psikolojik danışmanın bir otorite figürü olarak değerlendirilebileceğini düşündürmektedir. Türk kültüründe danışan-danışman arasındaki rol dağılımında kültürel değerlerin etkili olduğu (Erdur-Baker, 2007) ve Türk kültürünün Batı kültürüne göre daha dışsal denetime ve otoriteye bağlı bir yapı sergilediği vurgulanmaktadır (Mocan-Aydın, 2000). Ayrıca Türk kültüründe psikolojik danışmanların aktif ve yönlendirici bir rol üstlenmesinin Türk kültür yapısında etkili olabileceği ifade edilmektedir (Sarı, 2005). Bu doğrultuda Duygu Odaklı Terapide yer alan duygu koçluğu sürecinin Türk kültür yapısına uygun olduğu düşünülmektedir.

Vaka Formülasyonu

Vaka Formülasyonu kavramı danışan ve danışmanın amaca ulaşmak için birlikte ve doğru hareket etmelerine olanak tanıyan, danışmanlara süreç içerisinde uygun stratejiler kullanmasına yönelik fırsatlar sunan bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Misch, 2000). Duygu Odaklı Terapi tarafından ise bu kavram duyguların dönüşüm sürecine ışık tutan temel bir kavram olarak ele alınmaktadır (Pascual-Leone & Greenberg, 2007). Vaka formülasyonu ile danışan-danışman iş birliğine katkı sağlanması, problemin tanımlanması ve problemlere etki eden faktörlerin yapılandırılması hedeflenmektedir (Greenberg & Goldman, 2008). Duygu Odaklı Terapide vaka formülasyonu içeriğe ve sürece göre şekillenebilen bir yapıya sahiptir (Greenberg & Watson, 2006). Bu yapıdan dolayı vaka formülasyonunun etkin bir şekilde kullanılması için danışan-danışman arasındaki terapötik ilişkinin

sağlanmış olması ve duyguların sınıflandırılma işleminin tamamlanmış olması önemli bir rol oynamaktadır (Greenberg, 2011). Bu doğrultuda danışanların terapi sürecinde gözlenmesine yardımcı olan bir kılavuz görevi gören vaka formülasyonu ile danışanların duygu şema organizasyonlarına, duygusal problemlerinin tetikleyicilerine, kaçınma stratejilerine, yoğun duygularına, karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarına ve işlevsel olmayan duygulara ilişkin bilgiler edinilmektedir (Timulak & Pascual-Leone, 2015). Böylece hem danışana hem de danışmana problemlerin nasıl geliştiği ve bu problemlerin gelişmesine etki eden etmenler hakkında açıklayıcı bir çerçeve sunulmaktadır (Goldman & Greenberg, 2015).

Bu bilgilerden hareketle Duygu Odaklı Terapide vaka formülasyonu sürecinin titizlikle incelenmesi gereken bir süreç olduğu görülmektedir. Kültüre duyarlı psikolojik danışma sürecinde vaka formülasyonun problemlere yönelik danışanların ön görüş kazanmalarına, kültürel özelliklerinin, değer yargılarının anlaşılmasına ve sosyokültürel geçmişlerinin ele alınmasına yönelik eşsiz bilgiler sunduğu vurgulanmaktadır (Erdur-Baker, 2007). Ayrıca Türk kültürü üzerinde yapılandırılmış yaklaşımların kullanılmasının uygun olduğu belirtilmektedir (Poyrazlı, 2003). Bu açıdan Duygu Odaklı Terapide vaka formülasyonu kullanımının Türk kültürel özelliklerinin ortaya konması açısından uygun bir öge olduğu düşünülmektedir.

Empatik Tepkiler

Duygu Odaklı Terapi sürecinde danışan-danışman ilişkisinden öte insan olmaktan kaynaklanan bir ilişkinin varlığına özellikle vurgu yapılmaktadır (Elliott & Greenberg, 2007). Terapötik ilişki adı verilen bu ilişkide (Akdoğan ve Ceyhan, 2011) duyguların dönüşümünü destekleyen empatik tepki kavramına önem verildiği görülmektedir (Aras-Kemer ve Tuzgöl-Dost, 2020). Empatik tepkilerin danışan-danışman arasındaki güven ve iş birliğini artıran ve duygusal deneyimlerin keşfine odaklanılmasını kolaylaştıran tepkiler olarak kullanıldığı ifade edilmektedir (Johnson, 2004; Timulak & Pascual-Leone, 2015). Bu doğrultuda Duygu Odaklı Terapide empati kavramını merkeze alan empatik doğrulama, empatik anlayış, duyguların empatik keşfi, empatik çağrışım, empatik tahmin ve empatik odaklanma gibi çeşitli türde tepkilerin kullanıldığı belirtilmektedir (Greenberg, 2010; 2011; Greenberg & Elliott, 2007; Greenberg & Watson, 2006; Watson vd., 2007).

Bu bilgilerden hareketle Duygu Odaklı Terapide empatik tepki kullanımının psikolojik danışma sürecine katkı sağlayan bir unsur olarak değerlendirildiği görülmektedir. Empatik tepkilerin yerinde ve uygun kullanımı danışanlar açısından problemlerin çözümünde ve dirençlerinin azalmasında yardımcı olan bir motivasyon aracı olarak da değerlendirilmektedir (Ilgar ve Ilgar, 2014). Bunun yanı sıra empatik tepkilerin her kültürde olumlu karşılanamayabileceği (Özbek, 2004) ve empatinin kültürel özelliklerden etkilenebileceği de ifade edilmektedir (Erdur-Baker, 2007). Ayrıca kültürel açıdan empati becerisine yeteri kadar sahip olmayan danışmanların danışma sürecinde etkisiz kalabileceği ve danışanların süreci erken sonlandırmasına neden olabileceği vurgulanmaktadır (Chung & Bemak, 2002). Türk kültürü penceresinden bakıldığında ise Türk insanının iyi ve kötü günlerde bir arada olmaya ve birbirleri ile duygularını paylaşmaya önem verdiği görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2002). Toplulukçu ve dıştan denetimli kültürel özelliklere sahip olan Türk insanı için (Aydın, 2000) empatik tepkilerin duyguların paylaşılması ve duygulara ortak olunarak iç dünyalarının hissedilmesi ve



deneyimlenmesi açısından değerli kabul edildiği savunulabilir. Bu doğrultuda Duygu Odaklı Terapide empatik tepkilerin kullanımının Türk insanının güvene, samimiyete ve yakın ilişkiye vermiş olduğu önem doğrultusunda uygun olduğu düşünülmektedir. Ancak Türkiye'nin farklı kültürel özelliklere sahip bireyleri aynı çatı altında barındıran bir ülke olmasından dolayı psikolojik danışma sürecinde empatik tepkilerin kullanımında dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Metafor Kullanımı

