

# **DUYGU ODAKLI TERAPİ (DOT)**

**Leslie Greenberg, Phd**

# Duyguların Dönüştürücü Gücü

---

Emotional Focus Therapy

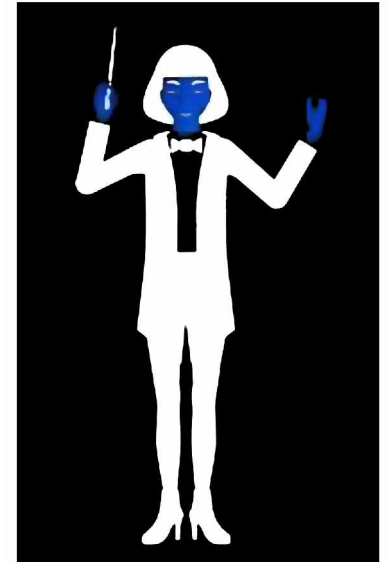


# Duygular: Hayatımızın Büyük Şefleri

---



- **Vicent Van Gogh (1889) kardeşine şöyle yazdı:**  
“Küçük duyguların hayatımızın büyük şefleri olduğunu ve bilmeden onlara uyduğumuzu unutmayalım”.



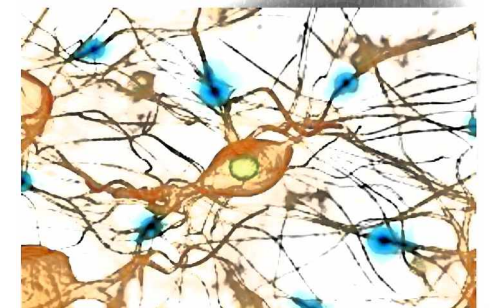
- ☐ **Son yıllarda duygusal işleyişe dair bakış açısı bilişsel perspektiften uyum sağlama perspektifine kaymıştır.**
- ☐ **Büyük oranda son 20 yılda duygulanım nörobilimde erişilen sağlam bulgulara dayanır (Damasio, 2003; Le Doux, 1996)**
- ☐ **Duyguların salt boşaltım işlevi gördüğü veya bilişten sonra geldiği fikri terk edilerek, insan işleyişinin bağımsız ve uyum sağlayıcı bir bileşeni olduğu görülmüştür.**



# Duygu Şemalarının Gelişimi

---

- ☐ Gelişim esnasında, duygusal deneyimler karmaşık duygulanım/biliş ağları biçiminde örgütlenirler ve bu ağlara duygu şemaları adı verilir (Oatley 1992, Greenberg 2002)
- ☐ Duygu şemaları birincil, kişisel, asli anlamın taşıyıcısıdır, yani iyiliğimiz için önemli olan şeyleri otomatik olarak değerlendirirler.



# Duyguların Farkında Olmak

---

- ☐ Duygular, tam olarak biçimlenmemiş halde bilinç dışında oturmaktan ziyade, farklılaşmamış/ayrışmamış biçimlerde bulunurlar, üzerine düşünülmemiş ve söze dökülmemiş olan duysal-motor şemalardan oluşurlar (Lane 2008).
- ☐ Örtük duyguların, bir başka deyişle bedende hissedilen duyumsamaların, belirli duygular olarak bilinç düzeyinde deneyimlenmesi için bu duyumsamaların söze dökülmesi gerekir.



# Kendiliğın Diyalektik Yapılanması

---

# Kendiliğin Diyalektik Yapılanması

*İfade Edilen Öz-İnançlar + Tasarımlar*

Anlatılan Hikaye



Yaşanan Hikaye



**Diyalektik  
döngü**

Açıklama

**Simgeleme**

Deneyimleme

İşleyen Kendilik Örgütlenmesi  
(Deneyimin Hissedilen Göndergesi)  
(Deneyimlenen Durumlar)

**Duygu Şemaları**

Algı (Uyaran)

Anlatılar

**Kültür  
Dil + Mit**

**Seçici Dikkat**

# Duygu İki Yoldan İşlenir

---

- ☐ 1) Üst Yol
- ☐ 2) Alt Yol

# Duygu İki Yoldan İşlenir

---

☐ 1) Üst Yol

☐ 2) Alt Yol



Low Road



High Road

# İKİLİ İŞLEMLEME

---

- ☐ Üst yoldan işlemlenen duygular daha yavaştır, bilişten kaynaklanır, kültürel etkilere açıktır, daha üst düzey hedeflerden / planlardan etkilenir.
- ☐ Alt yoldan işleme ise hızlı, otomatik ve bütünseldir, çevreye uyum sağlamamıza yardım eder.

# Üst Yoldaki Duyguları Dönüştürmek

---

- Üst yoldaki duygulardan oluşun işlevsizlik, inançlara ve bilişsel hatalara dayanır; değişim için gereken *'bilişsel değişim ilkeleridir'*, Örneğin beceri öğrenme, psiko-eğitim, hata düzeltme.



# Alt Yoldaki Duyguları Dönüştürmek

---

- ☐ Zaminında uyum sağlayıcı olan artık uyum bozucu olmuşsa, artık iyi bir bilgi kaynağı olmaktan çıkmıştır ve *'duygu değişim ilkeleri'* kullanılarak dönüştürülmesi gerekir.
- ☐ Terapi çalışması sadece bilişsel işleme düzeyinde kalırsa, "alt" yoldaki duygularda kalıcı duygusal değişime yol açmaz.
- ☐ *Alt yoldaki duyguları en iyi değiştiren, karşıt duygulardır.*



# **Alt Yoldaki Duygular Üzerine Dört Önemli Araştırma Bulgusu**

---

1

- ☐ **Bedende hissedilen duygusal deneyimin farkında olmak, sembolize etmek ve hikayeye dökmek, duygusal uyarılmayı düzenler, dindirir** (*Lieberman, Eisenberger, Crockett ve diğ. 2004, 1995*)

2

- ☐ **Duygu; belleği, düşünceyi, karar vermeyi ve anlatı kurmayı etkiler** (*Bower 19814, Damasio 1999, Forgas 2000*)

# Alt Yoldaki Duygular Üzerine Dört Önemli Araştırma Bulgusu

---

3

- **Duygu duyguyu değiştirir** (*Davidson 2000, Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000*)

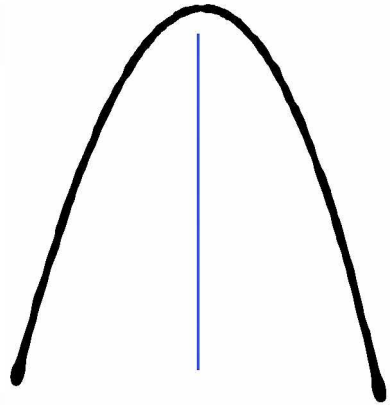
4

- **Yeniden pekiştirme süresince duygu belleği değiştirir** (*Nadel, & Moscovitch, 1997, Nader, Schafe, Le Doux, J.E.2000; Schiller, Monfils, Raio, Johnson, Le Doux et al 2010*)

