



Bilinçli Uygulamanın Temelleri Serisi

DUYGU ODAKLI TERAPİDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

RHONDA N. GOLDMAN

ALEXANDRE VAZ

TONY ROUSMANIERE

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

APA (American Psychological Association) tarafından temel terapi türleri için yayınlanmış olan bu eğitim kitapçıkları, terapi öğrenme süresinde olanlara destek olma amacı taşımaktadır. Her danışan, her olay farklı çözüm ve yöntemlere ihtiyaç duyar. Farklı terapistler çeşitli terapi yöntemlerinde uzmanlaşmış olsalar da eklektik ve bütüncül yöntemler kimi durumlarda danışan için en yüksek menfaati sunabilir. Serinin tüm kitapları önemli terapi türleri için diyalog ve çalışma demoları sunmaktadır. Sola Unitas Yayınlarının "Bilinçli Uygulama Serisi"nin tüm terapistlere faydalı olmasını diliyorum. Kitabın içerisinde varolabilecek kusurların katkılarınızla düzelmesini ve okuyuculara büyük faydalar yaratmasını dilerim.

Dr. Umut Kısa, 2025, İstanbul

Translated from the English Language edition of Deliberate Practice in Emotion-Focused Therapy by Rhonda N. Goldman, Alexandre Vaz, Tony Rousmaniere, originally published by the American Psychological Association (APA) Original English language Copyright © 2021 by the American Psychological Association (APA). This edition arranged through Kayi Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2025 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali the American Psychological Association (APA) tarafından “Deliberate Practice in Emotion-Focused Therapy” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Cumhuriyet Mah. İncirliade Cad. No 6 Anthill Residence A Blok No:203

Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811485

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2025

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Umut Kısa

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Dicle Biçicisoy

Son Okuma: Yağmuray Düşgün

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Deliberate Practice in Emotion-Focused Therapy

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

DUYGU ODAKLI TERAPİDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

RHONDA N. GOLDMAN

ALEXANDRE VAZ

TONY ROUSMANIERE

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu



İÇİNDEKİLER

Seri Önsözü 7

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Teşekkür 11

Kısım I Genel Bakış ve Talimatlar 13

**BÖLÜM 1. Bilinçli Uygulama ve Duygu Odaklı Terapiye
Giriş ve Genel Bakış 15**

**BÖLÜM 2. Duygu Odaklı Terapi Bilinçli Uygulama
Alıştırmaları için Talimatlar 43**

Kısım II Duygu Odaklı Terapi Becerileri için Bilinçli Uygulama Alıştırmaları 49

Başlangıç Seviyesi Duygu Odaklı Terapi Becerileri için Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 1. Terapistin Öz-Farkındalığı 51

ALIŞTIRMA 2. Empatik Anlayış 61

ALIŞTIRMA 3. Empatik Onaylama ve Doğrulama 70

ALIŞTIRMA 4. Keşif Soruları 78

Orta Seviye Duygu Odaklı Terapi Becerileri için Alıştırmalar

**ALIŞTIRMA 5. Duygu Odaklı Terapi için Tedavi Mantığını
Sağlama 86**

ALIŞTIRMA 6. Empatik Keşifler 96

ALIŞTIRMA 7. Empatik Çağrışımlar 104

ALIŞTIRMA 8. Empatik Varsayımlar 113

İleri Seviye Duygu Odaklı Terapi Becerileri için Alıştırmalar

ALİşTİRMA 9. Yoęun Duygulanım Karşısında İletişimi
Sürdürmek 121

ALİşTİRMA 10. Kendini İfşa 130

ALİşTİRMA 11. İşaretleyici Tanıma ve Sandalye Çalışması
Görevi Yapılandırması 139

ALİşTİRMA 12. Kopuşların Giderilmesi ve Onarımın
Kolaylaştırılması 156

Kapsamlı Alıştırmalar

ALİşTİRMA 13. Açıklamalı Duygu Odaklı Terapi
Uygulaması Oturum Transkriptleri 167

ALİşTİRMA 14. Duygu Odaklı Terapi Deneme Seanslar 174

Kısım III Bilinçli Uygulama Alıştırmalarını Geliştirme Stratejileri 185

BÖLÜM 3. Bilinçli Uygulamadan En İyi şekilde Nasıl
Yararlanılır?: Eęitmenler ve Öğrenciler için Ek Rehberlik 187