Duygu Odaklı Terapide duyguların problemler hakkında bilgi sağladığı ve duygusal farkındalığı yüksek bireylerin problemleri ile başa çıkabilme ve duygularını etkin kullanabilme yeteneklerinin de yüksek olduğu dile getirilmektedir (Greenberg, 2017). Bu amaçla terapi sürecinde danışanların duygularına yönelik farkındalık kazanması ve duygularını ifade edebilmesine yönelik bir süreç yürütülmektedir (Burgess vd., 2016). Ancak bu süreçte bazı danışanlar duygu yoğunluğundan kaynaklı duygularına ilişkin daha kısa sürede farkındalık kazanırken bazı danışanlarda ise bu süre daha uzun sürmektedir (Greenberg, 2002). Bu doğrultuda terapide duygu odaklı metaforların kullanılmasının danışanların duygularını daha rahat ifade edebilmeleri ve kelimelere yüklenen anlamların zenginleştirilmesi amacıyla fayda sağladığı görüşü kabul edilmektedir (Aras-Kemer ve Tuzgöl-Dost, 2020). Kullanılan bu metaforların danışanların duygusal farkındalıklarına katkı sağlayan ve problemlerin keşfi için yardımcı bir yol olduğu belirtilmektedir (Greenberg, 2017; Pulat vd., 2020).

Duygu Odaklı Terapide duygu odaklı metaforlar aracılığıyla danışanların problemlerine yönelik anlatılarında ifade edilmesi zor olarak kabul edilen hüznün, utanç, öfke, mutluluk gibi hayati öneme sahip duyguları ifade eden ve duyguların dönüşümüne destek olan çeşitli çağrışımlar kullanılmaktadır (Angus & Mio, 2011). Kelimelere duygusal zenginlik katan metaforların etkili kullanılabilmesi amacıyla danışan-danışman arasındaki terapötik ilişkinin sağlanması önemli bir ön koşul olarak kabul edilmektedir (Greenberg, 2017). Böylece danışanların problemlerini netleştirmeleri ve sembolize etmeleri hedeflenmektedir (Greenberg, 2011). Kelimelere anlamlarının ötesinde daha geniş anlamlar yükleyerek zenginlik katan metaforlar probleme yönelik danışanlara farklı bir bakış açısı sunmaktadır (Kararımk ve Güloğlu, 2012). Bu sebeple psikolojik danışma sürecinde metafor kullanımının terapötik bir araç olarak kullanımının etkili olduğu belirtilmektedir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013).

Bu bilgilerden hareketle danışanların anlatılarına ve duygularını sözel olarak ifade edebilmelerine büyük önem veren Duygu Odaklı Terapinin terapi sürecinde metafor kullanımını teşvik edici bir yapıda olduğu görülmektedir. Türk kültür yapısına bakıldığında toplulukçu bir kültürde yetişen Türk insanın duygularını ifade etmelerinde güçlük yaşadıkları ifade edilmektedir (Voltan-Acar, 2004). Bu nedenle Duygu Odaklı Terapi sürecinde metafor kullanımının duygusal farkındalık sürecinde duygusal ifadeler kullanmakta zorlanan Türk kültür yapısına uygun olduğu düşünülmektedir.

Bitirilmemiş İşler

Duygu Odaklı Terapi danışanların duygularına odaklanılması gerektiğini vurgulamaktadır (Greenman & Johnson, 2022). Bu doğrultuda duyguların dönüşümü sürecinde duygulara ulaşma ve duygulardan

ayrılma aşamaları izlenmektedir (Greenberg, 2002). Başka bir ifadeyle bireyin acı verici duygularını değiştirebilmesi için duygularına odaklanması ve duygularını fark etmesi gerektiği belirtilirken bunun için de öncelikle duyguların deneyimlenmesi gerektiği ifade edilmektedir (Greenberg, 2012).

Duygu Odaklı Terapide geçmiş yaşantılar sonucu oluşan bu acı verici duygular ifade edilemeyen duygu depoları olarak kabul edilmektedir (Greenberg & Pavo, 1997). Örneğin ebeveynine yönelik “Bana yaptıklarından dolayı babamı asla affetmedim.” diyen danışanın suçlayıcı, şikâyet edici, incitici veya özlem dolu ifadeleri Duygu Odaklı Terapi sürecinde ifade edilemeyen, çözülmemiş duygular olarak psikolojik danışmanlara ip uçları sunan ifadeler olarak değerlendirilmektedir (Elliott vd., 2004). Bu doğrultuda Duygu Odaklı Terapide bu duyguların işlenmesine odaklanılarak duyguların keşfi desteklenmektedir (Vrana & Greenberg, 2018). Duyguların keşfine yönelik kullanılan çeşitli teknikler ile duygulara ulaşarak danışanlara yaşadıkları probleme yönelik farklı bir deneyim yaşatmak ve farklı bir bakış açısı kazandırmak amaçlanmaktadır (Pulat vd., 2020; Timulak & Pascual-Leone, 2015).

Bu teknikler arasında yer alan boş sandalye tekniğinde danışanların geçmiş yaşantılarında yarım kalan ya da çözülemeyen duygusal deneyimlerinin danışma ortamında ele alınması beklenmektedir (Elliott vd., 2004). Bu teknik ile danışanların geçmiş yaşantılarında kendilerine acı veren olumsuz duygular oluşmasına sebep olan kişi ya da kişilerle diyalog kurması sağlanmaktadır (Watson vd., 2007). Bu amaçla danışandan kendisinde olumsuz duygular oluşturan kişi ya da kişilere ilişkin duygu ve düşüncelerini ortaya konması hedeflenmektedir (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013). Duygusal farkındalığa yönelik Duygu Odaklı Terapide kullanılan bir diğer teknik olan çift sandalye tekniğinde ise danışanların kendi içsel çatışmaları ile diyaloglar kurarak temasa geçmesi ile çatışmalardaki duygu, düşünce ve ihtiyaçların keşfedilmesi, çatışmaların çözülmesi ve danışanın kendini kabul etmesi beklenmektedir (Elliott vd., 2004).

