



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 2(2019), Sayı 3, 110-116

Duygu Odaklı Terapinin Diğer Kuramlarla Karşılaştırılmalı Analizi*

Ayşe GAVAS ASLAN¹

Özet

Duygu odaklı terapi; insan ve insan doğasına anlam katan süreçlerin bir araya getirildiği, içsel duyguların dışsal duygusal süreçlere bağlı olarak kişinin eylemlerinde yönelim oluşturma bu amaçla da, olumsuz sorunlu duygunun olumlu sağlıklı duyguya dönüşümüne bağlı olarak derin ve anlamlı içsel ve dışsal bağlar oluşturma amaçlı oluşan bir kuramdır. Diğer tüm kuramlar gibi amacı sağlıklı kendilik ve sosyal yaşantı kurma ve problem çözme becerileri geliştirmesinde bireye yardımcı olmaktır. Duygu Odaklı Terapi ayrıca terapi açısından da terapötik müdahale sağlayıcı süreçtir. Duygu Odaklı Terapi kuramı, Danışan Merkezli Terapi, Psikanalitik Psikoterapi, Gestalt Terapi, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (BDT)- Deneyimsel ve Varoluşsal Terapiden esinlenmiş, modern, düşünce ve duygu kuramları objektifiyle gözden geçirilmiştir. Bu açıdan kendisinden önce gelen terapötik ve psikolojik müdahale amaçlı tüm kuramlarla benzerlik ve farklılıkları bu makalede değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Odaklı Terapi, Psikoterapi Kuramları

Comparative Analysis of the Emotional-Focused Therapy with Other Institutes

Abstract

The Emotional-Focused Therapy, is the orientation of the person's actions depending on internal emotions and external emotional processes that combining processes that add meaning to human and human nature. For this purpose, it is a theory which is formed to create deep and meaningful internal and external bonds due to the transformation of negative emotion into a positive healthy feeling. Like all other theories, the aim is to help the individual to develop healthy self and social life and develop problem solving skills. The Emotion-Focused Therapy is also a therapeutically intervening process for therapy. The Emotional-Focused Therapy theory is inspired by Client-Centered Therapy, Psychoanalytic Psychotherapy, Gestalt Therapy, Rational Emotional Behavior Therapy (BDT) - Experiential and Existential therapy, and has been reviewed with the objectives of modern theories of thought and emotion. In this respect, in this article, similarities and differences with all theories are evaluated so as to which is coming of therapeutic and psychological intervention.

Keywords: The Emotional-Focused Therapy, Theories of Psychotherapy

* Çalışmanın bir bölümü, II.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Klinik Psikolog, Görüş Psikolojik Danışma ve Aile Danışmanlığı Merkezi, aysegavas@mynet.com

Giriş

Duygu Odaklı Terapi kuramı; Danışan Merkezli Terapi, Gestalt Terapi, Deneysel ve Varoluşsal Terapi kuramlarından doğmuş, modern, bilişsel ve duygusal süreçleri barındıran bir kuramdır, terapidir. Hümanistik kuramcılar, insan doğasına determinist bir içerikle bakan davranışçı ve dinamik yaklaşımlara karşı daha pozitif bir yönelim önermişlerdir. Hümanistik kuramcılar; bireyler içsel yeterli kaynaklara sahiptirler, farkındalıklar yaşayıp, tercihler yapabilirler iddiasındadırlar. Duygu odaklı terapi, sıkıntılı bireylerin kişilerarası-sosyal problemleriyle çalışmaya başlamış ancak depresyon, travma ve stres, çift ilişkileri, yakın tarihte yeme bozuklukları, borderline kişilik bozukluğu ve anksiyete bozuklukları gibi farklı popülasyonlar ve kontrol gruplarıyla da uygulama alanını genişletmiş ve bu gruplarda da etkili olduğunu kanıtlamıştır. Duygu Odaklı Terapi (DOT), psikoterapötik değişimlerde duygunun rolünü anlamaya /hayatın anlamını anlamaya yönelik terapi sürecidir.