EK A Zorluk Deęerlendirmeleri ve Ayarlamaları 209

EK B Empatik Tepkiler Arasındaki Ayrımı Belirleme 212

EK C Bilinçli Uygulama Alıştırmaları İçeren Örnek Duygu
Odaklı Terapi Ders Programı 215

Referanslar 229

Yazarlar Hakkında 240

Seri Önsözü

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Bilinçli Uygulamanın Temelleri eğitim kitapları serisini tanıtmaktan mutluluk duyuyoruz. Bu kitap serisini birçok psikoloji eğitim programında gördüğümüz belirli bir ihtiyaca yanıt vermek için geliştirdik. Bu konu, varsayımsal bir ikinci sınıf lisansüstü okul öğrencisi olan Mary'nin eğitim deneyimleriyle örneklendirilebilir. Mary, ruh sağlığı teorisi, araştırma ve psikoterapi teknikleri hakkında çok şey öğrenmiştir. Kendini işine adanmış bir öğrenci olarak düzinelerce ders kitabı okumuş, psikoterapi hakkında mükemmel makaleler yazmış ve sınavlarında neredeyse mükemmel notlar almıştır. Ancak Mary, staj yaptığı yerde, danışanlarıyla seans yaptığında, terapi becerilerini uygulamada sıklıkla sorun yaşıyordu. Dahası, danışanları çok duygusal, umutsuz veya terapiye karşı şüpheli gibi güçlü tepkiler verdiğinde Mary kaygılandığını fark etti. Bazen bu kaygı, önemli anlarda donup kalmasına ve danışanlara yardım etme yeteneğinin sınırlanmasına neden olacak kadar güçlü oluyordu. Haftalık bireysel ve grup süpervizyonu sırasında, Mary'nin süpervizörü ona deneysel olarak desteklenen terapiler ve ortak faktör yöntemleri içeren tavsiyelerde bulundu. Süpervizör genellikle Mary'yi rol yapma oyunlarına yönlendirdi, ek okumalar önerdi veya danışanlarıyla yaptığı kendi çalışmalarından örnekler verdi. Seanslarının kayıtlarını süpervizörüyle paylaşan Mary, zorluklar karşısında pes etmedi, süpervizörünün tavsiyelerini dikkatlice not aldı ve önerilen kitapları okudu. Ancak Mary danışanlarıyla tekrar buluştuğunda, tüm bilgisinin kafasından uçup gittiğini ve süpervizörünün tavsiyelerini uygulamaya koyamadığını fark etti. Mary bu sorunun özellikle duygusal olarak kışkırtıcı olan danışanlarda akut olduğunun farkına varmıştı.

Mary'nin denetim konusunda eğitim almış süpervizörü, denetlenenlerin çalışmalarını incelemek için video kullanımı da dahil olmak üzere en iyi uygulamaları kullanır. Mary'nin genel yeterlilik düzeyini, Mary'nin zihinsel gelişim düzeyindeki bir öğrenciden beklenenlerle tutarlı olarak değerlendirebilir. Ancak Mary'nin genel gelişimi olumlu olsa da işinde tekrar eden bazı sorunlarla karşılaşmaya devam ediyordu. Süpervizör, Mary'nin işinde yapması gereken değişiklikleri belirlemiş olmasına rağmen bu sorun giderilemiyordu.

Mary ve süpervizörünün boğuştuğu sorun, yani psikoterapi hakkındaki bilgisi ile psikoterapiyi güvenilir bir şekilde uygulama becerisi arasındaki kopukluk, bu kitap serisinin odak noktasıdır. Bu seriye başlamamızın nedeni, çoğu terapistin ister yeni başlayan öğrenciler ister oldukça deneyimli klinisyenler olsun, bu kopukluğu bir dereceye kadar deneyimlemesidir. Gerçekte, hepimiz Mary'yiz.

Bu sorunu çözmek için, bu seriyi, zorlu çalışma ortamlarında karmaşık becerilerin güvenilir performansını artırmak adına özel olarak tasarlanmış bir eğitim yöntemi olan bilinçli uygulamanın kullanımına odaklıyoruz (Rousmaniere, 2016, 2019; Rousmaniere ve diğerleri, 2017). Bilinçli uygulama, belirli bir becerinin otomatik hâle gelinceye kadar deneysel ve tekrarlanan eğitimini gerektirir. Psikoterapi bağlamında bu, iki öğrencinin bir hasta ve bir terapist olarak rol oynamasını, bir süpervizörün rehberliği altında sık sık rol değiştirmesini içerir. Terapisti oynayan öğrenci, başlangıçtan orta seviyeye ve ileri seviyeye kadar değişen zorluk derecelerindeki hastanın ifadelerine, temel terapötik becerileri yansıtan doğaçlama yanıtlarla tepki verir.