# Duyguyu Dönüştürmek

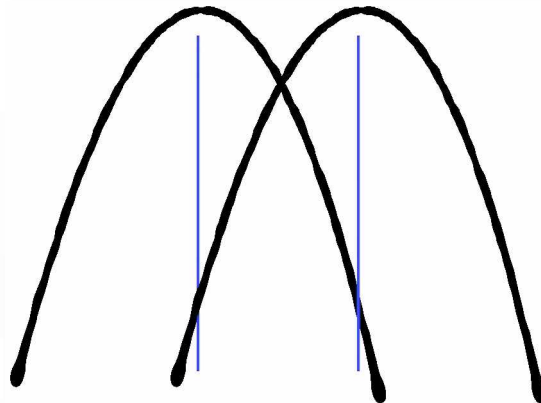
---

## 1. Katarsis / Tamamlama / Kopma / Alışma / Sönme



*Engellenmiş  
Engeli kaldırmak gerek  
Akışına bırak  
Yükselmek & Ölmek  
Akışa bırakmak  
Duyarsızlaştırma /  
Maruz bırakma*

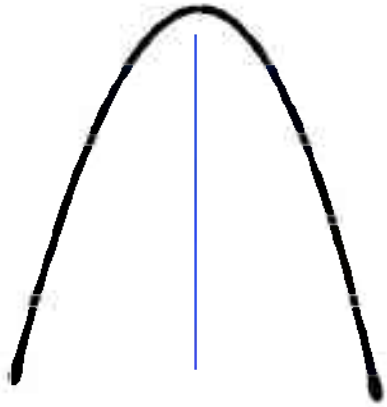
## 2. Duyguyu Duyguyla Değiştirmek



=

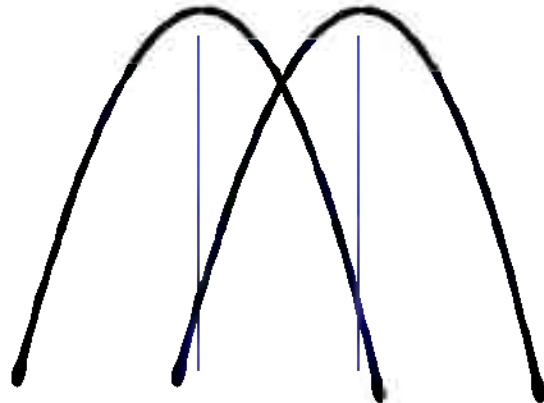
# Duyguyu Dönüştürmek

## 1. Katarsis / Tamamlama / Kopma / Alışma / Sönme

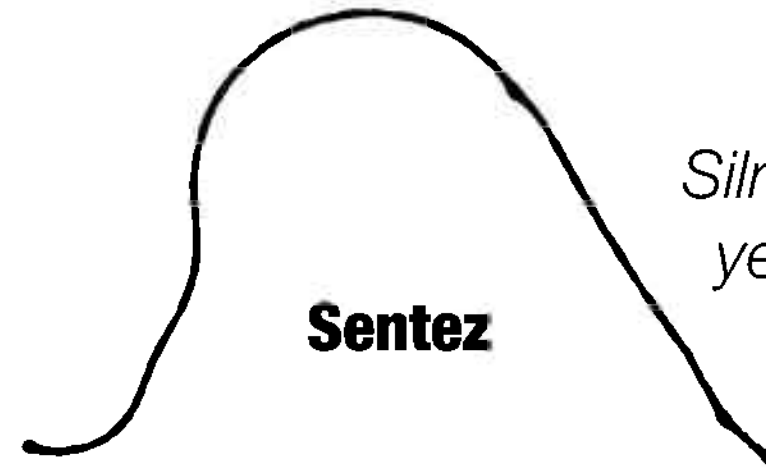


*Engellenmiş  
Engeli kaldırmak gerek  
Akışına bırak  
Yükselmek & Ölmek  
Akışa bırakmak  
Duyarsızlaştırma /  
Maruz bırakma*