Danışanla terapist arasında; hem danışanın hem terapistin duygunun farkına varması, duygunun kabul edilmesi, duygunun ifade edilmesi, duygunun düzenlenmesi ve olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüştürülmesi süreci yaşanır. Duygu odaklı terapide, danışanlara duyguları daha iyi tanımlamaları, deneyimlemeleri, kabullenmeleri, düzenlemeleri, irdelemeleri, anlatıma dönüştürmeleri, kullanmaları ve esnek olarak kontrol etmeleri konusunda yardımcı olunur. Danışanların daha önceleri sakındıkları duyguları daha iyi yönlendirebilmeleri ve duygularının merkezindeki ihtiyaçlarını, amaçlarını ve kaygılarını daha iyi tanımlamaları-keşfetmeleri için farkındalık oluşturulur. Kişinin kendi ihtiyaç ve duygularını fark edip sahiplenmesi, dile getirmesi, olumsuz duygularını dönüştürmesi ve böylece duygusal özgürleşmesi bireysel duygu odaklı terapi; kişinin kendi duygusal ihtiyaçlarını aynı şekilde eşine iletmesi ve eşinin de ihtiyaçlarına odaklanıp bunları anlamaya çalışması bu şekilde ilişkinin ortak duygusal ihtiyaçlarını bulmak için yapılan terapiye de duygu odaklı çift terapisi denir.

Danışan Merkezli Kuram ve Duygu Odaklı Terapi

Terapötik müdahale açısından; danışan merkezli terapide terapistler, davranış değişimini, gelişim süreci içinde kendiliğinden oluşan bir sonuç olarak görür. DOT ise işlevsel olan ve işlevsel olmayan duyguların bireyin hayatında işlevsel olanla değişmesi durumunda yaşamı daha kolaylaştıracağına yönelik olarak danışanı yönlendirirler. Bireye bakış açısı; danışan merkezli terapide terapistler; potansiyelini tam kullanan insanların

davranışlarının, içsel deneyimlere göre kendiliğinden değiştiğine inanır. Duygu odaklı terapide ise potansiyel kullanımı değil olumsuz duygu ve dolayısı ile davranışın bireyin hayatında sorunlarının çözümünde bilinçli olarak değişmesi durumunda yaşamın daha kolay olacağına yönelik olarak danışanı duygu değişimine-dönüşümüne yönlendirirler. Terapistin duruşu; danışan merkezli terapide terapist, danışanın şu anda yaşadığı içsel deneyimi anlamlandırmada yardımcı olur. Terapist, danışanı dürüst ve şeffaf olarak, samimi ilgiyle dinleyen, ilişki kuran eşit mesafede yaklaşır. Duygu odaklı terapide aynı şekilde danışana eşit mesafede, dürüst ve samimi yaklaşır. Her iki kurada; empatik dinleme ve koşulsuz pozitif kabulün kişide temel ihtiyaç/kabul olduğunu, buna ek olarak kişilerarası ilişkilerde anksiyetenin azaltılması için de tedavi edici olduğunu vurgulamaktadır. Aktarım açısından; danışan odaklı terapide aktarım ilişkisi başlar ancak tamamen gelişmez. Danışanın, terapistin kendisi hakkında, kendisinden daha fazla şey bildiğini hissettiğinde terapistte bağımlılık oluşturabileceği ihtimaline karşı aktarım gelişmesi istenmeyen bir durumdur. Gelişim ve değişim için aktarımı gerekli görmez. Duygu odaklı terapide de aktarım ilişkisi kurulmaz. Psikoterapötik yorumlama açısından; danışan merkezli terapide yorumlama yoktur. Danışan soruşturmacı bir tavırla sorgulanmaz, eleştirilmez veya da rahatlatılmaz. Duygu odaklı terapide danışana duygusal ihtiyaçlarını belirleme ve ifade edebilme becerileri kazandırılmaya çalışılır. Ancak danışana duygusal farkındalık kazandırmak amacıyla zaman zaman duygularının yaşantısındaki etkileri üzerine yorumlama yapılır.

Psikanalitik Kuram ve Duygu Odaklı Terapi

Bireye bakış açısından; psikanalitik psikoterapi; bireyin bozulan ruh dengesini düzenlemek ve gerekli becerileri öğretme amaçlı terapidir. Terapi bireyi, duygusal çatışmalarını çözümü, bunlara neden olan kaygı, utanç ve travmatik süreçler, korku, saldırganlık, sosyal ilişkilerde bozukluk gibi hayatı olumsuz etkileyen, içselleşmiş-bilinç dışı süreçlerde günlük hayat ve rüyalarda ortaya çıkan semboller üzerinden, anlaşılabilir olanı anlama sürecinde bireyi analiz etmektir. Duygu odaklı terapide birey kendi gelişim sürecine bakacak kadar donanımlı kabul edilir. Terapistin duruşu; psikanalitik terapide psikanalist, danışana kendini ve yaşamını anlaması içsel çatışmalarını çözmesi için nötr duruşla ayna tutar. Yargı, eleştiri yoktur. Psikanalitik terapide danışan bir öğrenci, terapist öğretmen rolüne geçer. Duygu odaklı terapide terapist, danışanla eşit mesafededir. Yargı ve eleştiri yoktur. Danışanın uygulamalarına bakması ve bunları nasıl deneyimlediğine ilişkin farkındalık kazanması için rehberlik yapılır. Daha soft ve empatik duruş vardır. Terapötik müdahale açısından; psikanalist, hastanın içgörülerini yorumlayarak, iyi olma süreci için hastada nevroz oluşturan