Bu bilgilerden hareketle Duygu Odaklı Terapide kullanılan bitirilmemiş işler kavramında geçmiş duygusal yaşantıların deneyimlenmesine ve duygusal farkındalığa odaklanıldığı ortaya konmuştur. Bu noktada Duygu Odaklı Terapinin temel felsefesinin oluşmasına büyük katkı sağlayan Gestalt Terapi tekniklerinden olan boş sandalye ve çift sandalye tekniklerinden yararlandığı görülmektedir (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Ancak psikolojik danışma sürecinde özellikle Türk kültürü tarafından kutsal değerler arasında kabul edilen anne-baba ile ilgili bitirilmemiş işlerin tamamlanmasının danışanlarda suçluluk duygusunun oluşmasına ve kendi değerleri arasında çatışmalar yaşamasına sebep olabileceğine dikkat çekilmektedir (Voltan-Acar, 2004). Türk kültüründe çocukların anne-babalarına daima bağlı kalması beklendik bir davranış örüntüsü olarak kabul edilmektedir (Kağıçbaşı, 1994; Mocan-Aydın, 2000). Öte yandan psikolojik danışma sürecinde bitirilmemiş işlerin olumsuz duyguların artmasına neden olabileceği de dile getirilmektedir (Malakcıoğlu, 2018). Bu nedenle Duygu Odaklı Terapi sürecinde bitirilmemiş işler kavramının Türk kültür yapısı dikkate alınarak kullanılması gerektiği düşünülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Kültür; etnik köken, din, coğrafya, milliyet, cinsiyet, yetenek, yaş, göç gibi faktörlerden oluşan (Karakurt & Keiley, 2009; Levitt vd., 2009) ve içerisinde barındırdığı bu faktörlerden dolayı psikolojik danışma



sürecine etki eden bir kavramdır (Kağnıcı, 2013). Bu konuda özellikle temelleri Batı kültürüne dayalı psikolojik danışma yaklaşımlarının geliştirilmiş oldukları kültüre ait özellikler taşıdıkları ve bu sebeple kültürel açıdan çeşitlilik gösteren toplumlarda kullanımında sınırlılıklar yaşanabileceğine vurgu yapılmaktadır (Koç, 2003; Siviş, 2002; Stockton & Güneri, 2011). Bu doğrultuda bu araştırmada Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilen ve Batı kültürünün izlerini taşıyan Duygu Odaklı Terapinin temel felsefesinin, insan doğasına bakış açısının ve kullanılan bazı temel kavramlarının Türk kültürüne uygunluğu incelenmiştir.

Duygu Odaklı Terapide duygular danışanların duygusal farkındalık kazanmasına, duygularını etkili kullanmasına ve ifade edebilmesine yardımcı olacak şekilde terapi sürecinin merkezinde yer almaktadır (Burgess vd., 2016; Greenman & Johnson, 2022). Bu doğrultuda Duygu Odaklı Terapinin temellerine bakıldığında Birey Merkezli Terapinin ve Gestalt Terapinin etkin rol oynadığı görülmektedir (Elliott & Greenberg, 2007). Ancak Poyrazlı (2003) tarafından Birey Merkezli Terapinin insan doğasına önem veren, işbirlikçi, destekleyici, empati, saygı, güven gibi kavramlara yer veren yapısına rağmen bireyi merkeze alan, aile dinamiklerini fazla dikkate almayan ve danışanların sözel ifadeler kullanmasına önem veren yapısından dolayı otorite merkezli Türk kültüründe kullanılmasında dikkat edilmesi gerektiği belirtilmektedir. Benzer şekilde Voltan-Acar (2004) tarafından Gestalt Terapide kullanılan farklı tekniklerin Türk kültür yapısında Batı kültüründe olduğu gibi etkili olamayabileceğine vurgu yapılmıştır. Bu bilgilerden hareketle Birey Merkezli Terapinin ve Gestalt Terapinin yoğun olarak etkilendiği Duygu Odaklı Terapinin Türk kültüründe kullanımında kültürel özelliklere dikkat edilmesi gerektiği savunulmaktadır.

Duygu Odaklı Terapinin insan doğasına bakış açısına bakıldığında insanların duygularını etkili kullanabilmesine yönelik bir potansiyele sahip olduğu ve (Işık-Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013) bu doğrultuda insanların özgürce seçimler yapabileceğinin belirtildiği ifade edilmektedir (Greenberg, 2010). Ancak Türk insanının bağımsızlığa ve bireyciliğe önem veren Batı kültürüne göre ailevi değerlere, sosyal desteğe, birlikteliğe ve aidiyete önem veren toplulukçu kültürel dinamiklere sahip olduğu görülmektedir (Doğan, 2000; Mocan-Aydın, 2000, Poyrazlı, 2003; Şahan ve Akbaş, 2018; Yorgun ve Voltan-Acar, 2014). Bu nedenle Türk kültür yapısını dikkate almadan, bireyin aileye ve topluma vermiş olduğu değer göz önünde bulundurulmadan Duygu Odaklı Terapinin kullanımının etkili sonuçlara ulaşmada sınırlı kalacağı düşünülmektedir.

Diğer yandan Duygu Odaklı Terapide ele alınan duygu şemaları, duygusal farkındalık, duyguların sınıflandırılması, duygu koçluğu, vaka formülasyonu, empatik tepkiler, metafor kullanımı ve bitirilmemiş işler kavramları değerlendirildiğinde birçok kavramın Türk kültüründe kullanımına uygunluğuna yönelik önerilerde bulunulmuştur. İlk olarak Duygu Odaklı Terapide ele alınan önemli kavramlar arasında yer alan duygu şemalarına bakıldığında duygu şemalarının yaşamı ve duyguları etkileyen önemli bir kavram olduğu görülmektedir. (Greenberg & Goldman, 2008). Duygu şemaları çocukluktan itibaren gelişmeye başlayarak tanıdık yaşantılar karşısında aktifleşerek bireyin duygularını ve davranışlarını yönlendirmede etkili olmaktadır (Greenberg & Paivio, 2003). Türk insanının özelliklerine bakıldığında çocukluk döneminden itibaren genellikle otoriter ve dışa bağımlı bir aile