## 2. Duyguyu Duyguyla Değiştirmek



=

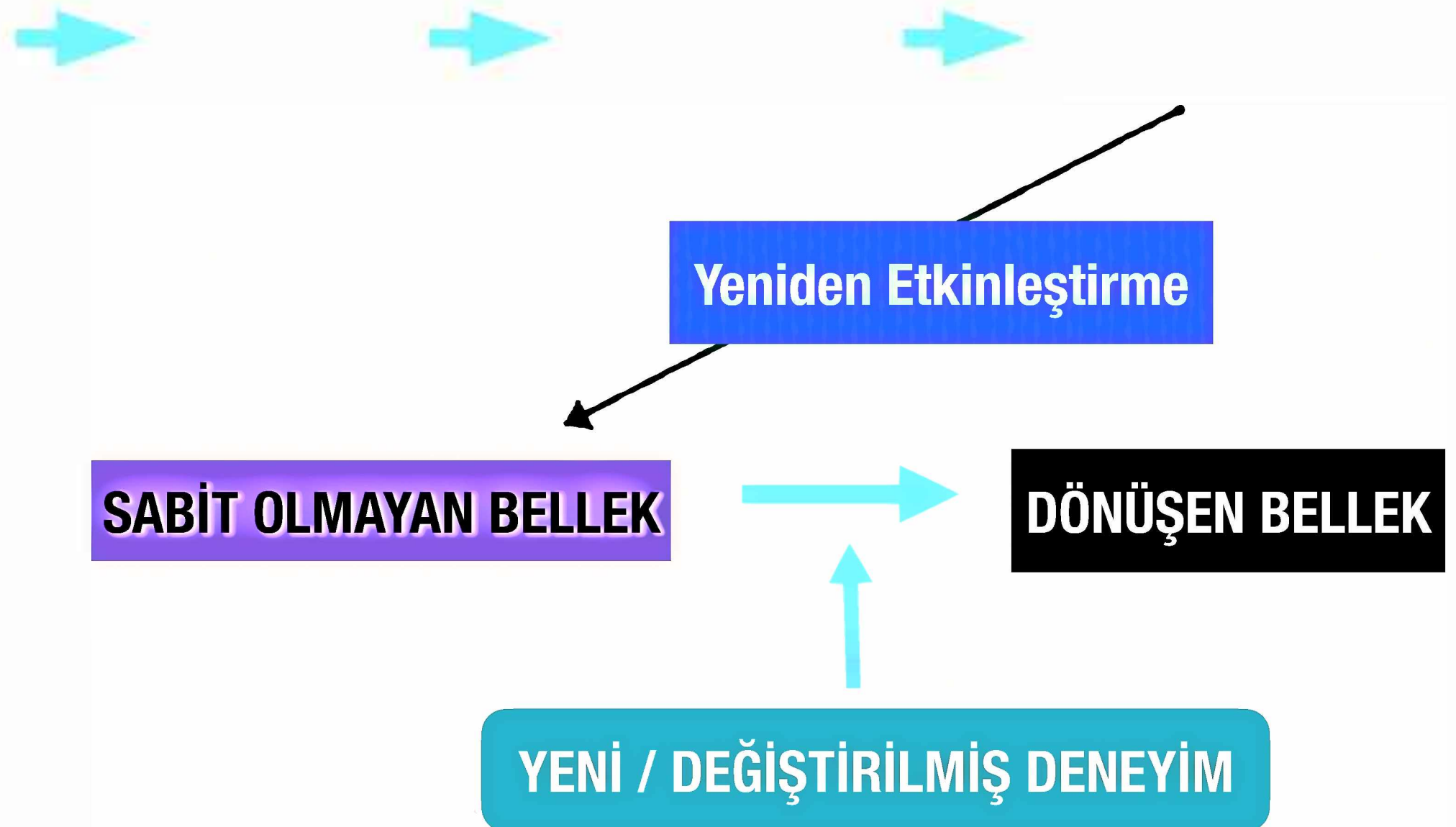


**Sentez**

*Silmek, geri almak  
yenilik yaratmak*

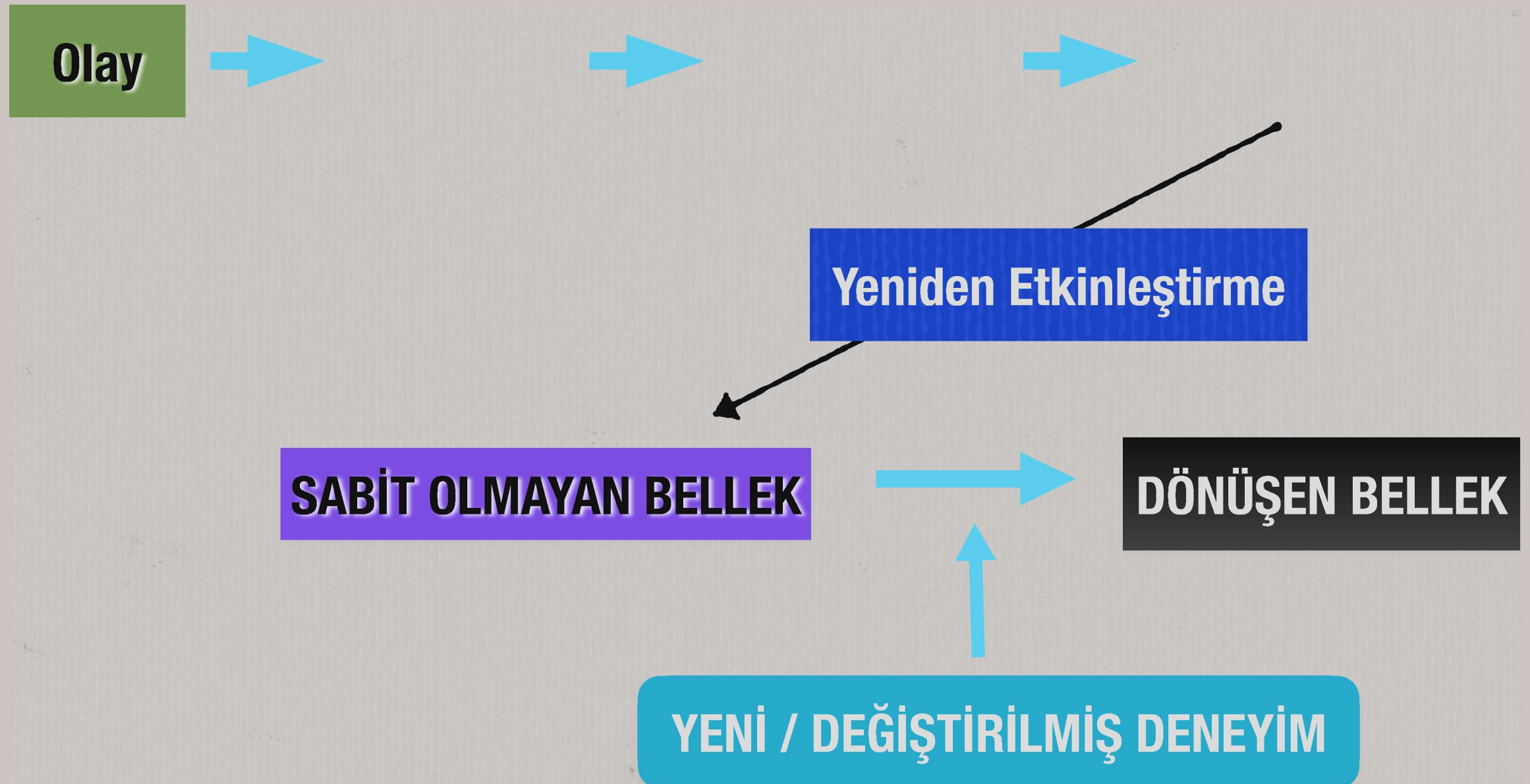
# Belleğin İstikrarı

---



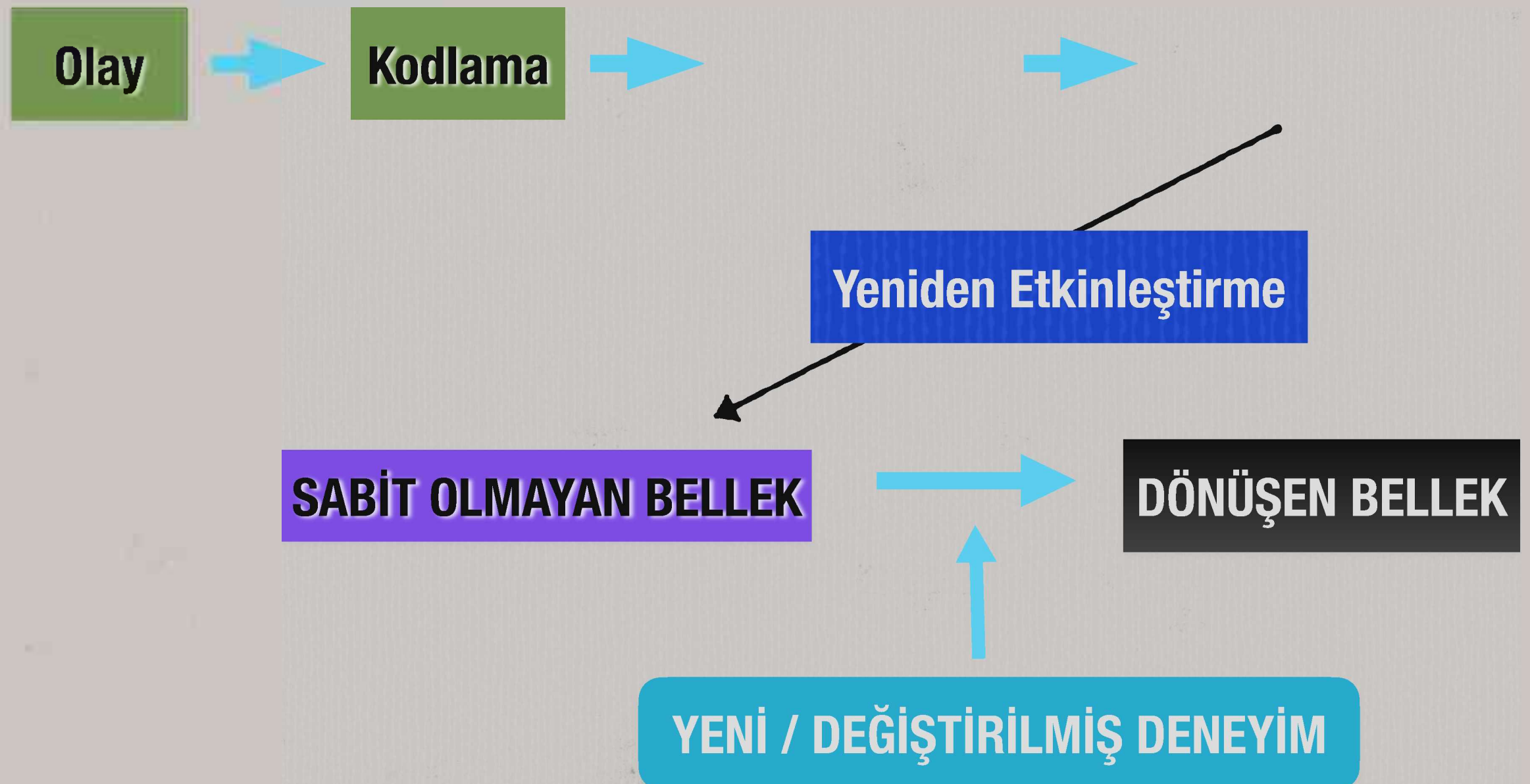
# Belleğin İstikrarı

---



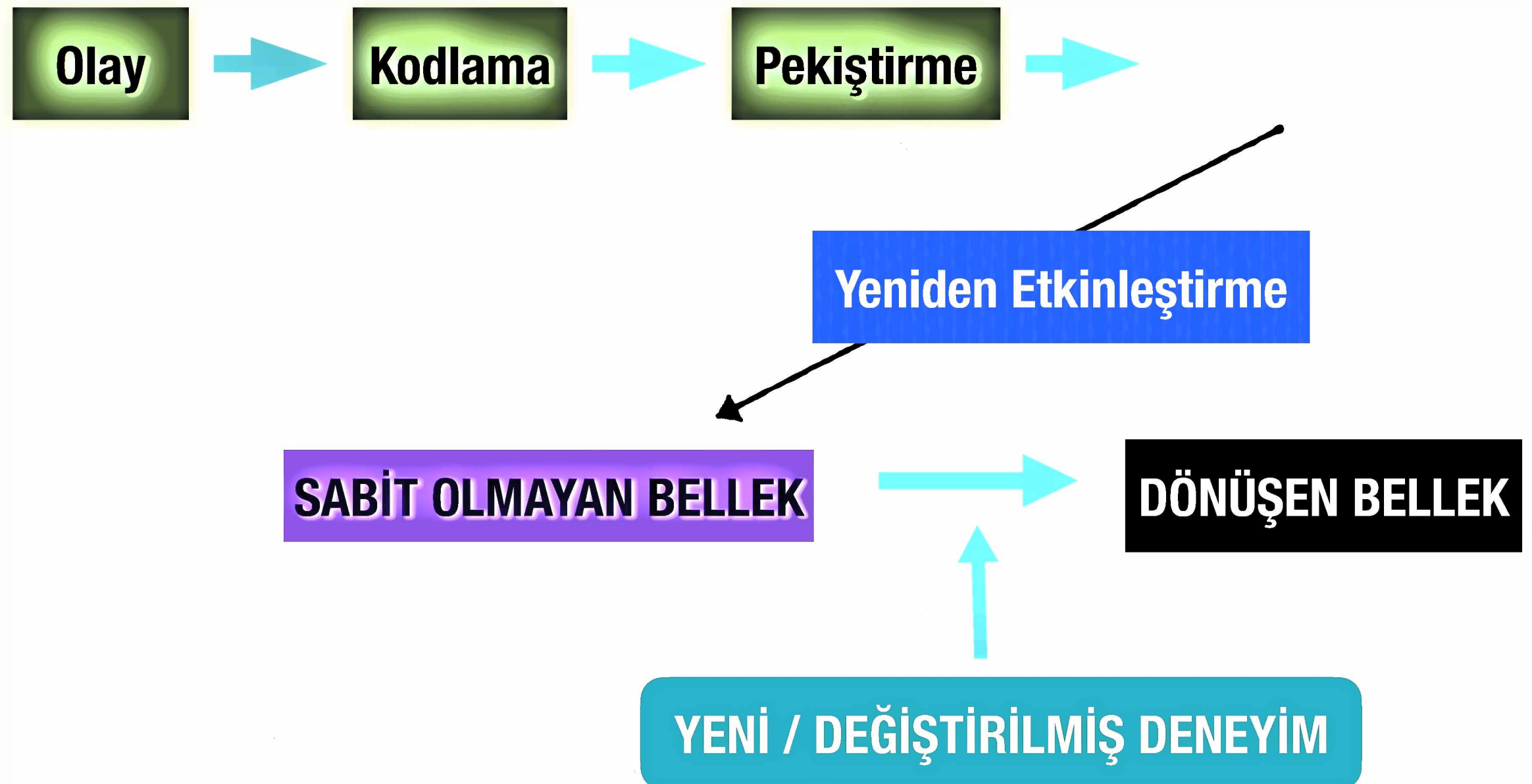
# Belleğin İstikrarı

---



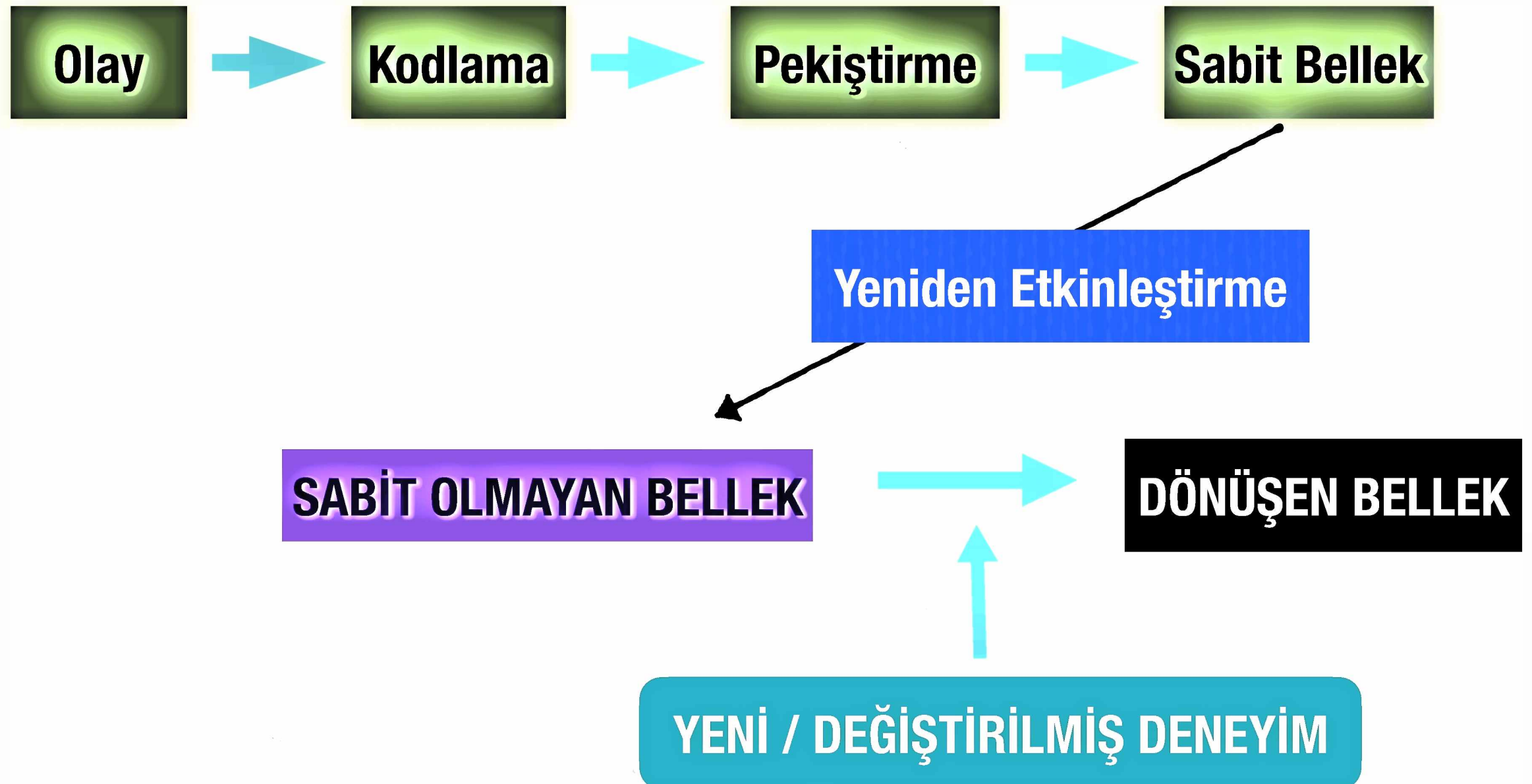
# Belleğin İstikrarı

---



# Belleğin İstikrarı

---



# **Alt Yoldaki Duygularla Çalışmanın Klinik Adımları**

---

- ☐ **Alt yoldaki duyguların değiştirilebilmesi için etkinleştirilmesi ve farkındalık düzeyinde sembolize edilmesi gerekli.**
- ☐ **Duygu, yeni duygusal deneyim ile değiştirilir,**
- ☐ **Duygu boğucu / Fazla geldiğinde düzenlenmesi gerekir.**

# **(DOT) Genel Bakış** **İlişki Artı Çalışma**

---

- ☐ Empati okyanusunda çalışma adaları...
- ☐ Peşinden gitme ve yol gösterme bir araya getirilir.
- ☐ Duygu, insan deneyiminin temel verisi ve başlangıç noktası olarak görülür, anlatısal anlamın önemi de kabul edilir,
- ☐ Optimal uyum sağlamada akıl ve duygu, beden ve zihin bütünleştirilir, bedende hissedilen deneyim farkındalıkla sembolize edilerek anlamlandırılır

