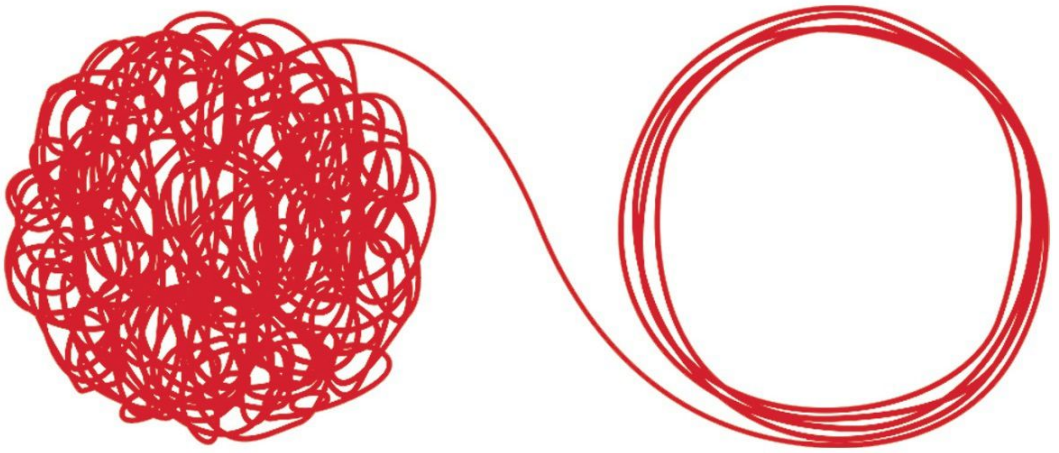


Psikolojik Danışma ve Psikoterapide 5 Temel Kavram

Editör
Fatma Ebru İKİZ



Yazarlar

Egehan KOŞAR
Süleyman KILLI
Bilge BAĞCI
Fatma Ebru İKİZ



LIVRE DE LYON

2023

Psikolojik Danışma ve Psikoterapide 5 Temel Kavram

**Editör
Fatma Ebru İKİZ**



LIVRE DE LYON

Lyon 2023

Psikolojik Danışma ve Psikoterapide 5 Temel Kavram

**Editör
Fatma Ebru İKİZ**



LIVRE DE LYON

Lyon 2023

Psikolojik Danışma ve Psikoterapide 5 Temel Kavram

Editor • Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ • Orcid: 0000-0003-4381-1658

Cover Design • Motion Graphics

Book Layout • Motion Graphics

First Published • December 2023, Lyon

ISBN: 978-2-38236-653-0

DOI: 10.5281/zenodo.10443078

copyright © 2023 by **Livre de Lyon**

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission from the Publisher.

Publisher • Livre de Lyon

Address • 37 rue marietton, 69009, Lyon France

website • <http://www.livredelyon.com>

e-mail • livredelyon@gmail.com



ÖNSÖZ

Psikolojik danışma ve psikoterapi, yardım eden ve yardım alanın profesyonel terapötik süreç içerisinde kurmuş oldukları ittifaka dayalı bir ilişkidir. Bu terapötik ittifakın güçlü olması, danışanın danışmana güvenmesiyle mümkün olur. Güven ise duyumsanan, içten yaşanan bir histir. Danışanın güven duyabilmesi için, tüm çıplaklığıyla hayatını ortaya koyarken, danışmanın ona zarar vermeyeceğine, onu dinleyeceğine, onu doğru anlayacağına onurla ve etkili ilişki kuracağına inanmasıyla mümkündür. Danışan doğduğu andan danışmaya geldiği sürece kadar çeşitli travmatik yaşantılar yaşamış, olumsuz ilişkilere maruz kalmış olabilir. Hayatındaki önemli kişiler olan annesi, babası, kardeşleri fiziken varsa da yoksa da, onlarla gerçek ya da fantazik yaşantılar içinde olumsuz etkilenmiş, işlevsel olmayan, yıkıcı davranışlar ve düşünceler edinmiş olabilir. Doğal afet, sel, yangın, kaza, savaş ve benzeri şekilde meydana gelen, kendi elinde insiyatifinde olmayan, kendi hayatındaki kişilerin etkisi olmayan travmatik deneyimleri de olabilir. Başarıları, başarısızlıkları, aldatmışlıkları, aldatılmışlıkları olabilir gibi hayatta her şey insan içindir ve başına gelebilir. Kişinin mizacı ve genetik aktarımı da bu olumsuz algılarına, duyularına, duygularına yol açmış; olumsuz işlevsiz yaşantılar, davranışlar geliştirmesine yol açmış ya da zemin hazırlamış olabilir. İçinde yaşadığı sosyoekonomik koşullar, göç yaşantısı, akran grubu, akrabalar da olumsuz etkiler yaratabilir. Danışan, doğuştan sahip olduğu gelişimsel, öğrenmeye ve yaratıcılığa dayalı olumlu işlevsel güçlerinin yanı sıra tüm bahsedilenlerin olumsuz etkilerini yaşıyor olabilir, bugüne, geleceğe umudunu yitirmiş olabilir yada içinden çıkacak gücü bulamayabilir. Terapötik sürece ve danışmanla olan ilişkisine

bunları yansıtabilir. Duyguları karmaşık olabilir, duygularında net olamayabilir, duygularından kaçınmış olabilir, duygularının esirinde olabilir. Psikolojik danışma ve psikoterapi sürecinde danışanın duygularını anlamak, aktarımını anlamak, dirençlerini fark etmek, ödipal karmaşalarını fark etmek anlamak, bunları profesyonel olarak empati ile ele almak gereklidir.

Bu kitap yardım edenin (danışmanın/terapistin) terapötik süreçte sık karşılaşacağı beş temel kavramı ele almaktadır. Kimlik edinmenin temeli olan karmaşaların yansıması, oedipal karmaşa, direnç türleri, aktarımlar, hisler, duygular ve empati...Empatik olarak bütün bu yaşantıların anlaşılması ve deneyimlenmesi, çözümlenmesi ve yeniden yapılandırılması ile danışanın hayatında işlevsel düşünme, duygulanma ve davranma kalıplarını hayatına yerleştirebilmesi... Hiç kolay değildir. Hangi yaklaşımdan yola çıkarak terapötik süreci planlıyor ve formüle ediyor olursa olsun, yardım edenlerin bu beş kavrama dair temel bilgilerde ustalaşması ve bu bilgilerin ayırımında olmayı, yönetebilmeyi öğrenmesi önemlidir. Bu kitap aracılığıyla yardım edenin (danışmanın/terapistin) beş temel kavram konusunda bilgilerini güncellemesini sağlamayı amaçlamaktayız. Ruh sağlığı uzmanının farkındalığını geliştirerek bu beş kavrama terapötik süreçte çok yönlü bakabilmesini sağlamaya çalıştık. Faydalı olmasını dileriz.