yapısı içerisinde yetiştiği görülmektedir (Poyrazlı, 2003). Yine benzer şekilde çocukların özellikle büyüklerin yanında duygu ve düşüncelerini özgürce ifade etmelerine izin veren aile yapısının olmadığı ifade edilmektedir (Mocan-Aydın, 2000). Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren gelişmeye başlayan kalıplaşmış tutumlar bireyin davranışlarını yönlendiren bir faktör olarak kabul edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1999). Türk kültürü penceresinden duygu şemaları ele alındığında Türk insanın otoriter ve dışa bağımlı bir aile yapısı içerisinde yetişmiş olmasından dolayı çocukluk yaşlarından itibaren oluşmaya başlayan duygu şemalarının olumsuz etkilenmesine neden olabileceği düşünülmektedir. Bu yaşlardan itibaren toplulukçu, dışa bağımlı ve otoriter bir kültür yapısında yetişen bireyin yetişkinlik dönemlerinde de benzer kültür yapısını devam ettirebileceği düşünülmektedir. Bu yüzden Duygu Odaklı Terapi sürecinde duygu şemaları kavramının Türk kültürü üzerinde ele alınmasının uygun olduğu düşünülmektedir.

Duygu Odaklı Terapide danışanların duyguları ile yüzleşmeleri amacıyla duygusal farkındalık kavramına yer verilmektedir (Greenberg, 2004). Duygusal farkındalığın zorlu deneyimler karşısında danışanlara doğru ve gerçek duygusal tepkilerini yansıtmaya fırsatı sunduğu ifade edilmektedir (Schlegelmich & Fresco, 2005). Duygusal farkındalık kazandırma sürecinde danışanların bastırılmış olan duyguları ile baş etmesini kolaylaştırmak amacıyla duyguların danışanlar tarafından sözel olarak ifade edilmesi teşvik edilmektedir (Angus & Greenberg, 2011). Ancak duyguların sözel olarak teşvikinde danışanların kültürel farklılıklarına dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Örneğin duyguları dışavurumcu Batılı bir kültürde yetişen bir danışan ile daha otoriter ve duygusal ifadelerin daha az tercih edildiği Doğulu kültürde yetişen bir danışan arasındaki farklılığa kültürel bir mercekten bakmak gerektiği belirtilmektedir (Levitt vd., 2019). Bu bağlamda Türk kültürüne bakıldığında Türk insanın duygularını ifade etmek konusunda güçlük yaşadığı, olumlu duygulara yönelik farkındalıklarının düşük olduğu ifade edilmektedir (Voltan-Acar, 2004). Benzer şekilde özellikle Türk kültüründe erkeklerin üzüntü, öfke, hayal kırıklığı gibi duyguları başkalarının yanında rahatça ifade edemedikleri dile getirilmektedir (Karakurt & Keiley, 2009). Ayrıca bu durumun duygulara yönelik paylaşımlarda zorlanan danışanlar için psikolojik danışmanlar tarafından zaman zaman bir direnç işareti olarak kabul edildiği de belirtilmektedir (Poyrazlı, 2003). Bu bilgilerden hareketle Duygu Odaklı Terapi kapsamında duyguların farkındalığına yönelik çalışmaların Türk kültürüne uygun olduğu düşünülürken duyguların sözel ifadelerine yönelik teşviklerde Türk kültürel özelliklerine dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Duygu Odaklı Terapi duygulara ilişkin farkındalık sürecinde duyguların ayrımının yapılarak sınıflandırılması gerektiğini kabul etmektedir (Çelik ve Aydoğdu, 2008). Böylece danışanların acı ve zarar veren, yıkıcı özelliklere sahip işlevsel olmayan duygularından kurtulması amaçlanmaktadır (Elliot vd., 2004). Ancak duyguların genel olarak evrensel ve biyolojik olarak kabul edilmesine rağmen kültürel farklılıklar göz önüne alınarak duygulardan önce gelen olaylara, duyguların nasıl deneyimlendiğine, duyguların nasıl değerlendirildiğine ve duyguların nasıl ifade edildiğine dikkat edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Mesquita & Walker, 2002). Türk kültürü penceresinden bakıldığında Türk insanının çocukluk yaşlarından itibaren duygu ve düşüncelerini ifade etmesine yönelik teşvik edilmediği (Mocan-Aydın, 2000), dış denetimli ve otoriter bir ortamda yetiştiği (Poyrazlı, 2003) ve bu durumun sonucu olarak çevrenin dikkatini çekebilme amacıyla işlevsel olmayan ve araçsal duygular kullanma eğilimi



gösterebildikleri ifade edilmektedir (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Bu bilgiler Türk kültüründe duyguların fark edilmesi için gerçekçi ve işlevsel bir şekilde sınıflandırılmasının önemini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda Duygu Odaklı Terapide duyguların sınıflandırılmasına yönelik çalışmaların Türk kültür yapısına uygun olduğu düşünülmektedir.

Duygu Odaklı Terapide öne çıkan bir diğer kavram duygu koçluğudur (Greenberg, 2004). Duygu koçluğunda danışanların duygusal farkındalık kazanmalarına yönelik eğitsel yönü de bulunan bir süreç izlenmektedir (Schlegelmich & Fresco, 2005). Bu süreçte duygu koçluğunda danışan öğrenci danışman eğitici olarak kabul edilmektedir (Greenberg, 2002). Türk kültürü açısından bakıldığında öğrenci ve eğitici şeklinde paylaşılan rollerin psikolojik danışma sürecinde eğitimsel beklentisi olan danışanlar için uygun bir yöntem olduğu düşünülürken aynı zamanda bu rol dağılımının psikolojik danışmanın otorite figürü olarak değerlendirilmesine neden olabileceği de düşünülmektedir. Bu konuda Sarı (2005) tarafından psikolojik danışmanların daha aktif ve yönlendirici olmasına yönelik beklentisi bulunan danışanlar için bu durumun sürece katkı sağlayabileceğinin ifade edildiği görülmektedir. Ayrıca Mocan-Aydın (2000) tarafından da Türk insanının dış denetime ve otoriteye bağlı bir yapıda olduğu belirtilmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda Duygu Odaklı Terapide duygu koçluğu kavramının Türk kültüründe uygun olduğu düşünülmektedir.