temel aktarım sürecini destekler . Geçmiş deneyimlere yolculuk ve geçmişte sorun olan ve sorun olmaya devam eden içsel çatışmaları farketme ve çözme becerisi çalışılır. Duygu odaklı terapist, danışanın aktif duygusunu bulmaya ve böylelikle işlevsel olmayan duyguların nasıl tetiklendiğini danışanın fark etmesi üzerinde çalışılır. Duygu dönüşmesi hedeflenir. Aktarım açısından; psikanalitik terapide hastanın gelişimi ve değişimi için aktarım süreci takip edilir. Duygu odaklı terapide aktarım ilişkisi kurulmaz. Terapötik yorumlama açısından; psikanalizde yorumlama vardır, söylenen her söz analitik yorum için değerlidir. Duygu Odaklı Terapide de empatik yorumlama ve farkındalık sağlama vardır. Terapinin süresi; psikanalitik terapi, haftada 2-3 seans; 2-3 yıl yada daha fazla sürebilir. Duygu odaklı terapi haftada 1 seans; 16-20 seans aralığında sürer.

Deneyimsel Odaklanma ve Duygu Odaklı Terapi

Gendlin'e göre sorunlar, davranış ve buna bağlı olarak algının içeriğinden çok deneyimlenme biçimidir. Olayları nasıl algıladığımız değil, nasıl tepki verdiğimiz önemlidir. Gendlin (1996) buna odaklanma demiştir. Odaklanmak, örtük hislerin, duyuların belirginleştirilmesi, tanılanmasıdır ki bu da tedavinin hedefidir. Hissedilen duyum, bağırma- ağlamak gibi duygusal yanıtlardan farklılaşır. Duygunun durumu açısından; deneyimsel odaklanma, hissedilen korku, öfke, üzüntü gibi bedensel duyuları değil, duyguların üstesinden gelmeyi anlatmaktadır. Gendlin bunlara "katıksız duygular" demektedir. Duygu odaklı terapide Greenberg, bu ayrımı farklı duygu türleri ile yapar ve katıksız duygular yerine "ikincil duygular" kavramını kullanmıştır. Duygu odaklı terapi, empati ve derinleşen deneyimlemeye ek olarak farklı yöntemlerin olduğu çok amaçlı terapi modelidir.

Gestalt Terapi ve Duygu Odaklı Terapi

Gestalt terapi, duygu odaklı terapinin özünü oluşturur. Terapide bireyin yaşamsal ihtiyaçlarının farkına varması, temas ve diyalog ile sorunlarını çözmesi amaçtır. Oluşan şema kavramı adı altında yeterlilik, değerlilik, sevgi ve güven temel şemaları çalışılır. Ancak bunların nasıl oluştuğu gizemini korumakta iken Duygu Odaklı Terapide de ihtiyaç oluşumu şemaların etkinleşmesi olarak açıklanmaktadır. Duygu Odaklı Terapide de gelişim sürecinde güvenli-destekleyici-koşulsuz sevgi gibi olumlu duygular ile büyüyenler, işlevsel (adaptif) duygu şeması oluşturur. Korkulu/güvensiz, utanç/yetersizlik/değersizlik, terkedilme/sevgisiz/yalnızlık duygusu gibi olumsuz duygular ile büyüyenler, işlevsel olmayan (maladaptif) duygu şemaları-kayıtları oluştururlar. Gestalt terapistleri, kişinin var olan farklı parçalarının, bütünün bir parçası olduğunu ve bütünleşmesi gerektiğini ve böylece sağlıklı

bir bireysel yapının sağlanacağını varsayar. Aksi takdirde bütünleşme olmadığında kendilik oluşumunun sağlanamayacağını ifade etmişlerdir, duygu odaklı terapide de aynı kabul vardır. Gestalt terapide oluşan kendilik; bireyin geçmiş deneyimlerinde, içinde, derinlerde değil yüzeydedir ve ihtiyaçları gidermek, problemleri çözmek, sorunlarla başa çıkmak için birey ve çevresi arasında değişen bir sınırdır, sürekliliğe bağlı olarak oluşur. Duygu odaklı terapide de kendilik, hem eylem, hem de çevre ile etkileşim anında ortaya çıkan, kendi kendini örgütleyen-tetikleyen bir sistem olarak görülür. Duygu odaklı terapide kullanılan “ İki sandalye yöntemi” ayrıca Gestalt terapiden alınmış bir tekniktir.