Editör ve Yazarlar
İzmir 2023

CONTENTS

	ÖNSÖZ	I
BÖLÜM I.	OEDIPUS KOMPLEKSİ VE SAPLANMA KAVRAMINA ÇOK YÖNLÜ BAKIŞ <i>Egehan KOŞAR</i>	1
BÖLÜM II.	AKTARIM KAVRAMINA ÇOK YÖNLÜ BAKIŞ <i>Süleyman KILLI</i>	35
BÖLÜM III.	DİRENÇ KAVRAMINA ÇOK YÖNLÜ BAKIŞ <i>Bilge BAĞCI</i>	63
BÖLÜM IV.	DUYGU VE EMPATİ KAVRAMLARINA ÇOK YÖNLÜ BAKIŞ <i>Fatma Ebru İKİZ</i>	87

BÖLÜM I

OEDIPUS KOMPLEKSİ VE SAPLANMA KAVRAMINA ÇOK YÖNLÜ BAKIŞ

*A Multiple Perspective Look at the Oedipus
Complex and the Concept of Fixation*

Egehan KOŞAR

*(Psk. Dan.), Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık ABD, Yüksek Lisans, İzmir/TÜRKİYE*

E-mail: koşar.egehann@gmail.com

ORCID: 0000-0001-5976-0141

1. Giriş

20.yüzyılda dünya tarihini değiştiren birçok önemli devrim meydana gelmiştir. Bunlardan ilki Copernicus'un ortaya koyduğu Güneş Merkezli Evren Modeli, ikincisi Darwin'in insanın yaratılışı itibariyle ayrıcalıklı olmadığını savunan Evrim Teorisi ve üçüncüsü ise Freud'un Psikanalitik Kuram'ıdır (Bakırtaş, 2020). Freud ortaya koyduğu kuram ile birçok yeniliği ve birçok tartışmayı da beraberinde getirmiştir. Psikoloji biliminde köklü değişiklikler yaratan psikolojik öğeler üzerinde derinlemesine bir incelemeye başlamadan önce bu öğelerin bugün ifade ettikleri anlamlarını kazanma süreçlerinde etkili olan toplumsal koşulların bilinmesi önemlidir. Bunun yanı

sıra Oedipus Kompleksi'nin anlaşılması, Psikanalitik Kuram'ın temel hatlarıyla bilinmesini gerekli kılmaktadır.

2. Freud ve Psikanalitik Kurama Kısa Bir Bakış

18. ve 19. yüzyıl Avrupa'sı dünya tarihinde değişim rüzgarlarının sert estiği, kapitalizmin hızla yayılmakta olduğu ve yeni kapitalist toplumların yaratıldığı iki büyük dünya savaşına şahit olmuş bir dönemdir. Bu değişimin sonucu olarak Almanca konuşan toplumlarda hızla pozitivist, materyalist, militarist bir aydın tipolojisi hakimiyet kazanmaya başlamıştır. Sigmund Freud bu sarsıcı dönemin içinde; 5 Mayıs 1856 yılında Viyana'da küçük burjuva bir Yahudi ailenin çocuğu olarak dünyaya gelmiştir. Doğumundan ölümüne kadar olan süreçte; kapitalizmin yayılması, kıtlık, burjuva devrimleri, milliyetçi ayaklanmalar, Ekim Devrimi, dünya savaşı, İspanyol Gribi, antisemitizmin yükselişi gibi birçok olay ardı ardına meydana gelmekteydi (Koska ve Öztornacı, 2020). Psikanalitik Kuram toplum yapısında meydana gelen bu köklü değişimlerin bir parçası olarak ortaya çıktı ve bireyin ruhsal yapısı, kadın/erkek, ebeveyn/çocuk, eğitim ve kitlesel reflekslerin anlaşılması gibi konulara tartışmalı ancak yeni bir bakış açısı getirdi. Bu bağlamda Psikanalitik Kuram'ın ve psikanalistlerin, dönemin de etkisiyle determinist bakış açısıyla çalıştıkları ve psikolojik süreçleri bir neden-sonuç ilişkisine dayandırarak irdeledikleri söylenebilir (Gökçe, 2002). Freud, tarih ve antropoloji bilimlerine olan ilgisi sayesinde tarih öncesi toplumları ve aile yapılarına hakimdir ve oedipus kompleksi gibi kavramları entelektüel ve aykırı bir bilim insanı olarak cesurca ortaya atmıştır. Bununla beraber Freud'un hayatı ve eserleri incelendiğinde siyasi tercihleri ve sınıfsal konumunun yapıtlarını etkileyen temel unsurlardan olduğu görülmektedir (Koska ve Öztornacı, 2020). Gökçe (2002), Freud'un gözlemlerinin emperyalizm aşamasına ulaşan ancak toplumda eşit olmayan gelişim nedeniyle kültürel alanda

feodalizm artıklarının devam ettiği bir tarihsel kesitte sınıfsal bağlamından koparılmış olduğunu ve bu sebeple hatalara da düştüğünü da ifade etmektedir.

Freud insanın doğuştan ilkel ve içgüdüler tarafından kontrol edilen bir varlık olduğunu, bu içgüdülerin kişinin hayatta kalması için temel oluşturduğunu savunur. Bir içgüdü gerilimden rahatlamaya gitme eğilimindedir ve temelde yaşam ve ölüm olmak üzere iki içgüdü bulunmaktadır. Hayatta kalma ve hazzı içeren cinsellik Freud için temel içgüdüdür ancak sonradan bu iç güdüyü yeme, içme ve cinselliği de kapsayan tüm zevk veren eylemler yaşam içgüdüsü olarak adlandırmıştır (Özgülük ve Öztemür, 2017). Yaşam içgüdüleri (Eros) ile bireyi saldırganlığa iten ölüm içgüdülerinin (Thanatos) varlığını da kabul etmektedir. Bu içgüdüler zaman zaman bilinç dışındaki ölüm isteği, kendilerine ve başkalarına zarar verme arzuları ile davranış yoluyla gösterilmektedir. En öz ifadeyle, Freud için cinsellik ve saldırganlık dürtüleri kişinin davranışlarının en temel ve güçlü belirleyicileridir.

Psikanalitik kuramda bireyin zihinsel özellikleri; bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışı kavramlarıyla Topografik Kuram'da açıklanmıştır. Kişiliğin temelleri id, ego ve süperegö üzerine temellenen Yapısal Kişilik Kuramı ile; bu kişiliğin gelişimi ise Psikoseksüel Gelişim Dönemleri Kuramı ile açıklanmıştır. Aşağıda bu kuramlara kısaca değinilmiştir.

2.1. Topoğrafik Kuram

Topografik kuramda zihinsel özellikler bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışı olmak üzere üç yönde incelenir.

Bilinç: İçinde bulunan anda farkında olunan her türlü duyum, düşünce, duygu ve uyaranların tamamından oluşur ancak yeni uyaran ve yaşantıların bilince ulaşmasıyla sınırlanır, yenilerin gelmesi ile öncekiler kaybolur (Gündoğdu, 2016). Zaman, mekân ve gerçeklikleri değerlendirir, mantık çerçevesi

ile yaşamı düzenler ve olaylar arasında ilişkiler kurup gerçekliği anlamaya çalışır (Oral, 2018)

Bilinç dışı: Farkında olunmayan ancak insan duygu ve davranışlarının büyük kısmını yönlendiren istek, dürtü ve güdülerden oluşan, savunma mekanizmalarının engellemeleri sebebiyle bilinç düzeyine ulaşma imkânı olmayan zihinsel süreçleri içerir (İnanç ve Yerlikaya, 2012; Oral, 2018)

Bilinç öncesi: İçinde bulunulan an için farkında olunmamasına rağmen bilinç düzeyine çıkarılması mümkün olan anı, arzu, düşünce ve duygular, kısaca “şeylerin” tamamıdır. Bilinç dışı olmasına rağmen savunma mekanizmaları ile engellenemeyen her şey bilinç öncesindedir (Sağlık, 2021).

2.2. Yapısal Kişilik Kuramı

İd: İd psişik ve zihinsel enerjinin kaynağı olan iki biyolojik içgüdüğü içerir. Bu iki iç güdü cinsellik ve saldırganlıktır. İdin amacı keyfin peşinden giderek biyolojik ihtiyaçların karşılanmasıdır. Haz ilkesine göre hareket eden id; ahlaki normları ve toplumsal kurallardan bağımsız güdülerin tatmini ve acıdan kaçınmak üzere hareket eder (Plotnik, 2009).

Ego: İkincil bölüm olan ve bebeklik döneminde idden gelişen egonun görevi idin isteklerini doyuma ulaştırmanın sosyal kabul edilebilir ve güvenli yollarını bulmaktır. Gerçeklik ilkesi ile hareket eden ego idin istekleriyle süperegonun kısıtlamaları arasında arabuluculuk yapar (Plotnik, 2009).

Süperego: Erken çocukluk yıllarında egodan gelişen süperego isteklerin tatmin edilmesinde toplumun ve bakım verenin ahlaki değer ve standartlarını uygulamaktadır (Plotnik, 2009).