Duygu Odaklı Terapide kullanılan vaka formülasyonu kavramına bakıldığında bu kavramın problem oluşmasına neden olan unsurların değerlendirilmesi ve terapi sürecindeki gelişmelerin seyri açısından yol gösterici bir kavram olarak kullanıldığı görülmektedir (Goldman & Greenberg, 2014). Vaka formülasyonu psikolojik danışma sürecinde yalnızca danışmanlara değil aynı zamanda danışanların da kendi problemlerini ve gelişmelerini takip edebilmesi açısından yararlı olduğu belirtilmektedir (Timulak & Pascual-Leone, 2015). Türk kültür yapısı penceresinden bakıldığında psikolojik danışmanlık sürecinde yapılandırılmış uygulamalar kullanımının sürece olumlu etkilerinin bulunduğu ve aynı zamanda Türk kültür yapısına uygun olduğu ifade edilmektedir (Poyrazlı, 2003). Bu bilgilerden hareketle özellikle danışanların problemlerini ve danışma sürecindeki gelişmelerini takip edebilme fırsatı sunan vaka formülasyonu kavramının Türk kültür yapısına uygun olduğu düşünülmektedir.

Duygu Odaklı Terapide kullanılan empatik tepkilere bakıldığında danışan-danışman arasındaki güven ve iş birliği ortamının artmasına yardımcı bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir (Johnson, 2004). Empatik tepkiler danışanın kendisine değer verildiğinin hissettirilmesi ve danışman tarafından anlaşıldığının gösterilmesi açısından önemli kabul edilmektedir (Timulak & Pascual-Leone, 2015). Ancak empatik tepkilerin özellikle kültürel farklılıklardan dolayı yanlış anlaşılmalara da neden olabileceğine dikkat çekilmektedir (Chung & Bemak, 2002; Erdur-Baker, 2007). Başka bir ifadeyle herhangi bir coğrafya veya kültürde olağan kabul edilen bir tepki farklı bir coğrafya veya kültürde olağandışı kabul edilebilmektedir (İkiz, 2006). Bu bilgi Duygu Odaklı Terapide empatik tepkilerin kullanımında Türkiye coğrafyasının çok kültürlü yapısına dikkat edilmesi gerektiğini göstermektedir. Diğer yandan Türk kültüründe halden anlama, duygudaşlık gibi kavramlara verilen değer göz önünde bulundurulduğunda Duygu Odaklı Terapide empatik tepki kavramının Türk kültür yapısına uygun olduğu savunulmaktadır.

Duygu Odaklı Terapi sürecinde metafor kullanımına bakıldığında duygu odaklı metaforların dile getirmekte zorlanan veya ifade edilemeyen duyguların altında yer alan duygulara ulaşabilmek amacıyla terapötik bir araç olarak kullanıldığı görülmektedir (Angus & Mio, 2011; Greenberg, 2017). Toplulukçu kültürlerde toplumsal normlar ve aileye bakış açısı gibi faktörler nedeniyle duyguların rahat ifade edilemediği belirtilmektedir (Dwairy, 2002). Bu doğrultuda Türk kültüründe de duyguların ifade edilmesinde güçlük yaşandığı (Voltan-Acar, 2004) ve metaforlar yardımıyla duyguların ifade edilmesinin kolaylaştırılabileceğine yönelik açıklamaların bulunduğu görülmektedir (Sarı, 2015). Bu doğrultuda Duygu Odaklı Terapi sürecinde metafor kullanımının Türk kültüründe uygun olabileceği düşünülürken aynı zamanda danışanın kültürel özellikleri göz önüne alınarak danışanın kullanmadığı metaforlara yer verirken dikkatli olunması gerektiği ve danışanın kullandığı sözcük ve ifadelere uygun metaforların kullanılması gerektiği düşünülmektedir.

Duygu Odaklı Terapide ele alınan bir diğer kavram olan bitirilmemiş işlerin Gestalt Terapide kullanılan önemli kavramlar arasında olduğu görülmektedir. Duygu Odaklı Terapide bitirilmemiş işler aynı zamanda çözülmemiş duygular olarak kabul edilmektedir (Elliott vd., 2004). Bu doğrultuda danışanların boş sandalye ve çift sandalye teknikleri ile diyaloglar kurmaları sonucu duygusal deneyimler yaşamaları hedeflenmektedir (Timulak & Pascual-Leone, 2015). Ancak bitirilmemiş işlerin özellikle Türk kültüründe kutsal değerler arasında kabul edilen anne-baba ile olmasının aynı zamanda danışanlarda duygusal problemlerin gelişmesine de zemin hazırlayabileceği ifade edilmektedir (Voltan-Acar, 2004). Çünkü Türk toplumunda erken yaşlardan itibaren anne-babaya duygusal olarak bağlanma önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir (Sarı, 2015). Bu nedenle aile ilişkilerine ve kültürel dinamiklere dikkat edilmeden yapılacak bu tarz uygulamalar danışanlarda suçluluk duygusunun oluşmasına ve danışma sürecinin olumsuz etkilenmesine neden olabilecek bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Zümbül, 2021). Bu bilgilerden hareketle Duygu Odaklı Terapi sürecinde bitirilmemiş işler kavramının kullanılmasında Türk kültürel özelliklerine dikkat edilerek kullanımının uygun olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak Duygu Odaklı Terapinin esnek temel ilkelere ve uygulama modellerine sahip olmasından dolayı çok kültürlü psikolojik danışma açısından etkili bir yaklaşım olarak kabul edildiği görülmektedir (Johnson, 2004; Karakurt & Keiley, 2009; Levitt vd., 2019). Elde bu bilgiler doğrultusunda Duygu Odaklı Terapinin temel felsefesinin, insan doğasına bakış açısının ve kullanılan temel kavramlarının Türk toplumu gibi çok kültürlü bir popülasyonda danışanların kültürel özelliklerine dikkat edilerek kullanımının uygun olduğu görülmektedir.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmaya 1. Yazar %50, 2. Yazar %50 oranında katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı

“Duygu Odaklı Terapinin Türk Kültüründe Uygulanabilirliğinin Değerlendirilmesi” başlıklı makalemiz ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur. Yazarlar arasında da herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.