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi Kuramı (Bdt) ve Duygu Odaklı Terapi

Albert Ellis; ‘insan aynı anda düşünür, davranır, duygulanır’. Akılcı duygusal davranışçı kuram’a göre kişinin düşünce-duygu-davranış girdilerinden biri değişse de yine tüm boyutlarda aynı anda değişim olur. Akılcı yapılandırma–bilişsel süreçlerdeki değişim bu kuramın önceliği olmaktadır. Kişi seansta ise, zaten saçma–yanlış bir düşünce den dolayı saensa gelmiştir, bozuk düşünceyi iyi edelim, akıllıca düşünmesini öğretelim diye bakılır. Duygusal olarak bireyin neden rahatsızlandığına bakılmaz. Duygu odaklı terapi de işte burada fark yaratır. Akılcı duygusal davranış terapide; sevgi–yeterlilik-değerlilik-kendine güven temel inançlar; eğer/meli-malı/se-sa ara inançlardır. Bunlara bağlı oluşan otomatik düşünceleri bulma ve düzenleme, bilişsel çarpıtmaları bozma çabası görülür. Duygu odaklı terapide de gelişim sürecinde güvenli-destekleyici-koşulsuz sevgi gibi olumlu duygular ile büyüyenlerde oluşan adaptif duygu şemaları yerine sıkıntı yaratan korku /güvensizlik, utanç/yetersizlik/değersizlik, terkedilme/sevgisiz/yalnızlık duygusu gibi olumsuz duygular ile büyüyenlerde ki maladaptif duygu şemalarını kayıtlarını bulma ve ifade etme ve değiştirme yolculuğu yaşanır. Duygusal kuram; duyguların birincil ve ikincil (üzüntü ye karşı öfke gibi) süreçlerin düşünceyi oluşturduğunu ve davranışın bunun bir sonucu olduğuna yönelik kuramsal açıklama sağlar. Duygu odaklı terapide bu şekli ile bakıldığında; kişiler duygularını ve duygularının yaşantısal arka planlarını bildikçe kendiliğini ve kendi anlamını dile ve davranışa döktükçe içgörü kazanması gerçekleşir. Kısa bir şekilde ifade edecek olursak balık tutma yöntemlerini öğretmek ve karnını doyurmak BDT; balık tutmadığını tutamadığını ve aç kaldığını göstererek balık tutması gerektiğini kavratmak DOT’ tur.

Etki ve tepki döngüsü her iki kuramda da vardır. Akılcı duygusal davranış; bilişsel terapinin döngüsü; olumlu düşünce-temel inançlar, olumlu algı ve olumlu davranış duygu oluşturur ya da olumsuz otomatik düşünce ve inançlar olumsuz duygu ve davranış oluşturur. Duygu odaklı terapi ise döngü; olumsuz iletişimlerde, işlevsel olsun olmasın duygu ve