Kişiliğin üç boyutu olan id, ego ve süperego normal koşullarda uyumlu çalışmaktadır, ancak bu üç boyut prensip

olarak haz, arabuluculuk ve düzenleyici farklılaştığından çatışmalara neden olabilir. Bu çatışmanın çıktılarında kaçınmak için en temel araç ise savunma mekanizmalarıdır (Oral, 2018).

Yeni doğanın kişilik gelişimi belirli aşamalardan geçerek gerçekleşmektedir. Freud bu gelişimi Psikoseksüel Gelişim Dönemleri Kuramı ile açıklamıştır.

2.3. Psikoseksüel Gelişim Dönemleri Kuramı

Tablo 1. Psikoseksüel Gelişim Dönemleri

0-18 Ay	Oral Dönem
18-36 Ay	Anal Dönem
3-6 Yaş	Fallik Dönem
6-11 Yaş	Latens Dönem
11-13+ Yaş	Genital Dönem

Kaynak: Deniz, M. E. (2011). Eğitim Psikolojisi, s. 127-128-129.

0-6 yaş aralığını kapsayan dönem pregenital dönem olarak adlandırılmakta ve kişilik gelişimi açısından önemli rol oynamaktadır. Freud'a göre bütün önemli kişilik özelliklerinin temelli pregenital dönemde geliştirilmiştir. Bu dönemlerin herhangi birinde yaşanan fazla doyum sağlama ya da aşırı engellenme sonucunda yaşanan saplantılar içinde bulunan döneme ait özelliklere sahip olunmasına kaynaklık eder (Özdemir, Özdemir, Kadak ve Nasıroğlu, 2012). Bu saplantılardan (fiksasyon) birine kaynaklık eden bir fallik dönem özelliği olan oedipus kompleksi analitik kavramların en önemlisi hatta psikanalizin kendisi olarak tanımlanabilir (Nasio, 2012). Psikanalizin kendisi olarak atfedilebilecek derecede önemli olan bu kavram Freud'un en yoğun eleştiri alan düşüncelerinden biridir.

3. Bir Mit Olarak Oedipus ve Diğerleri

Freud'un ortaya koyduğu oedipus kompleksi birçok toplumda ve kültürde mitler, hikayeler ve anlatılarda yer edinmiştir. İlk ortaya atıldığı andan bu yana yoğun eleştirilere maruz kalan oedipus kompleksine evrensel bir çerçeveden bakabilmek adına oedipal çatışmaları konu edinen bazı mitler tablo halinde verilmiştir (Akmaz, 2017):

Tablo 2. Toplumlar ve Mitler

Toplum	Mit
Yunan	Kral Oedipus
Hint	Şiva ve Gañeşa, Skanda ve Gañeşa
Sri Lanka	Sinhabahu

3.1. *Oedipus Rex*

Oedipus, Thebai kral ve kraliçesi olan Laius ve İokaste'nin oğludur. Anne İokaste Oedipus'a hamileyken bir rüya görür ve kahin bu rüyayı şu şekilde yorumlar; evlat Oedipus baba Laius'u öldürecek ve annesi İokaste ile evlenecektir. Bu kehanet üzerine Laius yeni doğan oğlunu ölüme terk etmiştir (Sophokles, 1992, s. 14-15). Kithairon dağına ayakları bağlı şekilde ölüme terk edilen bu çocuğu oradan geçmekte olan bir çoban kurtarır. Korinthos kralı Polybos ve eşi Merope kendi çocukları olmadığı için terk edilmiş bu çocuğu evlat edinirler ve adını ayakları şiş anlamına gelen Oedipus koyarlar. Polybos'un sarayında büyüyen Oedipus bir tartışma sırasında kendine "uydurma evlat" şeklinde hakaret edilince içine düşen şüphe ile Apollon'un kahinine başvurur. Kâhin Oedipus'un biyolojik anne ve babasını söylemez yalnızca onun babasını öldüreceği ve annesiyle evleneceği kehanetini verir. Bu felaketin önüne geçmek isteyen Oedipus büyüdüğü saraydan kaçır. Bunun

altında yatan neden Oedipus'un kendi annesi ve babası bildiği Polybos ve Merope'den kaçarak kendini ve onları korumaktır. Saraydan kaçan Oedipus bir üçyol ağzında bir arabaya rastlar. Arabada Thebai kralı ve öz babası olan Laios yolculuk etmektedir. Kralın yanındaki adamlar yoldan çekilmesi için Oedipus'a bağırlar; buna oldukça sinirlenen Oedipus elindeki sopayla arabadaki adamı ve yancılarını öldürür. Yol Oedipus'u Thebai kapılarına yaklaştırır ve burada Sphinks isimli bir canavar yoldan geçenlere bilmeceler sormakta ve bilemeyenleri parçalamaktadır. Laios'un ölümünden sonra başa geçen kardeşi Thebai'i Sphinks'ten kurtaracak olan kişiye Thebai tahtını vadetmiştir. Oedipus şansını dener ve canavar ile yüzleşir. Canavarın sorduğu bilmeceyi bilen Oedipus karşısında canavar hırsından kendini öldürür. Bunun üzerine Oedipus Thebai tahtına geçer ve annesi İokaste'nin kocası olur. Bu birleşmeden iki erkek iki kız çocuk dünyaya gelir ve kehanet hiç farkına varılmadan gerçekleşmiş olur. Yeni kral Oedipus'un yönettiği Thebai'de çok geçmeden felaketler gerçekleşmeye başlar ve felaketlerin önüne geçmek için yeniden kâhine başvurulur. Kâhin eski kral Laios'u öldürenin Thebai'de yaşadığını ve bu kişinin bulunup sürülmesi gerektiğini söyler. Oedipus bu işi kendine vazife edinir ve tüm şüpheler kendini işaret etmektedir ve sonunda gerçeği anlar. Duyduğu tüm bu acı ve utançla kendi gözlerini dağlar ve günahlarının kefaretinin ödemek için esrarlı bir şekilde dünya yüzünden kaybolur (Sophokles, 1992, s. 14-15).

Oedipus babasını öldürüp annesi ile evlenerek iki affedilmez günahı birden işlemiştir; bir yandan babayı öldürüp kurulu düzeni yıkmış, bir yandan anne ile evlenerek toplumsal ahlak normlarının dışına çıkmıştır. Olayların henüz gelişirken tüm bunlardan habersiz olan Oedipus'un yaşantısı fallik

dönemdeki çocuğun yaşadığı korku ile uyumludur (Akmaz, 2017).

Freud'un kuramını geliştirirken ismini aldığı Kral Oedipus dünya tarihindeki tek mitolojik örnek değildir. Oedipal kompleksi ve iğdişlik korkusunu yansıtan başka mitler bulunmaktadır. Oedipal kompleks temelli mitlerin arka planında ataerkil ve anaerkil kültürlerin çatışması yer almakla birlikte bu mitlerdeki düşüncelerin şekillenme evresinin yaşamın erken dönemlerine denk gelmesi oedipal çatışmanın yaşandığı fallik dönemi ile uyum göstermektedir (Akmaz, 2017).