# **DOT terapisinin yardımıyla danışan:**

---

**Duyguya önce varır**

- ☐ 1. duyguya yaklaşır ve farkına varır,
- ☐ 2. duyguyu düzenler, tolere eder, kabul eder ve duyguyu deneyimledikten sonra

**Bırakır**

- ☐ 3. değişik uyum sağlayıcı duygusal tepkiler oluşturarak uyum bozucu duyguyu dönüştürür,
- ☐ 4. yeni anlatılar inşa eder.

# **Süreç ve Sonuç Araştırmaları**

---

- ☐ **Terapistin şimdi ve burada mevcut olduğu iyi bir çalışma ittifakı içinde empatik olarak aynı frekansı tutturarak; orta düzeyde uyarılmış duyguların derinden hissedilmesi, üzerine düşünülmesi ve danışanın hikayesine oturtulması terapiden iyi sonuç alınacağına işaret eder.**

# Süreçler & Sıralama

---

- ☐ Terapistin şimdi ve burada mevcut olduğu iyi bir çalışma ittifakı içinde empatik olarak aynı frekansı tutturarak; orta düzeyde uyarılmış duyguların derinden hissedilmesi, verimli bir şekilde işlenmesi, üzerine düşünülmesi ve danışanın hikayesine oturtulması; ikincil duygulardın uyum bozucu birincil duygulara, oradan da uyum sağlayıcı birincil duygulara gidilmesi terapiden iyi sonuç alınacağına işaret eder.