Kaynakça

- Akalm, M.B., & Türküm, A.S. (2021). Kültüre duyarlı psikolojik danışma. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF)*, 5(1), 81-107. <https://doi.org/10.34056/aujef.850094>
- Akçabozan, N. B., & Sümer, Z. H. (2016). Adler yaklaşımında aile danışmanlığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 87-101.
- Akdoğan, R., & Ceyhan, E. (2011). Terapötik ilişkide insan faktörü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 3(1), 117-141.
- Angus, L. E., & Greenberg, L. S. (2011). *Working with narrative in emotion-focused therapy: Changing stories, healing lives*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12325-000>
- Angus, L., & Mio, J. S. (2011). At the "heart of the matter": Understanding the importance of emotion-focused metaphors in patient illness narratives. *Genre*, 44(3), 349-361. <https://doi.org/10.1215/00166928-1407540>
- Aras Kemer F. N., & Tuzgöl Dost M. (2020). "Masal terapi" kitabının duygu odaklı terapinin temel kavramları açısından incelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 411-425. <https://doi.org/10.18863/pgy.807954>
- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally Focused Couples Therapy: A systematic review of its effectiveness over the past 19 Years. *Journal of evidence-based social work*, 16(2), 1-16. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013>
- Bektaş, Y. (2006). Kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(1), 43-59.
- Burgess M. M., Johnson, S. M., Dalgleish, T. L., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., & Tasca, G. A. (2016). Changes in relationship-specific attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of marital and family therapy*, 42(2), 231-245. <https://doi.org/10.1111/jmft.12139>
- Cheung, F. M. (2000). Deconstructing counseling in a cultural context. *Journal of Counseling Psychologist*, 28, 123-132. <https://doi.org/10.1177%2F0011000000281008>
- Chung, R. C.-Y., & Bemak, F. (2002). The relationship of culture and empathy in cross-cultural counseling. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 154-159. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00178.x>
- Combs, G., & Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060. <https://doi.org/10.1177%2F0011000012460662>

- Çelik, H., & Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu odaklı terapi: Psikoterapide yeni bir yaklaşım. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 5(2), 50-68. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.439247>
- D'Andrea, M., Daniels, J., & Heck, R. (1991). Evaluating the impact of multicultural counseling training. *Journal of Counseling and Development*, 20, 181-201. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1991.tb01576.x>
- Doğan, İ. (2009). *Dünden bugüne Türk ailesi*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi.
- Doğan, S. (2000). The historical development of counseling in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 22(1), 57-67. <https://doi.org/10.1023/A:1005474126819>
- Dolhanty, J., & Greenberg, L. S. (2007). Emotion-focused therapy in the treatment of eating disorders. *European Psychotherapy*, 7(1), 97-116. <https://doi.org/10.1002/cpp.624>
- Dwairy, M. (2002). Foundations of psychosocial dynamic personality theory of collective people. *Clinical Psychology Review*, 22, 343-360. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(01\)00100-3](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(01)00100-3)
- Elliott, R., & Greenberg, L. S. (2007). The essence of process-experiential/emotion-focused therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 61(3), 241-254. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2007.61.3.241>
- Elliott, R., Watson, J., Goldman, R., & Greenberg, L. (2004). *Learning Emotion-Focused Therapy: The process-experiential approach to change*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10725-000>
- Erdur-Baker, Ö. (2007). Psikolojik danışma ve kültürel faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 109-122
- Foroughe, M., Dolhanty, J., Mithal, P., & Lafrance, A. (2018). Development and core components of EFFT. In *Emotion Focused Family Therapy with Children and Caregivers: A Trauma-Informed Approach* (pp. 45-62). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315161105>
- Gallup (2019). Gallup global emotions report. Washington, DC: Author. <https://www.gallup.com/analytics/248909/gallup-2019-global-emotions-report-pdf.aspx>
- Gençoğlu, C., & Yılmaz, M. (2013). Duygusal farkındalık eğitim programının duygu kontrol düzeyine etkisi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 961-980. <https://doi.org/10.9761/jasss1552>
- Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2015). *Case formulation in emotion-focused therapy: Co-creating clinical maps for change*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/14523-000>



- Gök, A. (2021). Duygu odaklı terapi yaklaşımı çerçevesinde covid-19 salgını ve depresyon. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 13(4), 831-839. <https://doi.org/10.18863/pgy.892662>
- Gökkaya, V. B. (2011). Türkiye’de kadına yönelik ekonomik şiddet. *C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 12(2), 101-112.
- Greenberg, L. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 49-59. <http://dx.doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.49>
- Greenberg, L. S. & Watson, J. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11286-000>
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.5860/choice.40-0594>
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3–16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L. S. (2007). A guide to conducting a task analysis of psychotherapeutic change. *Psychotherapy Research*, 17, 15–30 <https://doi.org/10.1080/10503300600720390>,
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1-12.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S. (2012). Emotions, the great captains of our lives: Their role in the process of change in psychotherapy. *American Psychologist*, 67, 697-707. <https://doi.org/10.1037/a0029858>
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14692-000>
- Greenberg, L. S. (2017). Emotion-focused therapy of depression. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(2), 106-117. <https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1330702>
- Greenberg, L. S., & Elliott, R. (1997). Varieties of empathic responding. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 167–186). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10226-007>
- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power*. American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11750-000>

- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. Guilford Press.
- Greenberg, L. S., Warwar, S., & Malcolm, W. (2008). Differential effects of Emotion Focused Therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries. *Journal of Counselling Psychology*, 55, 185–196. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.55.2.185>
- Greenberg, L., Watson, J., & Goldman, R. (1998). *Process Experiential Therapy of Depression. Handbook of Experiential Psychotherapy: Foundations and Differential Treatment*. New York: Guilford.
- Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2012). United we stand: Emotionally focused therapy for couples in the treatment of posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68(5), 561-569. <https://doi.org/10.1002/jclp.21853>
- Greenman, P. S., & Johnson, S. M. (2022). Emotionally focused therapy: Attachment, connection, and health. *Current opinion in psychology*, 43, 146–150. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.015>
- Gültekin, F., & Voltan-Acar, N. (2004). Transaksiyonel analizin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 29(28), 38- 48.
- Hanin E. (2001). Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 10(4), 283–284.
- Hattori, K. (2014). *Emotionally focused therapy for Japanese couples: Development and empirical investigation of a culturally-sensitive eft model* [Doctoral dissertation, Université d'Ottawa/University of Ottawa]. <https://ruor.uottawa.ca/handle/10393/30516>
- Ilgar, M.Z., & Ilgar, S.C. (2014). Empatinin psikolojik danışma sürecinde motivasyonel bir güç olarak kullanılması: Kuramsal bir bakış. *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 51-74.
- Işık, Ş., & Ergüner-Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem Akademi.
- İkiz, F.E. (2006). *Danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi* [Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Jarry, J., & Paivio, S. (2006). Emotion-focused therapy for anger. In E.L. Feindler (Ed.) *Anger-related disorders: A practitioner's guide to comparative treatments* (pp. 223-239). New York: Springer Publishing Company.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203843871>