3.2. *Şiva ve Gañeşa, Skanda ve Gañeşa*

Gañeşa, Pārvatī ve Şiva'nın oğludur. Anne Pārvatī banyo yapmaya gittiği bir sırada oğluna kapıyı gözetlemesini ve içeriye kimseyi almamasını söyler. Baba Şiva banyo kapısının önüne giderek içeri girmek ister ancak oğul ona içeri almaz. Her ikisi kapı önünde tartıştıkları sırada Şiva oğlunun başını keser, Parvati oldukça üzülür ve Şiva'dan onu derhal hayata iyileştirmesini ister Şiva ise emrindekilerine dışarı çıkıp buldukları ilk canlının kafasını getirmelerini ve çocuğun kesilen başının yerine eklemelerini ister. Bir fil başı ile yaşamına devam eden Gañeşa babasından özür diler. Baba onu affeder ve toplumlarının şefi yapar. Yine başka bir mitte; Gañeşa ve erkek kardeşi Skanda güzel bir mango görürler ve her ikisi de bu mangoyu ister. Anlaşamayan iki kardeş sorunun çözümü için annelerine başvururlar. Anneleri ise tuz denizi etrafında yarışmalarını kazananın mangoyu almasını söyler. Gañeşa mangoyu kazanır ancak Skanda ona saldırır (Kaya, 2003; akt. Akmaz, 2017)

Obyesekere'in aktarımıyla çocukların yarıştığı asıl şeyin anne sevgisi olduğunu ve bunun erotik bir bağlamda vajina ile ilintili olduğunu belirtir; bu ifadesini Hindistan geleneklerinde

mangonun alışılagelmiş bir biçimde vajina simgesi olduğunu belirterek destekler (Kaya, 2003; akt. Akmaz, 2017). Bunun yanı sıra annesinin banyo yaptığı sırada babası tarafından başı kesilen ve tek dişi olmayan bir fil başı ile yaşamak zorunda kalan oğul Gañeşa'nın babası tarafından sembolik olarak hadım edildiği söylenebilir. Bu çıkarıma şü da eklenebilir; tekrar hayata dönen Gañeşa'nın babasından özür dileyerek, toplumdaki saygın konumunu tekrar kazanması oedipal krizden çıkmak üzere olan erkek çocuğunun kendi narsizmini yani fallusunu tercih ederek anneyi cinsel obje olarak görmekten vazgeçmesi ve ebeveynle özdeşleşmeye başlamasını hatırlatmaktadır.

Her iki mitte anlatılan benzer oedipus kompleksi izleri bir Sri Lanka miti olan Sinhabahu'da da yerini bulmaktadır. Bu bağlamda oedipus kompleksinin belli bir toplumun ya da kültürün belirleyici özelliklerinden biri olmadığı aksine birçok farklı kültür ve bölgede bulunan ortak noktalardan biri olduğu sonucuna ulaşılabilir (Akmaz, 2017). Freud, tüm kültürlerin totemizm evresinden geçtiğine vurgu yaparak totemizmin atayı ortadan kaldırma ve ensest yasağı ile kuramının yapıtaşı oedipus kompleksi arasındaki ilişkiye dikkat çeker (Freud, 2016, s.172-173,200-204; akt. Köybaşı, 2020).

3.3. Oedipus Kompleksi

Yeni doğan annesiyle, anne karnında olduğu gibi bir bütünlük içerisinde dünyaya gelmektedir. Bu bütünlük sıfır iki yaş arasında devam etmekte; oral dönemdeki birey ben ve diğerleri ayırımını yapamamaktadır (Özgü, 1980). Bebek kendi dudaklarıyla anne memesini ayırt edememekte ve açlık ile doyumunu sağlayan bu dış obje arasındaki ilişkiyi kuramamaktadır. Yaşam içerisinde bebeğin açlığının giderilemediği yaşantılar artıkça bu ilişki görülmeye başlar ve önceden açlık yaşanan zamanda kendisini doyuma ulaştırıran bu obje bebek tarafından

aranmaya başlanır. Açlık duygusunun doyuma ulaşmaması nedeniyle bebek dış dünyayla ilişki kurmaya itilir. Dış dünyayla bağlantının oral doyum ile keşfedilmesinin etkileri bebeğin çevredeki objeleri ağza koyması olarak görülür (Geçtan, 1995). Bu dönemde cinsel duyarlı (erojen) bölge ağızdır, libido ağız yoluyla tatmin edilir (Tura, 2010). Bir buçuk yaşından üç yaşın sonuna kadar süren anal dönemde ise haz verici bölgeler anal ve üretral bölgelerdir Bu dönemde anal erotizm gaitanın boşaltılması ile yaşanan hoşlanmaya dayanır; sonraları ise gaitanın tutulması ve bağırsak çeperi üzerinde yaptığı basınç bir başka anal erotizm kaynağı olarak karşımıza çıkar (Geçtan, 1995). Bu dönemi takip eden fallik dönemin (3-6 yaş) libidinal enerji ve zevk kaynağı genital bölgedir (Özgülük ve Öztür, 2017). Fallik dönem çocuğu kendi cinsiyetini ve kendinden farklı bir cinsiyetin var olduğunun farkına varır. Ödipal çatışma, iğdişlik korkusu, süperego gelişimi ve anne-baba ile özdeşim kurarak cinsel rol kimliğinin edinilmesi bu döneme rastlamaktadır (İkiz, 2016). Bu dönemlerin özellikleri incelendiğinde farklı gelişim dönemlerinde farklı haz kaynakları olduğu görülmektedir. Fallik dönemde önceki dönemlerin aksine libido çocuğun kendi bedeni dışındaki bir objede doyum aramaktadır. Kız ve erkek çocukları için oedipus kompleksi farklı biçimlerde yaşanmaktadır (Geçtan, 1995). Bununla beraber krizin başlangıcı erkek ve kız çocuklarda farklılaşmamakta hem kız hem erkek olmak üzere iki cinsiyetten çocuk da anneyi arzulamakta ve yasak sevgi nesnesi olan anneye duyulan bu arzu karşısında baba tarafından cezalandırılma korkusu yaşamaktadırlar. Bununla beraber oedipus kompleksi farklı cinsiyetlerdeki çocuklarda farklı şekillerde yaşanır, bunun sebebi anatomik yapıların farklılığı ile açıklanmıştır. Erkek çocuğun oedipus kompleksi yani karşı cins ebeveyne dair cinsel dürtüleri hadımlaştırılma korkusuyla sona ererken; kız çocukların esasen hadım olması (penis yoksunluğu)

oedipus sahnesine girişe neden olur (Geçtan, 1995) Ödipal kriz en temel anlatımıyla iki aşamadan oluşur; ebeveynlerin cinselleştirilmesi ile başlar ve ebeveynlerin cinselliklerinden arındırılmaları ile son bulur (Nasio, 2012).

3.4. Erkek Çocukta Oedipus

Anal dönemin bitimi ile beraber erkek çocuğun hazları penis üzerine yoğunlaşır. Penis hem bir organ hem hayali bir nesne hem de imgesel bir amblemdir. Bu organ çocuğun en önemli narsistik nesnesini oluşturur ve eril gücün amblemi ve güç işareti haline gelir. Yine aynı nedenlerle tehlikelere fazlasıyla açıktır ve hassasiyet ve zayıflığına işaretçisidir. Belirgin, harekete geçirilebilir ve erekte edilebilir bu uzuv her iki cinsiyet için “fallus” adı verilen arzu temsilcisi haline gelir. Gerçekte öyle olmadığı halde mükemmelleştirilmiş, kudretin simgesidir. Oedipal krizin ortaya çıktığı fallik dönemin ismi bir fantasma olan fallustan doğmaktadır. Kız ya da erkek fark etmesizin bu dönemde çocuklar tüm insanların fallusu olduğuna inanır ve herkesin kendileri kadar güçlü olduğunu sanırlar. Fallusa atfedilen bu önem erkek çocuk için onu kaybetme korkuyla, kız çocuk için ise kaybetmiş olma acısına eşlik edecektir. Önceki dönemlerde memenin terk edilmesi, gaitanın boşaltılması ve diğer yaşam olayları ile çocuk hali hazırda kaybetme tecrübesi edinmiştir. Bu noktaya kadar tamamıyla hayati faaliyetler için harcanan libidonun büyük bir kısmı bir ötekine; anneye ve babaya yönelir. Olağan halde gelişen çocukta cinsel içgüdü (libido) karşı cins ebeveyni konu olarak seçer. Erkek çocuk annesi ile daima bir arada olmak, annesini tamamen kendine ait hissetmek ister. (Özgü, 1980). Ödipal dönemdeki çocuk bağımlı olup sevdiği, arzulayan ve arzusuna hitap eden vücutlarla hissel bir alışverişe iten bir itkiye kapılır; bu anne, baba yahut benzer bakım veren nitelikleri barındıran bir yetişkinin bedenine karşı