davranışın döngü yarattığına odaklanır, böylece olumsuz döngülerin olumluya değişimi süreci başlar. Akılcı duygusal davranış; bilişsel davranışçı terapi yöntemleri, davranışa ve dolayısı ile duyguya sebep olan düşünceler ve düşünce şemaları ile ve bunların genellemeler, önyargılar oluşturma süreçlerini bulma ve düşünceyi olumlu inançlara döndürme amaçlı kullanılan oldukça yaygın düşünce analizi terapi tekniği iken; duygu odaklı terapi yöntemleri ise duygunun, davranış ve dolayısı ile birey üzerindeki etkisini, bireyin ilişkilerini belirleyen, görünen veya da gizil olan duygularının fark edilmesi ve ifade edilmesi sonucu, birey üzerinde bilinçli farkındalık sağlayarak olumlu duygular ile sağduyulu yaşamasını hedefleyen duygu analizi terapi tekniği olarak yeni gelişen bir methoddur. Bireye bakış açısından; akılcı duygusal davranışçı kuram, bireye ne iyi ne kötü demez (psikanalitik görüş kadar determinist değildir, iyimser olan Maslow ya da Rogers kadar da iyimser değildir. Aralarında bir yerdedir). Bireyin mutluluğu sağlıklı olması, akılcı düşünebilme becerisine bağlıdır der. Duygu odaklı terapi koşulsuz kabul ve empatik yaklaşımla bireyin değişim ve gelişme göstereceğine inanç ve bu nedenle danışanla aynı hızda ilerleyen hümanistik bir bakış vardır. Terapist duruşu açısından; akılcı duygusal davranışçı terapistleri terapötik ilişkiye fazla önem vermez; duygu odaklı terapistler ise verir. Ayrıca duygu odaklı çift terapilerinde ilişkinin duygu döngülerini ortaya çıkarmak terapistin önemli görevidir. Terapötik müdahale açısından; akılcı duygusal davranışçı kuramda; sokratik sorgulama davranış ve duygulara sebep olan düşüncelerin değişimi hedeflenir. İstenmeyen davranışların azaltılması terapinin amacıdır. Bu şekilde çerçeveleme stratejisi duygu odaklı terapide de benzer terapötik müdahaledir. Akılcı duygusal davranış kuramında; olumsuz bozuk düşüncenin akılcı sağlıklı düşünce ile değişimi hedeflenir. Duygu odaklı terapide duygu dönüştürülmesi benzer bir terapötik müdahaledir. Duygunun farkına varılması, duygunun döngüsünün tesbiti, düzenlenmesi, duygunun değiştirilmesi, dönüştürülmesi önemli terapi tekniğidir. Aktarım açısından, akılcı duygusal davranışçı kuramda da duygu odaklı terapi de de aktarım-karşı aktarım süreçleri terapi süreci için anlam ifade etmez.

Varoluşsal Terapi ve Duygu Odaklı Terapi

Varoluşsal terapi, duygu odaklı terapiyi insanın doğasına ve hayatın asıl ilgilerine karşı bakışını genişletebilme becerileri açısından etkilemiştir. Varoluşsal yaklaşım daha geleceğe doğru yönelmiş, insanı idealleri ile motive olmuş görmektedir. Duygu odaklı terapi şimdi ve burada ile anla ilgilenir. Varoluşsal terapiye göre, insanlar doğuştan duygusal bir değer olarak iyi ve kötü arasındaki farkı anlama ve seçme kapasitesine sahiptirler. Varoluşun temelinde sınırlılık, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlık gibi ayrıca temelde ölüm anksiyetesi,

kaygı, endişe hali vardır. İnsanlar bu anksiyeteden kaçınma davranışları içinde yaşamaktadırlar. Aşırı anksiyete gerçek seçimler yapmayı engellediği gibi savunma mekanizmalarının oluşumunu sağlar. Duygu odaklı terapi, varoluşçu terapinin aşırı endişeler, kaygı, korku, yalnızlık ile baş etmeye odaklanmasını benimser ve tedavinin olası odak noktalarından biri olarak bu duygular seçilebilir noktasından doğmuştur.

Sonuç olarak; duygu odaklı terapi, Rogers'ın uyumsuzluk kuramı, Gendlin'in engellenmiş süreçlere bakışı, Gestalt'ın inkar edilen deneyimler, anlamın yitirilmesine dair varoluşsal kuramlar, travmatik öğrenmeye bağlı öğrenme kuramları, gelişimsel kusurlara psikanalitik bakış şeklinde işlevsizliğin erken dönem kuramlarıyla birleşmiş Ellis'in akılcı duygusal davranış değişiminin duygu değişimi ile de olacağından hareketle güçlü yapısalcı terimlerle yeniden yorumlanmıştır.

Kaynakça

- Greenberg, L. S. (2011). *Duygu odaklı terapi*. (S. Kızıltaş, Çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Angus, L. E. ve Greenberg, L. S. (2011). *Working with narrative in emotion-focused therapy: chang stories, healing lives*. Washington,DC,US: Amerikan Psychological Association.
- Corsini, R. J. ve Wedding, D. (2012). *Modern psikoterapiler* (E.Güzelyazıcı, Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotions-focused therapy: coaching clients to work throught theirfeelings*. Washington, DC : Amerikan Psychological Association.
- Greenberg, L. S. ve Watson, J. C. (2006). *Emotions-focused therapy for depression*. Washington, DC: Amerikan Psychological Association.
- Greenberg, L. S. (2013). *Duygu odaklı terapi-atölye çalışması ve ders notları*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.