- Kağıtçıbaşı, Ç. (1994). A critical appraisal of individualism and collectivism: Toward a new formulation. In U. Kim, H. C. Triandis, Ç. Kâğıtçıbaşı, S.-C. Choi, & G. Yoon (Eds.), *Cross-cultural research and methodology series, Vol. 18. Individualism and collectivism: Theory, method, and applications* (p. 52–65). Inc: Sage Publications.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2002). A model of family change in cultural context. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(3), 1-8.
- Kağnıcı, D. (2013). Çok kültürlü psikolojik danışma eğitiminin rehberlik ve psikolojik danışmanlık lisans programlarına yerleştirilmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40), 222-231.
- Kararımk, Ö. (2016). Çok kültürlülük, kültürel duyarlılık ve psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 115-129.
- Kararımk, Ö., & Aydın, G. (2007). Constructivism: A force shaping the contemporary understanding and practices of counseling. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 91-108.
- Kararımk, Ö., & Güloğlu, B. (2012). Metafor: Danışan ve danışman arasındaki köprü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 122-135.
- Karakurt, G., & Keiley, M.K. (2009). Integration of a cultural lens with emotionally focused therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 8(1), 4-14.
<https://doi.org/10.1080/15332690802626684>
- Koç, Z. (2003). Kültüre duyarlı psikolojik danışma yaklaşımı: Kuramsal bir açıklama. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(12), 1-17.
- Levitt, H. M., Whelton, W. J., & Iwakabe, S. (2019). Integrating feminist-multicultural perspectives into emotion-focused therapy. In L. S. Greenberg & R. N. Goldman (Eds.), *Clinical handbook of emotion-focused therapy* (pp. 425–444). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0000112-019>
- Malakcioğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Matsumoto, D., Yoo, S.H., & Fontaine, J. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism.

Journal of Cross-Cultural Psychology, 39(1), 55-74.
<https://doi.org/10.1177%2F0022022107311854>

Maynigo, M.P. (2015). Cultural differences in attachment and emotion: Emotionally focused therapy with intercultural couples [Doctoral dissertation, The State University Of New Jersey].
<https://rucore.libraries.rutgers.edu/rutgers-lib/48197/>

Mesquita, B., & Walker, R. (2002). Cultural differences in emotions: A context for interpreting emotional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 41(7), 777-793.
[https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00189-4](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00189-4)

Misch, D.A. (2000). Basic strategies of dynamic supportive therapy. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*, 9(4), 173-189. <https://doi.org/10.1176/foc.4.2.253>

Mocan-Aydın, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: Crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28(2), 281-298.
<https://doi.org/10.1177%2F0011000000282007>

Özbek, M. F. (2004). Toplumsal yaşamda empati. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 1, 1-16.

Paivio, S. C., Jarry, J. L., Chagigiorgis, H., Hall, I., & Ralston, M. (2010). Efficacy of two versions of emotion-focused therapy for resolving child abuse trauma. *Psychotherapy research*, 20(3), 353-366. <https://doi.org/10.1080/10503300903505274>

Pascual-Leone, A., & Greenberg, L. S. (2007). Emotional processing in experiential therapy: Why" the only way out is through.". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(6), 875.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.75.6.875>

Pascual-Leone, A., Gilles, P., Singh, T., & Andreescu, C. (2013). Problem anger in psychotherapy: An emotion-focused perspective on hate, rage, and rejecting anger. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(2), 83-92. <http://dx.doi.org/10.1007/s10879-012-9214-8>.

Poyrazlı, S. (2003). Validity of Rogerian Therapy in Turkish culture: A Cross-cultural perspective. *Journal of Humanistic Counseling, Education & Development*, 42(1), 107-115.
<https://doi.org/10.1002/j.2164-490X.2003.tb00172.x>

Pulat, F., Gündüz, H., & Kılıç, E. (2020). Güdülenme kuramı ve duygu odaklı terapinin entegrasyonu. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 17-34.

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



- Schlegelmich, A., & Fresco, D. (2005). Review of Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings [Review of the book *Emotion-Focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*, by L. S. Greenberg]. *Counselling Psychology Quarterly*, 18(3), 225–226. <https://doi.org/10.1080/09515070500322443>
- Shahar, B. (2014). Emotion-focused therapy for the treatment of social anxiety: An overview of the model and a case description. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(6), 536-547. <https://doi.org/10.1002/cpp.1853>
- Shear, M. K., Houck, P., Greeno, C., & Masters, S. (2001). Emotion-focused psychotherapy for patients with panic disorder. *American Journal of Psychiatry*, 158(12), 1993-1998. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.12.1993>
- Siviş, R. (2002). Yapılandırıcı yaklaşım ve Türkiye’de psikolojik danışma alanında uygulanabilirliği. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(17), 43-48.
- Smith, K. W., & Greenberg, L. S. (2007). Internal multiplicity in emotion-focused psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 63(2), 175-186. <https://doi.org/10.1002/jclp.20340>
- Stockton, R., & Güneri, O. Y. (2011). Counseling in Turkey: An evolving field. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 98-104. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00065.x>
- Sue, D. W., Arredondo, P., & McDavis, R. J. (1992). Multicultural counseling competencies and standards: A call to the profession. *Journal of Counseling and Development*, 20(2), 64-88. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.2161-1912.1992.tb00563.x>
- Şahan, B., & Akbaş, T. (2018). Kültürel olarak farklı ailelerle psikolojik danışma ve Türk aile yapısında kültürün rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46, 217-239.
- Tagay, Ö., Voltan-Acar, N., & Nalbant, A. (2016). Logoterapide kullanılan kavramların ve tekniklerin Türk Kültürü’nde uygulanabilirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(1), 105-126. <https://doi.org/10.12984/eed.53493>
- Timulak, L., & Pascual-Leone, A. (2015). New developments for case conceptualization in emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(6), 619-636. <https://doi.org/10.1002/cpp.1922>
- Vatan, S. (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 9(1), 45–45. <https://doi.org/10.18863/pgv.281117>
- Voltan-Acar, N. (2004). *Ne kadar farkındayım? Gestalt Terapi*. Ankara: Babil.