olan ivme bu ensest arzunun mitsel ifadesidir. Bu ensest arzu kesinlikle fiziksel hazza değil, şehvete ulaşmak olan sanal bir arzudur. Bu duruma gerçek geçişler klinik ensest vakalarıdır, sapkın ebeveynlere ve çocuğun maruz kalacağı ciddi travmaya işaret eder. Psikanalitik açıdan babayı ortadan kaldırıp anneyle birleşme arzusunun tek değeri anne karnındaki huzur haline geri dönme arzusunun yerini tutmasıdır, bir başka değişle bizi besleyen toprakla birleşme arzusudur (Nasio, 2012) Erkek çocuk üç imkânsız ve ensest amaca sahiptir; ötekinin bedenine sahip olma, öteki tarafından sahip olunma, ötekini ortadan kaldırma. Bu gerçekleştirilmesi mümkün olmayan fantasmalar çoğunlukla bilinç dışı sahnelerdir. Psişik gerilimin azaltulmasına hizmet eden fantasmalar her zaman rahatlama ile değil daha çok acı verici olsa da psişik yapının telafisi mümkün olmayacak bir kırılma yaşamasını engelleyen sıkıntılarla ifade edilir. Bu gerilimin azalması bilinç dahilinde bir ağlama krizi gibi kendini gösterebilir. Bu dönem çocuğunun hissettikleri yetişkin bedenine yönelme arzusunu tetikler, bu arzu zevk kaynağı olan fantasmalarla tatmin edilir ancak bu fantasmalar nadiren çocuk tarafından imajine edilir. Bu arzuların işleniş biçimi tamamen bilinçsizcedir. Bu noktada hisler arzuyu, arzu fantasmayı meydana getirir; fantsma ise duygu ya da davranış ile gerçeklik kazanır. Zevk fantasmaları dönem çocuğuna mutluluk vermekle birlikte onda derin sıkıntılara da yol açmaktadır. Erkek çocuğun sahip olduğu bu fantasmalar tabloda gösterilmiştir. İlk üç fantsma iğdiş sıkıntısı fantomasından ayrışmaktadır (Nasio, 2012).

Tablo 3. Fantasma, Özellik ve Davranışlar

Fantasma	Özellik	Davranışlar
Ötekine sahip olma	Özne hep aktif rol oynar ve ötekine karşı kendi varlığını dayatır. Anneyi tekeline alma, kimseye bırakmama.	Bedeni sergileme, anne-babacılık oynama, kardeşlerin ya da annenin bedenine dokunma, öpme, ısırma, canlarını yakma.
Öteki tarafından sahip olunma	Özne pasif, feminen bir rol oynar.	Cezp edilmek için cezp eder.
Ötekini ortadan kaldırma	Babayı ortadan kaldırma arzusudur. Diğer ödipyen fantasmalar kadar zevk vericidir ve cinsel bir tutum göstermeyi sürdürür.	Babanın yokluğunda yatağın anne ile paylaşılmak istenmesi.
İğdiş sıkıntısı	Çocuk günah işlediği bölge ile cezalandırılacağına inanır. Fallusun ortadan kaldırılacağı tehdidi endişesi vardır. İğdişlik fantasmaları tamamen bilinç dışı gerçekleşir. Erkek psişesinin omuriliğidir.	Yasaklayıcı baba tarafından, baştan çıkarıcı baba tarafından, rakip baba tarafından iğdiş edilme korkuları.

Kaynak: Nasio, J. D. (2012). Oedipus Psikanalizin En Önemli Kavramı, s. 40.

3.5. Erkek Çocukta Oedipus'un Çözümlemesi

Öedipal krizin sonunu getiren iğdiş edilme sıkıntısıdır. Zevk ve sıkıntı fantasmaları arasındaki çocuk zevkten daha ağır gelen sıkıntı ile ensest arayışından cayar ve arzu nesnesi

olan anneden vazgeçer. Fallusunu korumak için cinsel nesnelere olarak gördüğü ebeveynlerinden uzaklaşır ve erkeğin oedipus kompleksi doruk noktasına erişir, çocuk arzu nesnelere kaybetmeyi göze alarak penisini yani fallusunu korur. Bununla beraber rahatlayan çocuk arzulanabilir yeni nesnelere yönelebilir, cinsel olarak bakım verenden koparak aile dışındaki partnerleri arzulanabilir hale gelir. Oedipal bağlantının giderek azalması ve oedipus kompleksinin sonra ermesi ile çocuk babasıyla özdeşleşmeye başlar (Geçtan, 1995). Çözümlendiğinde erkeğin oedipus kompleksi çocuğun kişiliğini etkileyecektir. İlk olarak cinsel kimliğin gelişiminde iz bırakır. Bunu ek olarak iğdiş edilme korkusu sonucunda arzuya karşı narsizmin tercih edilmesi; çocuğun ebeveynlerini cinsel nesnelere olarak görmesine son verirken onları özdeşleşme nesnelere olarak kendi içinde korumaya devam eder (Nasio, 2012).

3.6. Kız Çocukta Oedipus

Erkek çocuktaki üç en enest arzu olan sahip olma, sahip olunma ve ötekini ortadan kaldırmaya karşı aynı yaşta kız çocukta başlangıçta yalnızca anneye sahip olma enest arzusu vardır. Bu arzunun ardından baba tarafından sahip olunma arzusu oluşur. oedipusun açıklanmasında çocuğun karşı cinsteki ebeveynine duyduğu erotik çekim tanımı yapıldığı göz önünde bulundurulursa hemcins ebeveynine karşı enest arzu duyan kız çocuğunun oedipus öncesi dönemde olduğu görülmektedir. Kız çocuğunun babasını cinselleştirebilmek için öncelikle annesini cinselleştirmesi gerekmektedir. Çocuk önce anneyi cinselleştirir ve erkek çocuğun edindiği tutumları edinir. Fallusa sahip olduğunu düşünmekte ve zevk fantasmaları tarafından yönetilmektedir. Anneye sahip olmanın enest arzusuyla uyarılan eril bir tavır sahibidir (Nasio, 2012). Kız çocuğun oedipyen döneme girişi cinselleştirdiği anneyi reddetmesi ile

başlar. Bu reddediş kız çocuğunun erkek cinsiyeti ile arasındaki farklılığı görmesiyle başlar. Kız çocuğunu erkeklerin kendisinin sahip olmadığı bir uzva sahip olduğunu fark etmiştir. Bu durum çocukta düş kırıklığı ve eksiklik duyguları yaşatır. Freud bu durumu penise imrenme olarak adlandırmıştır. Klitorisi ile penisi kıyaslayan çocuk bu durumdan anneyi sorumlu tutar. Bu karşılaşmanın öncesinde tek sevgi objesi olan anne, kendisini dünyaya eksik getirmiş olması gerekçesiyle çocuğun kızgınlığının hedefi olur. Üstelik kız çocuğunu fallustan mahrum bırakan annenin kendisi de penisten yoksundur (Geçtan, 1995). Sahip olduğuna inanılan fallus artık bir ötekindedir ve penis şekline bürünür. fallusu kaybetmiş olan, bir başka deyişle hiç sahip olmayan çocuk yine fallusu olmayan ve bu fallusu ona vermekten aciz olan annesine kızgınlık ve küçümseme duyar. Anne kız çocuğun gözünde değerini kaybetmiştir. Çocuğun bu farkındalıkla yaşadığı yoğun eksiklik ve kıskançlık duyguları sonucunda yaşadığı çatışma Elektra Kompleksi olarak adlandırılmıştır. Kız çocuk annesi dahil olmak üzere hemcinslerine karşı olan yetersizlik düşünceleriyle onları aşağılamaya başlar. Bu eksiklik duygusunun üstesinden gelmek adına erkeklerle rekabete girer ve aşağıladığı hemcinslerinden farklılaşmaya çalışır (Özşahin 2019). Kız çocuğunun fallustan yoksun bırakılmaktan acı çektiği bu fantsma Yoksunluk Fantomasıdır. Bu sebeple erkek çocuk iğdiş edilmeye dair endişeler duyarken, kız çocuk penisten yoksun olmasına üzüdür. Bu noktada kız çocuğu için fallus penis değil benlik imgesi olur. Çocukta bu noktada “fallus ihtiyacı” ön plana çıkar. Bu ihtiyaç penisin kendisine değil çocuğun yarattığı güç sembolüne olan ihtiyaçtır. Erkek çocuk narsizmini korumak için oedipus’tan çıktığı gibi, kız çocuk yaralı narsizmini iyileştirmek için oedipusa girer ve babaya yönelir. Baba fallusa sahip olan kişi; yüce, güçlü ve kudretli olandır. Baba yönelen çocuk yeniden fallusa sahip olmak ve yeniden kudret sahibi olmak ister. Bu