# **Terapötik Mevcudiyet**

## *(Geller & Greenberg, 2011)*

---

- ☐ **Tamamen o anda olmak;  
Fiziksel, duygusal, bilişsel ve manevi olarak bütün kendiliği,  
danışan ile meydana gelen etkileşime getirmek,**
- ☐ **1.Kendi bedeni ile temasa olmak,**
- ☐ **2. Danışanın an be an gelişen duygusal deneyimini sözel ve  
bedensel dışavurumlarından algılamaya açık olmak,**
- ☐ **3. Empatik ve uyumlu bir şekilde ötekine doğru adım atmak,**
- ☐ **4. Duyguya empatik olarak uyumlanmak.**

# **Çalışma İttifakı**

---

- ☐ **Bağ; Sıcak, güven dolu**
- ☐ **Hedefler; Üzerinde anlaşarak**
- ☐ **Yapılacak İşler; Alakalı gelenler**

# DUYGULANIMA EMPATİK UYUMLANMA

---

- ☐ Kişinin iç dünyasının deneyime dayalı şekilde anlaşılmasıdır. (Başkanın yaşadığı şeyle duygusal temas kurmak.)
- ☐ Hayali olarak bir başkasının dünyasına girmeyi içerir
- ☐ Başkasının yaşadıklarına;
- ☐ -hislerine,
- ☐ -anlamlarına ,
- ☐ -isteklerine
- ☐ Ve başkasının;
- ☐ -neyi iletebildiğine,
- ☐ -neyi anlayabildiğine,
- ☐ -neye ne zaman ihtiyaç duyduğuna

dair geliştirilen karmaşık bir anlayıştır.