Bu kitapları oluşturmak için, başlıca terapi modellerinin önde gelen eğitimcilerine ve araştırmacılara şu basit talimatlarla yaklaştık: Katılımcıların bilişsel bilgi ile performans yeteneği arasında sıklıkla kopukluk yaşadığı terapi modeliniz için 12 temel beceriyi, başka bir deyişle, katılımcıların iyi bir makale yazabilecekleri ancak özellikle zorlu danışanlarla çalışırken sık-

lıkla zorluk çektikleri becerileri belirledik. Daha sonra, bu becerilerin güvenilir performansını ve genel olarak duyarlı tedaviyi iyileştirmek için özel olarak tasarlanmış bilinçli uygulama alıştırmaları oluşturmak üzere yazarlarla iş birliği yaptık (Hatcher, 2015; Stiles vd., 1998; Stiles ve Horvath, 2017). Son olarak, bu alıştırmaları dünyanın dört bir yanındaki birçok merkezde katılımcılar ve eğitmenlerle titizlikle test ettik ve kapsamlı geribildirimlere dayanarak geliştirdik.

Bu serideki her kitap, belirli bir terapi modeline odaklanır ancak okuyucular bu kitaplardaki alıştırmaların çoğunun ortak faktör değişkenlerine ve araştırmacıların empati, sözel akıcılık, duygusal ifade, ikna edicilik ve soruna odaklanma (örneğin, Anderson ve diğerleri, 2009; Norcross ve diğerleri, 2019) gibi hasta sonuçları üzerinde en fazla etkiye sahip olduğunu tanımladığı kolaylaştırıcı kişilerarası becerilere değindiğini fark edeceklerdir. Bu nedenle, her kitaptaki alıştırmalar geniş bir hasta kitlesine yardımcı olmalıdır. Terapistlerin çalıştığı spesifik teorik modele/modellere rağmen, çoğu terapist terapötik ilişkinin tüm teorileri kapsayan unsurlarına güçlü bir vurgu yapar ve bunların birçoğu hastanın gelişiminin bağıntıları veya mekanizmaları olarak güçlü ampirik desteğe sahiptir (örn. Norcross ve ark., 2019). Ayrıca terapi modellerinin zengin geçmişe sahip yerleşik eğitim programları içerdiğinin de farkındayız, bu nedenle bilinçli uygulamayı bunun yerine geçecek bir yöntem olarak değil, becerilerin kalıcılığını artırmak ve temel yeterliliğin sağlanmasına yardımcı olmak için bu mevcut programlara entegre edilebilecek uyarlanabilir, trans teorik bir eğitim yöntemi olarak sunuyoruz.

Kitap Hakkında

Dizinin ilk kitabı, psikoterapi eğitimi ve süpervizyonunun zengin geleneğinden ortaya çıkan hümanistik-deneyimsel yaklaşımda yer alan duygu odaklı terapi (EFT) üzerinedir (Greenberg ve Goldman, 1988, 2019; Greenberg ve Tomescu, 2017). EFT eğitimi, teori çalışmasını, uzman uygulamasının gözlemlenmesini, uygulamalı deneyimsel öğrenmeyi ve süreç süpervizyonunu birleştirir. Deneyimsel öğrenme, öğrencilerin hem danışan hem de terapist rolünü üstlenmesini içerirken, “danışan” kişisel materyal üzerinde çalışır. Öğrenciler, terapötik yaklaşımın içeriden dışarıya ve aşağıdan yukarıya doğru, uygulamalı bir şekilde deneyimlenmesi nedeniyle deneyimsel bileşeni özellikle güçlü bulurlar. Süreç süpervizyonu, öğrencilerin yardım istedikleri kavramları veya becerileri belirledikten sonra kendi kayıtlı seanslarını süpervizyon için sunmalarını içerir. Süpervizör ve süpervizyon alan, kaydı durdurmak ve süpervizyon alanın danışanın etkisi ve anlamı hakkındaki algısını sorgulamak ve geriye dönük tepkiler üzerinde düşünmesine olanak tanımak için önemli anları işbirliği içinde seçerler.