fantasmadaki güçlü baba bu isteği kabul etmez. Bu reddediş kız çocuğunun bir mit olan fallusa sahip olabileceği fikrini yok eder. Bu durumda bir fallusa sahip olamayacağını anlayan çocuk babasının fallusa bağlı gücünü elinden almaktan vazgeçer ve bizzat fallusun kendisi, bu gücün kaynağı haline gelmek ister. Başlangıçta eril bir tavır sahibi olan çocuk artık dişil bir duruş benimsemeye başlayacaktır. Bunun anlamı kız çocuğunun babasını fantasmalarının başrolü haline getirmesidir. Oedipus dönemine geçiş ile anne yeniden sahneye girer ve sevilen kadın ve dişiliği ile kız çocuğunu etkiler. Çocuğun oedipyen tutumu annenin ortaya koyduğu ideal kadından etkilenmektedir (Nasio, 2012). Kız çocuğunun oedipusunda dönüm noktaları tablodadır:

Tablo 4. Kız Çocuk Oedipus'unun Dönüm Noktaları

1.	2.	3.
Penise sahip erkek vücudunun görülmesi	Babanın ilk reddi: fallusun verilmemesi	Babanın ikinci reddi: Cinsel olarak sahip olunmama

3.7. Kız Çocukta Oedipus'un Çözümlemesi

Kız çocuğunun babanın fallusu olma isteğinin reddedilmesi ile anneye olan özdeşleme; babanın çocuğu cinsel bir nesne olarak görmeyi reddetmesi ile yerini babasının karakteri ile özdeşleşmeye bırakır. Babaya dönük cinsel dürtülerin ve kendisine fallus verileceği umudunun gerçekleşmemesi ve bunun yarattığı engellenme ve düş kırıklığı ile kız çocuk oedipus kompleksinin sonuna yaklaşır (Geçtan, 1995). Çocuk babasının cinsel nesnesi olmadığı için, onun gibi olmak ister. Tüm bu fantasmaların reddi ile çocuk babasını cinsellikten uzaklaştırıp onun kişiliği ile özdeşleşmeye başlar. Önce annenin dişil özellikleri ile özdeşleşen kız çocuğu sonrasında babasının

eril özellikleri ile özdeşleşip oedipus sahnesinden ayrılır (Nasio, 2012). Sağlıklı olan feminenliği heteroseksüellik ile ifade eden Freud, feminenliğe ulaşmak için özetle kız çocuğun cinsel gelişiminde üç değişikliği yaşaması gerektiğini ifade eder;

1. Aktif biçimden pasif biçime geçiş
2. Klitoral amaçtan, vajinal amaca geçiş
3. Nesne olarak anneden (homoseksüel seçim) karşı cins ebeveyne (heteroseksüel seçim) geçiş (Chodorow, 1994; akt. Erdoğan 2008)

Freud bu yaş döneminde çocuğun yetiskinden farklı olarak bilme ve keşfetme dürtüsünden kaynaklanan pratik bir gereksinimle hareket ettiğini belirtmiştir (Freud, 2020, s. 95-107; akt. Köybaşı, 2020) dünyaya gelmiş her insan yavrusunun oedipus kompleksi ile yüzleşme görevi ile karşılaşacağını ve sağlıklı kişilik gelişiminde bu kompleksin zorunlu olduğunun altını çizmiştir (Köybaşı, 2020). Bu zorunlulukla karşı karşıya kalan her iki cinsiyetteki çocuğunda oedipus çatışmasının temellerini yenidoğan çağında attığı söylenebilir çünkü çocuğun ilk arzu nesnesi fiziksel doyumunu sağlayan ve hayata getiren annesidir. Bakım veren, besleyen ve haz veren rollerini üstlenen anne, çocuğun ilk baştan çıkarıcısı rolünü de üstlenmiş olur. Erkek çocuk, narsizmini korumak ve bir benlik yaratmak güdüsüyle anneden uzaklaşmaya ve kadınsı özellikleri reddetmeye aksine maskülen özelliklere sahip olma çabasına doğru yol alır. Toplu cinsiyet esasında kendini erkek olarak tanımlamaya başlar. Bunun aksine kız çocuğu birincil sevgi nesnesi olan anneye ilişkisini sürdürme zorunluluğu sebebiyle kendini diğerleri ile olan ilişkileri perspektifinden tanımlamaya çalışacaktır. Bu durum aynı zamanda kadınları anneliğe iten temel faktördür (Erdoğan, 2008)

Çocukların pre-oedipal dönemde anne ile yaşadığı ilişkiisel deneyimler, anne ya da diğer kişiliklerden farklılaşma süreçlerinin her iki cinsiyetteki çocukta farklı yaşanmasına yol açar. Kız çocuğunun pre-oedipal döneminin uzun olması, anne ile uzun süren ilişkiisel deneyimi ve bağımlılık ilişkisini deneyimlemesi anlamına gelir. Anneyle özdeşlemenin sürekliliği kız çocuğunun ego sınırlarının belirlenmesini güçleştirirken, erkek çocuğunun ego sınırlarının daha keskin çizgilerle ayrılmasına katkı sağlar (Nasio, 2012).

İğdiş kompleksinin ise cinsiyet üzerinde farklılaşması doğaldır erkek çocuğun anneye olan fiksasyonunun bastırılması çocuğun dişil eğilimlerini ve babaya duyulan nefreti artırır, bunun karşı cinsle ilişki kurma bozuklukları ve eşcinsel tercihler gibi sonuçlar doğurması beklenebilir. Kız çocuğunda iğdiş edilmiş olma kompleksi ve fallus sahibi olma arzusu kendini bu eksiklikle yaşamaya maruz bırakan anneye düşman olma ve babadan çocuk sahibi olma arzusuna bırakır. Elektra kompleksi olarak adlandırılan bu durum, bireyin yetişkinliğinde babaya benzer bir karşı cinsle birliktelik ve ona sınırsız itaat ile kendini gösterebilir. Erkeksi bir yaşam tarzı ile ya da erkek çocukta olduğu gibi eşcinsel tercihler belirlemeyle sonuçlanabilir (Korucu, 2019). Psikanalizde heteroseksüelliğin her iki cinsiyet için bir norm olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Fallik evre çocuğunun anne ile ilişkisi etken rolün kendisinin olduğu fikrine yol açar. Bu ilişkiye dahil ve daha etken üçüncü bir karakterin yani babanın sahneye dahil olması kastrasyon korkusu ile edilgenliğe yerini bırakır. Freud libidoyu etken ve eril olarak tanımlarken, çocuğun tehdit durumlarında narsizmi korumak adına sığındığı eylemsizliği edilgen ve dişil olarak tanımlar. Her iki cinsiyetten çocuğun fallik dönemdeki deneyimleri benzer olduğundan etken ve edilgen olma hali tek bir cinsiyete has değildir. Erillik ve dişillik değişmez kimlikler olmaktan uzak

değişebilir tavırlardır (Thurschwell, 2000: 51; Chodorow, 1991: 226-227; akt. Horzum, 2018).