# Ötekinin Yüzü

---

- ☐ Levinas'a göre, ötekinin yüzü davettir, eylem çağrısıdır.
- ☐ Karışımızdakine özne olarak baktığımızda, sözel iletişime bağlamaksızın, bizim olarak karşıımızdakiinin deneyimlerine doğrudan erişimimiz vardır. (Levinas 1969)
- ☐ Yaşayan insanlar olarak hepimizde bulunan bir yatkınlıktır: başkalarıyla doğrudan temas kurma, insanların dışavurumlarından anlamı doğrudan algılama, başkalarının bizden neye ihtiyaç duyduğunu sezgisel olarak kavrama yeteneği.

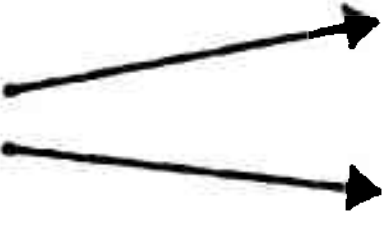
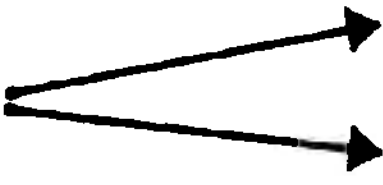
# **Polivagal Teori: Yüzden Kalbe Bağlantı** (*Porges, 2011*)

---

- ☐ **Vagus sinirinin bir kolu, parasempatik (yatıştırıcı) bir tepki olarak sosyal iletişim ve ilişkilenmeden sorumlu,**
- ☐ **Vagus sinirinin karın kolunun beyin sapındaki kökü ile yüz-kafa kaslarını kontrol eden sinirler arasında iki yönlü iletişim var,**
- ☐ **Ayrıca bağlantılı olduğu iç organları da etkiliyor,**
- ☐ **Yarattığı “yüzden kalbe” bağlantı, ilişki içindeki düzenlemeyi destekliyor.**

# Duyguyu Değerlendirme

---

- ☐ **1. Birincil** 
  - Biyolojik olarak uyum sağlayıcı*
  - Uyum bozucu*
  
- ☐ **2. İkincil** 
  - Maskeler*
  - Zırh*
  
- ☐ **3. Yardımcı / Araçsal**  *Bir amaca ulaşmak: Timsah gözyaşı dökmek*

# **Müdahalelere Rehberlik Eden Temeller**

---

## ☐ **1) Duyguyu Kabul Etmek**

**“İyileştirmen için hissetmen gerek”**

**“Bir yerden ayrılmak için önce oraya varman gerek”**

# **Müdahalelere Rehberlik Eden Temeller**

---

- ☐ **2) Duyguyu Duyguyla Değiştirmek**
- ☐ **Korku, öfkeyle değişir; utanç, kendine şefkat göstermekle; nefret, sevgiyle,**
- ☐ **Sipnoza “Bir duyguyu ancak karşıtı olan daha güçlü bir duygu dizginleyebilir” (*Etika IV, s. 195*)**

# Uyum Bozucu Duygular...

---

☐ **Üzüntü**

☐ **Korku**

Terkedilmişlikten gelen Üzüntü

Korunamama, Güvensizlik ve tehlikeden gelen Korku

☐ **Utanç**

Değersizlikten gelen utanç

# **Dönüştürmenin En İyi Yolu, Uyum Sağlayıcı Duygular**

---

- ☐ **Güçlendirici öfke**
- ☐ **Üzüntü/Keder**
- ☐ **Şefkat**

# Temel Değişim Süreci

---

İkincil Sıkıntı



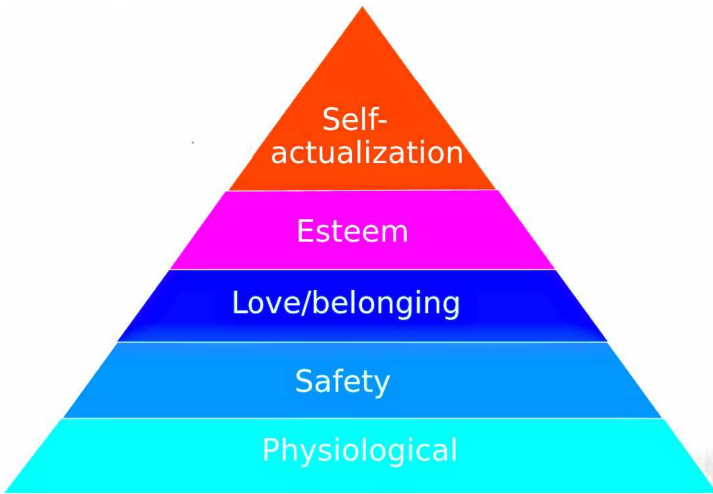
Birincil Uyum Bozucu



**İHTİYAÇ**



Birincil Uyum Sağlayıcı



*Maslow'un İhtiyaçlar  
Hiyerarşisi*

# Duygusal Değişimin İlkeleri

---

Deneylerle desteklenen altı değişim ilkesine dayanır ve farklı müdahalelere yön verir

- ☐ Duyguları Fark Etmek,
- ☐ İfade Etmek,
- ☐ Düzenlemek,
- ☐ Üzerine Düşünmek,
- ☐ Dönüştürmek,
- ☐ Düzeltici Duygusal deneyim. *Yaşamalarına yardım etmek*

# Duygu Çalışmasının Bazı Yönleri

---

Üç Süreç:

- Hisler hakkında konuşmak:

Anlatı

- Hisleri Deneyimlemek:

Şemaları etkileştirmek - duyuşal ve düşünşel

- Hisleri ifade etmek:

Eylem eğilimi - Motor/Uyarılma artar

Odak Noktası

Ötekilere karşı hisler-Kırgın / Kızmış / Korkmuş;

sevilen, değeri verilen, saygı duyulan

Kendi hakkındaki hisler - yetersiz / aşağı / güvensiz, değersiz, seilmeyen;

gururlu, sevilir, değeri

# Terapide Yapılacak İşler

## Deneyimlememeye Dayalı İşler

---

**İşaret**



**Sorunlu Tepki**

**Noktası** (*danışanın belli bir duruma anlaşılmaz biçimde aşırı tepki vermesi*)

**Net Olmayan His**

(*belli belirsiz, dışsal veya soyut*)

**Müdahale Süreci**



**Sistemik  
Çağrışıma Dayalı  
Ortaya Çıkarma**

**Deneyime Dayalı  
Odaklanma**

**Nihai Durum**



**Kendini yeni bir  
şekilde görme**

*Hissedilen hissi  
simgeleştirme*

# Canlandırmaya dayalı işler

## İşaret

### **Kendini Değerlendiren Bölme**

(danışan kendini suçlar, iki arada kalmıştır)