Bilinçli uygulama, bu zengin eğitim geleneğini geliştirmek için, ek bir parça olarak tasarlanmıştır. Bu kitapta belirtilen becerilerin uygulanması, öğrencilerin becerileri tamamen içselleştirmelerini sağlayabilir. İdeal olarak, bilinçli uygulama terapistlerin temel becerileri repertuvarlarına entegre etmelerine yardımcı olabilir ve danışan bağlamına yanıt olarak ihtiyaç duydukları becerilere hızla erişmelerini sağlayabilir. Bu kitapta belirtilen beceriler temeldir; bütünsel veya kapsamlı olmaları amaçlanmamıştır. Bilinçli uygulamanın, EFT becerilerinin edinildiği tek sunum biçimi olması amaçlanmamıştır. Bu kitapta sunulan yanıt türleri, güçlü EFT terapistlerinin duygusal dönüşüm yolunda danışan deneyimini duygusal olarak derinleştiren anlık, doğru ve empatik yansımalar veya empatik varsayımlar sunmayı öğrenmeleri gereken önemli algısal becerileri (Greenberg ve Goldman, 1988) tamamlayacaktır. Öğrenme sürecinizin tadını çıkarın!

Psikoterapi uzmanlığına doğru yolculuğunuza bizi de dahil ettiğiniz için teşekkür ederiz. Gelin şimdi pratiğe geçelim!

Teşekkür

Bu kitap serisinin başlatılması ve düzenlenmesinde Rodney Goodyear'a önemli katkılarından dolayı teşekkür etmek istiyoruz. Bu kitabın kalitesini ve erişilebilirliğini önemli ölçüde iyileştiren uzman rehberliği ve içgörülü düzenlemeleri için American Psychological Association (APA) Books'tan Susan Reynolds, David Becker ve Emily Ekle'ye minnettarız.

Duygu odaklı terapi (EFT) geliştiricisi Leslie Greenberg'e, özellikle kitap boyunca sağlanan birçok terapi için dikkatli geribildirimlerinden ötürü derinden minnettarız. Ayrıca, yanıtları "deneyen" ve bize son derece faydalı geribildirimler veren ISEFT (Uluslararası Duygu Odaklı Terapi Derneği)'nin katıldığı ortak EFT geliştiricileri Jeanne Watson, Robert Elliott ve diğer birçok kişiye de minnettarız.

Bu kitabın geliştirilmesi sırasında ne yazık ki aramızdan ayrılan, bilinçli uygulama kavramının mucidi K. Anders Ericsson'a derinden minnettarız. Uzmanlığın geliştirilmesine yönelik öncü çalışmaları olmasaydı, bu kitap serisi mümkün olmazdı. Ayrıca, bilinçli uygulamayı psikoterapi eğitimi için kullanma fikrini bize ilk kez tanıtan psikolog Scott D. Miller'a da minnettarız. Simon Goldberg, Jason Whipple ve Jan Carlsson bu kitabın ilk taslakları hakkında değerli geribildirimlerde bulundular.

Bu kitaptaki alıştırmalar dünya çapındaki eğitim programlarında kapsamlı testlerden geçti. Alıştırmaları test eden ve paha biçilmez geribildirimler sağlayan aşağıdaki süpervizörlere ve öğrencilere derinden minnettarız:

- Jordan Bate, Ferkauf Lisansüstü Psikoloji Okulu, Yeshiva Üniversitesi, New York
- Risa Broudy, George Washington Üniversitesi, Washington, DC
- Joyce Yuying Chen, Jennifer Liu ve Celia Wu, Care Corner Danışmanlık Merkezi, Şanghay, Çin
- Stephanie Ellis, Teksas'ta özel muayenehane