Fallik dönemdeki bireyin hazza dayalı arzuları ve karşı cins ebeveyne duyduğu ilgisi bu bağlamda normaldir. Çocuğun bu arzulara teslim olamayacağını ensest yasağı ile öğrenmesi ve bununla uygun şekilde başa çıkması ego ve süperegonun gelişimiyle bağlantılıdır. Bu süreç bireyin kişiliğinin temellerinin atılmasını ve uygun toplumsallaşmayı kazandıracaktır (Özşahin, 2019). Çocuğun ben yapısının ve işlevinin güçlendirilmesi onu dürtüsellikten kurtararak toplumsallaşmasına katkıda bulunacaktır (Özşahin, 2019) çünkü süperegosu gelişmemiş olan çocuk başlangıçta her şeyi yapabilme hakkının kendisinde olduğu inancındadır. Anne-babanın çocuğu toplumsal kurallara dahil etmesi, gerekli yerlerde çocuğu engellemeleri çocukta öz-kontrolün gelişmesini ve bağımlılıktan sıyrılmasını desteklemeleri gerekmektedir. Ensest ve öldürme yasağı çerçevesinde şekillenen evrensel insanlık yasalarının çocuğa ifade edilmesi bu noktada önem kazanmaktadır (Mathelin, 2018; akt. Özşahin, 2019). Çocuğun buna ilişkin soruları baskılanmış, cevap verilmemiş ya da tatmin edici olmadığı durumlarda bakım verene karşı güvensizlik duyabilir; çocuğun bu evrensel gerçeğin, gizlenen dolayısıyla suç içeren bir şey olduğunu düşünmesine sebep olabilir (Özşahin 2019). Çocuk kendini zarar verici durumlardan koruyacak bir kişinin varlığına süperegonun gelişimi tamamlanıp, öz-kontrolün sağlanmasına kadar ihtiyaç duyar kazanmaktadır (Özşahin, 2019). Bu dönemin sağlıklı atlatılması çocuğun kendine toplumda bir yer edinmesine ve bağımsız bir yetişkin olarak hayatını sürdürmesine katkı sağlayacaktır. Bunun yanında fallik dönem saplantılarına yol açabilecek bazı durum ve etkenler ile saplantı belirtileri tablo olarak verilmiştir.

Tablo 5. Saplanmaya Neden Olabilecek Faktörler ve Saplanma Belirtileri

Saplanmaya Neden Olabilecek Faktörler	Saplanma Belirtileri
Özdeşim olanağının olmaması.	Yetişkinlikte ebeveynlerden kopamama, eş seçilememesi.
Suçlayıcı, itici, kokutucu ebeveyn tutumları.	Ebeveynlerden ayrılma gereksinim/girişimlerinde aşırı suçluluk deneyimlenmesi.
Aşırı düşkün, koruyucu, çocuğu kendine bağlayıcı ebeveyn tutumları.	Evlilik hayatında ebeveynlere kuvvetli düşkünlükle birlikte aşırı suçlama.
Çocuğun bağımsızlık eğiliminin suçlu hissettirilerek kısıtlanması.	Aşırı çekingenlik, girişimlere karşı tereddüt, suçlanma eğilimleri.
Önceki psikoseksüel gelişim evrelerinin başarılı atlatılamaması, temel güven ve özerklik dönemi fiksasyonları.	Cinsel ilişkiden kaçınma, cinsel ilişkiye karşı korku, cinsel yetersizlik korkuları, cinsel soğukluk ve güçsüzlük.
Toplumsal cinsiyet rollerinin erken yaşta belirlenmesi, kıza ya da erkeğe çok erken cinsiyete bağlı aşırı sorumluluk verilmesi.	Cinsel kimlikte sapmalar ve cinsel kimlik güvensizlikleri.
Cinsel konularda yasaklayıcı, suçlayıcı, aşağılayıcı, çocuk girişimciliğini aşırı kısıtlayıcı tutum ve töreler.	Hastalık kuruntuları, bedene zarar gelecek korkusu
	Karşı cinse karşı olumsuz, aşırı eleştirici tutumlar ve aşırı imrenme

Kaynak: Öztürk, M.O. Uluşahin, N.A. (2016). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları (14.Baskı). Ankara: Nobel Kitapevi s. 89-90.

Anadolu'da ise çok eski bir gelenek olmakla beraber çağımızda da uygulanmaya devam edilen sünnetin oedipus ve iğdişlik korkusuna olan etkilerinden söz edilmesi gereklidir. Yavuz, Demir ve Doğangün (2014) sünnetin çocuk ruh sağlığı üzerine etkilerini inceledikleri çalışmalarında bu geleneğin yalnızca Müslüman ve Yahudi toplumlarına has olmadığını değişik toplumlarda da bu uygulamanın görüldüğünü ve dünyada her yıl 13,3 milyon erkek, 2 milyon kız çocuğunun sünnet edildiğini belirtmişlerdir. Türkiye'de erkek çocuklarının %50'si 3-7 yaşları arasında sünnet edilmektedir, bu yaşlar kastrasyon korkularının yoğun yaşandığı bir dönemdir olmakla birlikte bu yaş aralığında sünnet edilmeyen aynı yaş grubundaki çocuklar er ya da geç sünnet olacaklarını bilmektedirler. Bu durum her iki cinsiyetteki çocuğunda cinsel organa daha fazla yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Erkek çocuk için iğdişlik korkusunun yerleşmesine, kız çocuk ise sünnete bağlı törenler, ödülleri ve gelen statü karşısında penise imrenme duygusunun pekiştirilmesine yol açabilir (Öztürk ve Uluşahin, 2016 s.90).

Toplumların cinsiyet kalıplarının kadın ve erkeğe eşit yaklaşmaması ve cinselliğin yaşanmasında kadınların daha fazla baskı altında olması tespiti ile beraber kadınların deneyimlediği ruhsal hastalıkların toplumsal etkilerinde vurgu yapması Freud'a yöneltilen libidonun erilliği ve kadının ruhsal bunalımlarının cinsel dürtülerin baskılanmasına indirgenmesi eleştirileriyle beraber; kadın psikolojisi ve cinselliğinin bilimsel tartışmaları noktasında değerli olduğu söylenebilir. Bu eleştirilerle beraber libidonun eril olduğu tezi ise Freud tarafından geri çekilmiş ve konuyu son yıllarında meslektaşlarına devretmiştir (Köybaşı, 2020). Öte yandan oedipus deneyimi ilk defa cinsel kimliğin temelini oluşturan arzuların yaşandığı dönemdir. Bu arzular

sahip olma eril durumu ve sahip olunma dişil durumlarıdır; bu durumlar cinsiyet göz önünde bulundurulmaksızın kadın ve erkeğin deneyimlediği durumlar olabilir. Eril ve dişil yalnızca baskın psikişik duruma işaret eder. Kadın ve erkeğin karakteristik özelliklerini tanımlamaz (Nasio, 2012).