### **Kendini Sektaye Uğratan Bölme**

(danışanın engellenmiş hisleri, vazgeçmişliği vardır)

### **Bitmemiş Mesele**

(Danışan, önemli ötekine dair süregelen kötü hisler taşıyordur)

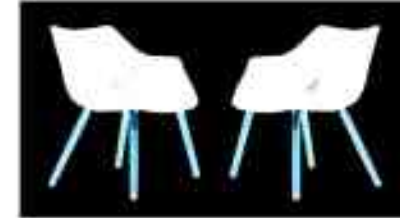


## Müdahale Süreci

### **İki Sandalye Diyalogu**



### **İki Sandalye Diyalogu**



### **Boş Sandalye Çalışması**



## Nihai Durum

### **Kendini Kabul Etme** *Bütünleşme*

### **Kendini İfade Etme** *Güçlenme*

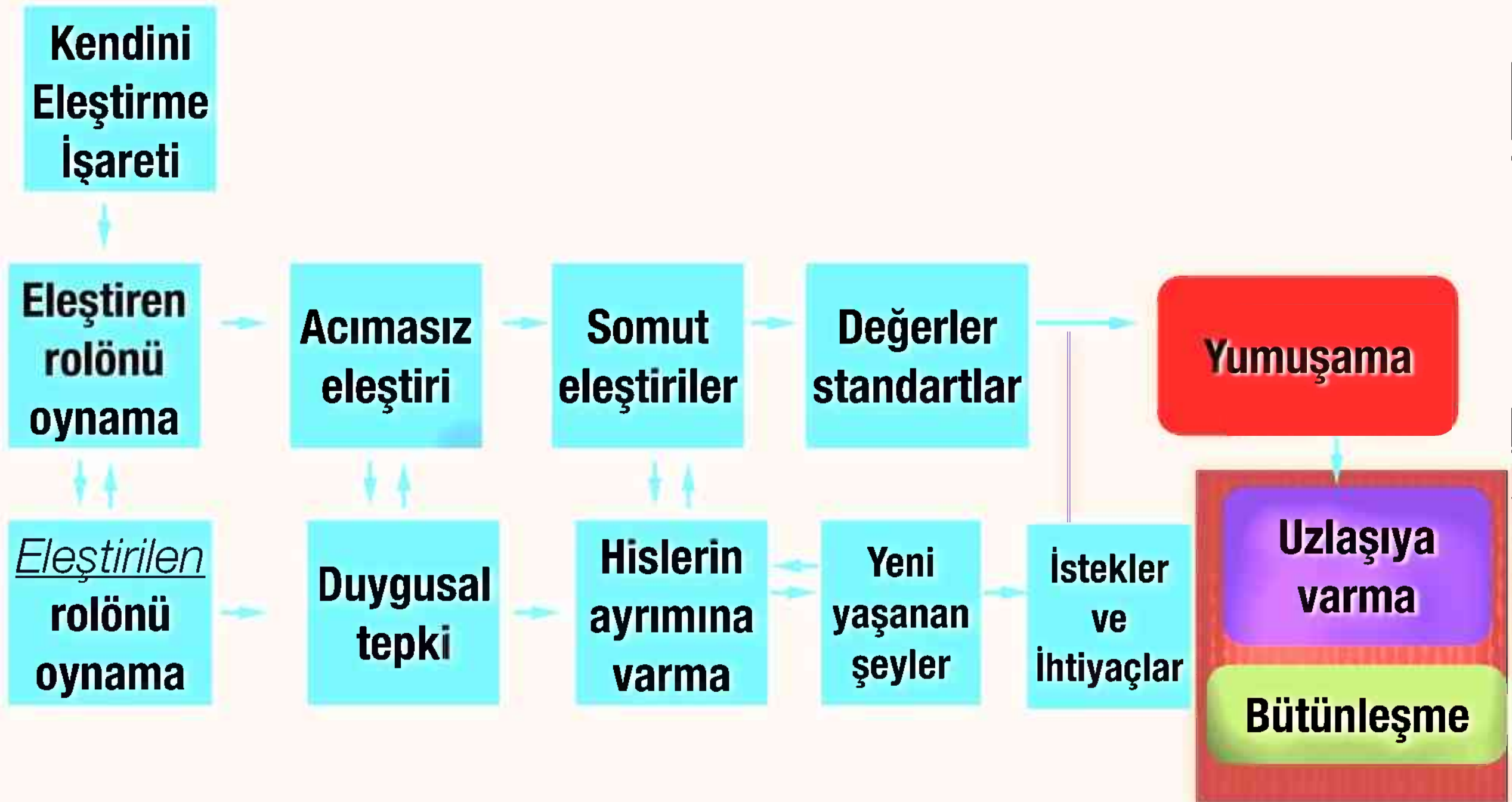
**Küskünlüklerin,**  
karşılanmamış ihtiyaçların  
peşini bırakma, kendini  
doğrulama, ötekini anlama,  
affetme veya sorumlu tutma