- Vrana, G., & Greenberg, L. (2018). Overview of emotion-focused therapy. In G. Vrana, L. Greenberg, & F. Mirisse (Eds.), *Emotion focused family therapy with children and caregivers a traumainformed approach* (pp. 1-22). Routledge
- Watson, J., Goldman, R., & Greenberg, L. (2007). *Case studies in emotion-focused treatment of depression: A comparison of good and poor outcome*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/11586-000>
- Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in emotionally focused therapy for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407. <https://doi.org/10.1111/famp.12229>
- Yam, F. C. (2021). İlişkisel Kültürel Kuram ve kavramlarının Türk kültürü açısından değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(1), 477-495.
- Yeşilyaprak, B. (2000). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yorgun, A., & Voltan-Acar, N. (2014). Gerçeklik terapisinin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 216-226.
- Zümbül, S. (2021). Transaksiyonel Analiz Terapisine kapsamlı bakış: Bir derleme çalışması. *Anadolu University Journal of Education Faculty*, 5(1), 51-80. <https://doi.org/10.34056/aujef.769576>

Extended Abstract

In Emotion-Focused Therapy, emotions are at the center of the therapy process, helping clients gain emotional awareness, and use and express their emotions effectively (Burgess et al., 2016; Greenman & Johnson, 2022). In the study, many concepts in Emotion-Focused Therapy were thought to be suitable for Turkish culture. First of all, it is seen that the concept of emotion schema is an important concept that affects life and emotions. (Greenberg & Goldman, 2008). Considering the characteristics of Turkish people, it is seen that they have generally grown up in an authoritarian and foreign-dependent family structure since childhood (Poyrazlı, 2003). Considering it from the perspective of Turkish culture, it is thought that the emotional schemes that started to form from childhood may be negatively affected because the Turkish people were brought up in an authoritarian and foreign-dependent family structure. Therefore, it is thought that it is appropriate to consider the concept of emotion schemes in Turkish culture in the process of Emotion-Focused Therapy.

Emotion-Focused Therapy includes the concept of emotional awareness for clients to confront their emotions (Greenberg, 2004). In the process of gaining emotional awareness, verbal expression of emotions is encouraged to make it easier for clients to cope with their suppressed emotions (Angus & Greenberg, 2011). However, the cultural differences of the clients should be paid attention in the verbal encouragement of emotions. Based on this information, it was thought that the studies on awareness of emotions in Emotion-Focused Therapy were suitable for Turkish culture, but Turkish cultural characteristics should be considered in encouraging verbal expressions of emotions.

In Emotion-Focused Therapy, it is necessary to classify emotions (Çelik & Aydoğdu, 2008). Thus, it is aimed at clients to get rid of their dysfunctional emotions that are painful and harmful (Elliot et al., 2004). From the perspective of Turkish culture, Turkish people are not encouraged to express their feelings and thoughts since childhood (Mocan-Aydın, 2000), they grew up in an externally controlled and authoritarian environment (Poyrazlı, 2003), and as a result of this situation, they use non-functional and instrumental behaviors to attract



the attention of the environment. In this direction, it is thought that studies on the classification of emotions in Emotion-Focused Therapy are suitable for the Turkish cultural structure.

Another prominent concept in Emotion-Focused Therapy is emotion coaching (Greenberg, 2004). In emotion coaching, there is a process for clients to gain emotional awareness (Schlegelmich & Fresco, 2005). In this process, the student counselor who consults in emotion coaching is also considered a trainer (Greenberg, 2002). From the point of view of Turkish culture, it is thought that the roles shared as student and educator are a suitable method for clients with educational expectations in the counseling process, and this role distribution may cause the counselor to be evaluated as an authority figure. In this regard, Sarı (2005) states that this situation can contribute to the process for clients who expect psychological counselors to be more active and directive. In addition, it is stated by Mocan-Aydin (2000) that Turkish people are dependent on external control and authority. In line with this information, it has been stated that the concept of emotion coaching in Emotion-Focused Therapy is appropriate in Turkish culture.

The case formulation used in Emotion-Focused Therapy is used as a guiding concept for the evaluation of the factors causing the problem and for the developments in the therapy process (Goldman & Greenberg, 2014). It is stated that the use of structured practices in the psychological counseling process from the perspective of the Turkish cultural structure has positive effects on the process and is also suitable for the Turkish cultural structure (Poyrazlı, 2003). Based on this information, it is thought that the concept of case formulation, which provides the opportunity to follow the problems of the clients and their developments in the counseling process, is suitable for the Turkish cultural structure.

It is seen that the concept of empathic responses used in Emotion-Focused Therapy helps to increase the atmosphere of trust and cooperation between the client and the counselor (Johnson, 2004). It is stated that empathic responses can also cause misunderstandings due to cultural differences (Chung & Bemak, 2002; Erdur-Baker, 2007) because a response that is considered normal in one geography or culture may be considered unusual in another geography or culture (İkiz, 2006). This information shows that the multicultural structure of Turkey's geography should be paid attention in the use of empathic responses in Emotion-Focused Therapy.

In Emotion-Focused Therapy, metaphors are used as a therapeutic tool to reach the emotions underlying the emotions that cannot be expressed (Angus & Mio, 2011; Greenberg, 2017). It is stated that in collectivist cultures, emotions cannot be expressed easily due to factors such as social norms and family perspective (Dwairy, 2002). Therefore, it is thought that metaphors in Emotion-Focused Therapy are suitable for Turkish culture, but it is necessary to use metaphors suitable for the cultural characteristics of the clients.

Unfinished work in Emotion-Focused Therapy is among the important concepts used in Gestalt Therapy (Elliott et al., 2004). In this direction, it is aimed that the clients have emotional experiences as a result of establishing dialogues with an empty chair and double chair techniques (Timulak & Pascual-Leone, 2015). However, it is stated that unfinished business, especially with the parents, which is considered among the sacred values in Turkish culture, can also pave the way for the development of emotional problems in the clients (Voltan-Acar, 2004). Because emotional attachment to parents from an early age is an important indicator in Turkish society (Sarı, 2015). Based on this information, it was thought that Turkish cultural characteristics should be considered in the use of the concept of unfinished work in the Emotion-Focused Therapy process.