- Shari Geller, Mind Body Health Merkezi, Toronto, Ontario, Kanada
- Chris Heffner, Antioch Üniversitesi, Seattle, Washington
- Rafael Jódar Anchía, Alvaro Sanz Esteban, Ana Torrenova Pineda, Laura García Martín, Laura Valentina Moreno Muelas ve Marcos Morales Rodríguez, Pontifical Comillas Üniversitesi, Madrid, İspanya
- Kim Lampson, Tyler Jansen, Dodi Forgione, Eric Dooley, Mollie Luallen, Connie Zollner, Bralin Barnes, Deanna Zarei, Diane Shin, Karen Trujillo, Raisa Felts, Alissa Sarbiewski, Wesley Westbrook, Jacob Fantin, Jean Varghese, Moriah Boggs ve Nicole Lemos, Northwest Üniversitesi, Kirkland, Washington
- Eng-Chuan Neo, Zhangjin Huang ve Grace Goh, Caper Enstitüsü, Singapur
- Jackie Persons, Oakland Bilişsel Davranış Terapi Merkezi, Oakland, Kaliforniya
- Steen Rassing, çift terapisti ve süpervizör, eğitmen, Kopenhag, Danimarka EFT Enstitüsü
- Salina M. Renninger, Lizzy Egbert, Elizabeth Harris ve Habib Mogib Salama, St. Thomas Üniversitesi, St. Paul, Minnesota
- Thomas Rodebaugh, Meghan McDarby, Madelyn Frumkin ve Grace Monterubio, St. Louis, St. Louis, Missouri'deki Washington Üniversitesi
- Ryan B. Seedall, Ashley Bell ve Andreia Scotto, Utah Eyalet Üniversitesi, Logan
- Stacey Steele, Güneydoğu Alberta Cinsel Saldırı Müdahale Komitesi, Medicine Hat, Alberta, Kanada
- Marielle Sutter, Hannah Dietrich ve Bayane Boulhazayez, İsviçre Duygu Odaklı Terapi Enstitüsü, Bern, İsviçre
- Catalina Woldarsky Meneses, Psikoloji ve Danışmanlık Bölümü, Webster Üniversitesi, Cenevre Kampüsü, İsviçre
- Garret G. Zieve, Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley

Kısım I

Genel Bakış ve Talimatlar

Kısım I’de, bilinçli uygulamaya genel bir bakış sunuyoruz, buna duygu odaklı terapinin (EFT) klinik eğitim programlarının nasıl entegre edilebileceği ve Kısım II’deki bilinçli uygulama alıştırma- larını gerçekleştirme talimatları da dahildir. **Hem eğitim- menlerin hem de öğrencilerin, bilinçli uygulama alıştırma- larını ilk kez gerçekleştirmeden önce hem Bölüm 1’i hem de Bölüm 2’yi okumaları önemlidir.**

Bölüm 1, bilinçli uygulama ve psikoterapi eğitimindeki rolüyle ilgili önemli kavramları daha genel ve EFT eğitimini daha de- taylı tanıtarak kitabın geri kalanı için bir temel sağlar. Ayrıca, Kısım II’deki bilinçli uygulama alıştırma- larının kapsadığı farklı EFT becerilerini (ilişkisel ve ittifak kurma becerileri ve teknik, süreç teşhis becerileri) de gözden geçirir.

Bölüm 2, Kısım II’deki EFT bilinçli uygulama alıştırma- larını gerçekleştirmek için temel talimatları ortaya koyar. Bunlar hızlı ve basit olacak şekilde tasarlanmıştır ve çok fazla bilgiyle bo- ğulmadan başlamanız için yeterlidir. Kısım III’teki Bölüm 3, Bölüm 2’deki temel talimatlara aşına hâle geldiğinizde okuma- nızı önerdiğimiz daha derin bir rehberlik sağlar.

Duygu Odaklı Terapi Becerilerinizi Geliştirin ve Güçlendirin!

Bu kitap, Duygu Odaklı Terapi (EFT - Emotion Focused Therapy) alanında temel becerileri öğrenmek ve geliştirmek isteyen öğrenciler, uzmanlar ve terapistler için kapsamlı bir rehber sunmaktadır.

Bilinçli Uygulama Egzersizleri, terapötik becerilerin tekrar tekrar pratik edilmesini ve simülasyon temelli öğrenmeyi içeren disiplinli bir eğitim yöntemiyle okuyuculara rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

Kitapta, iki katılımcının bir danışan ve bir terapist rolünü dönüşümlü olarak üstlendiği ve bir süpervizör rehberliğinde uygulanan yapılandırılmış rol yapma senaryoları yer almaktadır.

Adım adım talimatlar, katılımcıları belirli EFT tekniklerini ve becerilerini uygulamaya yönlendirir. Bu teknikler arasında:

- Danışanlara empatik yanıt verme,
- Terapistin öz farkındalığını artırma,
- Terapötik ilişki kopmalarını onarma gibi beceriler bulunmaktadır.

Örnek danışan ifadeleri ve terapist yanıtları başlangıç, orta ve ileri düzey zorluk seviyelerine göre düzenlenmiştir. Bu sayede, katılımcılar hem yaygın terapötik etkileşimleri deneyimleme hem de kendi özgün terapötik stillerini geliştirme fırsatı bulur.

Duygu Odaklı Terapi: Bilinçli Uygulama Egzersizleri, terapistlerin becerilerini güçlendirmelerine, danışanlarıyla daha etkili bir bağ kurmalarına ve daha olumlu sonuçlar elde etmelerine yardımcı olacak değerli bir rehberdir.