# Bölme ve İki Sandalye Diyaloğı

---

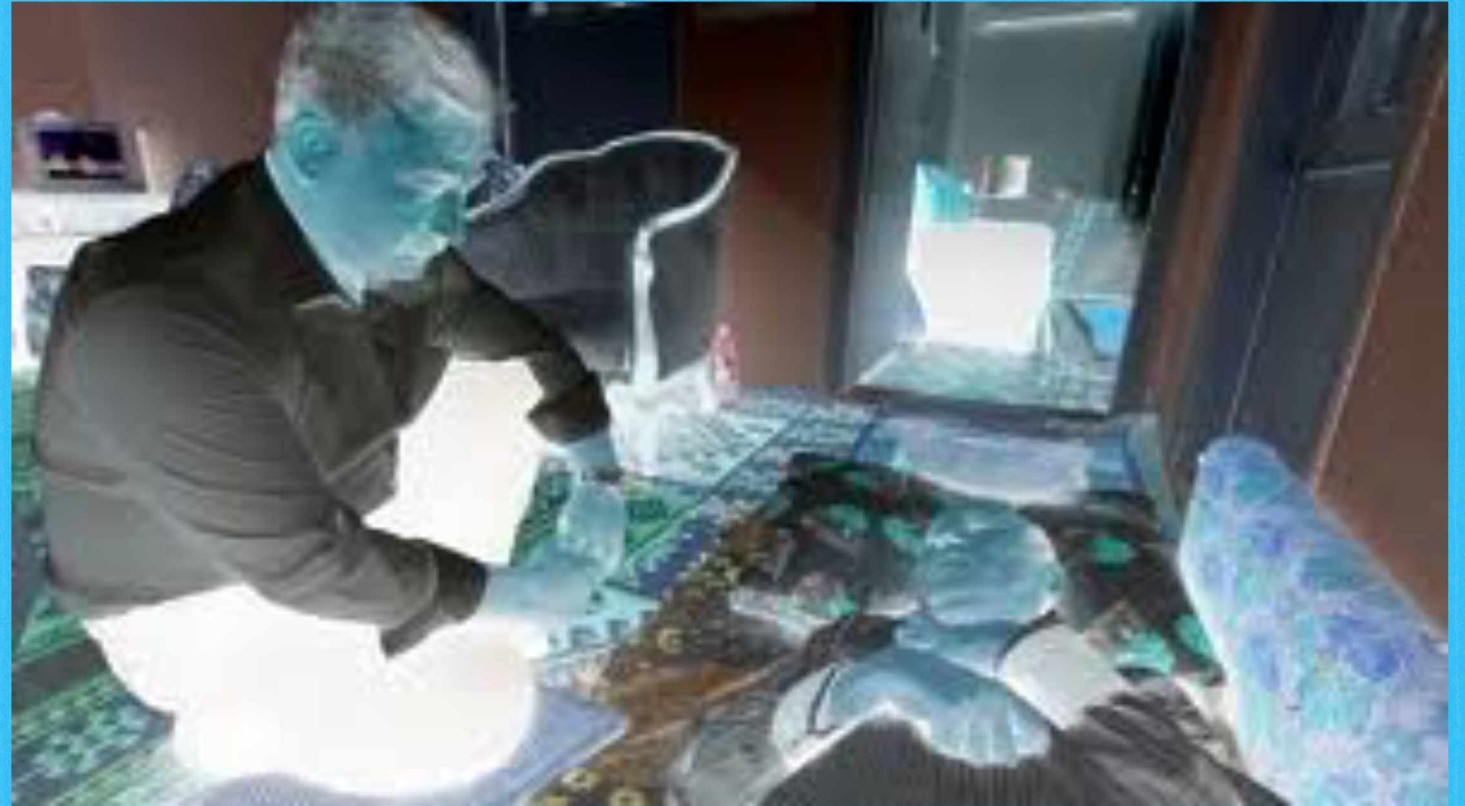


## KENDİNİ ELEŞTİRMENİN / KENDİNDE KUSUR BULMANIN ÇÖZÜMLENMESİ MODELİ

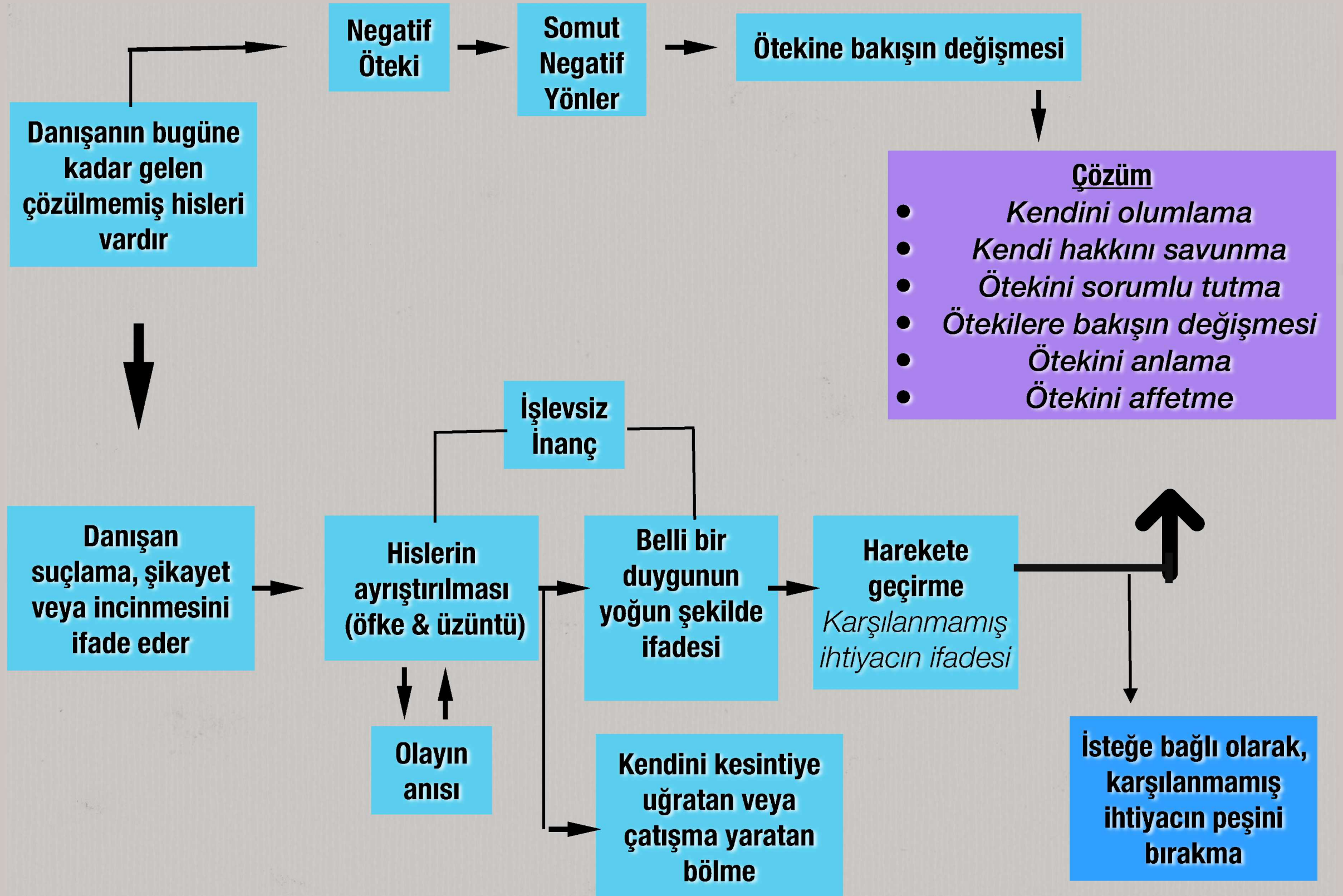


# Bitmemiş İşler

---



# BİTMEMİŞ İŞİN ÇÖZÜMLENMESİ







## Kaynakça

---

*Leslie Greenberg, Emotional Focus Therapy*

*Vicent Van Gogh (1889)*

*Damasio, 2003; Le Doux. 1996)*

*Oatley 1992, Greenberg 2002)*

*Lane (2008)*

*Lieberman, Esenberger, Crockett ve diğ, 2004, 1995)*

*Bower 1984, Damasio 1999, Forgas 2000)*

*Davidson 2000, Fredrickson, Mancuso, Branigan, Tugade, 2000)*

*Nadel, Moscovitch, 1997, Nader, Schafe, Le Doux, J.E,2000; Schiller, Monfilis, Raio, Johnson, Le Doux et al 2010)*

*Galler-Greenberg, 2011)*

*Levinas (1969)*

*Porges, (2011)*

*Etika IV, (s.195)*