Tablo 8. Ödipyen Arzular/Eril ve Dişil Durumlar

Alan (Ödipyen Arzu)	Eril (Sahip Olma)	Dişil (Sahip Olunma)
Cinsellik	<p>Cinsiyetle gurur duyma ve karşı cinsi zevklendirme</p> <p>Sevdiği partneri koruma, elinde tutma ve içine girme</p> <p>Karşı cinsi sevebilir ve aşık olabilir. Bununla beraber bir diğerini arzulayabilir.</p> <p>Cinsellik ve aşk bağımsız</p>	<p>Cinsel ilişkinin kalitesine duyarlılık</p> <p>Partner tarafından korunma, elinde tutulma ve içine alma (kendinin sunulması pasiflik/boyun eğmişlik anlamına gelmez)</p> <p>Partner tarafından bütünüyle tatmin edilme aşk ve cinsellik bağı</p>
Romantik Partnere Gösterilen Tutum	<p>Sevilmektense sevmek</p> <p>Sevilen partner idealleştirilir ve karşısında silikleşir aşık adamın alçak gönüllüğü</p>	<p>Partner tarafından sevilme, sürekli güven verilmesi</p>

Narsizm	Güzel olmaya odaklanmaktan ziyade güçlü olmaya odaklanma	Güzel görünmeye değil, güzel hissetmeye odaklanma Biricik olmak, vazgeçilmek olmak, kudretli olmaktan önemli
Kudret	Güçlü ya da zayıf olmak hayati önemlidir	Güçlü ya da zayıf olmak değil sevmek ve terk edilmek hayati önem taşır
Kararlılık/ Cesaret	Özünde korkak, girişimleri ertelenir, risk değerlendirmesi ve tereddüt ile hareketten vazgeçiş	Girişim kararı ile yüksek cesaret ve kararlılık
Sosyal Tutum	Kudretin ilanına yönelik	Kudret yok sayılır, içeride yaşanan duygularla meşguliyet
İstek	Eyleme karşı istek, öngörü ve dayanıklılık	Aşk kazanma, çocuğu korumaya yönelik istek

Kaynak: Nasio, J. D. (2012). Oedipus Psikanalizin En Önemli Kavramı, s. 130-131.

4. Psikoz ve Nevroz: Oedipal Çerçevde Psikanalitik Yaklaşım

Freudyen bakışla, nevroz nörolojik ve organik kökenli olmayan gerçeklikle ilişkinin sürdüğü ancak bir miktar

çarpıtmaya uğradığı kökeni ruhsal olan psikolojik rahatsızlıkların ortak adıdır (Budak, 2000; İnanç ve Yerlikaya, 2012; Yıldız, 2020). Bu durumdan muzdarip nevrotik özne gerçekliğin bir kısmından kaçarak bir fanteziye sığınacak ve orada güvende olduğuna inanacaktır. Nevrozun aksine psikotik öznenin seyri çok daha farklıdır. Bu durumda ego yıkıcı yaşantıdan idin isteklerine uymak uğruna vazgeçer ve idin isteklerine uygun düşen yeni bir gerçekliğe başvurur. Gerçekliğin yeniden şekillenmesi halüsinasyonlar ve hezeyan yoluyla olur. Öznenin psikotik görünülerinin tamamına iğdiş korkusunun sembolleşmesindeki bir düzensizlik yol açar. Annenin penisinin olmadığını fark eden çocuk kendi penisinin tehdit altında olduğuna inanır, bu tehdide karşı babasının ensest yasağına boyun eğecektir. Herkesin penisi olduğuna inanan sonrasında penis eksikliğini algılayan bu özne ensest yasağıyla sınırlanır ve cinsiyetini bürünür. Freudyen bakışla psikotik yapılanma bu noktada tanımlanır. Freud'a göre özne bu yasağa boyun eğmeyecek ve kendini psikotik biçimde savunacaktır. Psikoz ve nevroza dair tanımlamalarıyla birlikte Freud'un açıklama getirdiği psikolojik rahatsızlıkların büyük kısmını nevrotik tepkiler oluşturur. Freud'a göre libidonun baskı altına alınması anksiyete nevrozuna kaynaklık eder ve anksiyete nevrozunu diğer tüm nevroz şekillerinin çekirdeği ve tetikleyicisi olarak tanımlamıştır (Katipoğlu, 2011). Bu nevrotik reaksiyonlar şu şekilde sıralanabilir:

- Anksiyete Nevrozu
- Histeri Nevrozu
- Obsesyon/Takıntı Nevrozu
- Nevrasteni Nevrozu
- Hipokondri Nevrozu

Erkek bireylerdeki hastalıklı nevroz, travmatik oedipal yaşantının yetişkin yaşta ortaya çıkmasıdır. Fobik, histerik ve takıntılı nevrozlara neden olan fantazmalar ve bir çıktı olarak nevroz türleri tablo olarak verilmiştir (Nasio, 2012)

Tablo 6. İğdiş Sıkıntısı Fantazması ve Nevroz

Kastrasyon Sıkıntısı Fantazmı	İğdiş Sıkıntısının Zorlanımlı Olarak Yeniden Ortaya Çıkışı: Nevroz
Cezalandırıcı baba tarafından kastre edilme sıkıntısı (terk edilme)	Fobik Nevroz
Baştan çıkarıcı baba tarafından kastre edilme sıkıntısı (istismar)	Histerik Nevroz
Rakip baba tarafından kastre edilme sıkıntısı (kötü davranılma)	Obsesif Nevroz

Kaynak: Nasio, J. D. (2012). Oedipus Psikanalizin En Önemli Kavramı, s. 106.

Kadın ve erkek için bu fantasmalar genellikle çocuğun kendi cinsiyetindeki ebeveyninin etkisi altında olduğu durumlarda ortaya çıkar.

Tablo 7. Penis Kıskançlığı Fantazmı ve Nevroz

Penis (Fallus) Kıskançlığı Fantazmı	Penis Kıskançlığının Zorlanımlı Olarak Yeniden Ortaya Çıkışı: Nevroz
Fallusun olmaması	Cinsel İsteksizlik: Histerik Penis (Fallus) Kıskançlığı
	Erkeklik Kompleksi Fallusum Var
Karşı cins ebeveyn (baba) tarafından sahiplenilme	Terk Edilme Sıkıntısı Fallusu Kaybetme Korkusu

Kaynak: Nasio, J. D. (2012). Oedipus Psikanalizin En Önemli Kavramı, s. 108.

Yetişkinlerde görülen histeri çocuğun ebeveynleri ya da ebeveynlerinden biri ile yaşadığı aşırı hissel ilişki tarafından tetiklenir. Yaşanan erojen zevk zamansız olduğundan çocuk için oldukça travmatik olabilir (Nasio, 2012).

Nevrozlarda temel patoloji kaygıdır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Tüm nevrozlar çocukluk dönemi içdiş sıkıntısına dair bir fantasmaın geri dönüşüdür. Aşağıda bu nevrozlardan bir kısmına yer verilmiştir. Genel anlamda incelenecek olursa bunaltı (kaygı) bir iç çatışmanın doğurgusudur. Ego ve id arasında ya da ego ve süperego arasında oluşmaktadır. İde özgü bilinç dışı dürtülerin baskısı artarsa ego ile arasında bir çatışma ortaya çıkmaktadır. Çatışma egonun dürtüler karşısında çözüm bulamamasını ifade eder. Bu da bir tehlike olarak algılanır. Kaygı egoda tehlike işaretidir. Organizma nasıl dış uyaranlara tepki veriyorsa, kaygı da egonun kendi dengesini sağlaması işlevidir (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

5. Anksiyete Nevrozu

Freud nevrotik kaygının nedeni olarak boşalım sağlanamayan ve baskı altına alınan cinsel gerilimleri görmüştür. Libidonun etkisiyle ortaya çıkan zihinsel imgelerin tehdit edici sayılması ve bu sebeple baskı altında tutulması tıkanan cinsel enerjinin kaygıya dönüşmesine yol açmaktadır. Ego bu noktada üç farklı tehdit ile karşı karşıyadır; engellemeler ve dış dünyadan gelecek tehditler, İd'in içgüdüsel istemleri ve süperegonun cezalandırmaları (Spielberger, 1966; Şahin 2019). Kaygı (anksiyete) egonun tehditten kaçış yollarının bir göstergesi olduğundan bu üç farklı tehlikeye karşı üç farklı anksiyete geliştirilir bunlar; gerçeklik anksiyetesi, törel anksiyete ve nevrotik anksiyetedir. Özgür ve Uluşahin (2016) nevrotik anksiyetinin üç biçimini şu şekilde ifade eder:

- 1.Özgürce dolaşan anksiyete (Yaygın Anksiyete Bozukluğu)
2. Fobik anksiyete (Fobik Bozukluk)
3. Panik Atak (Panik Bozukluğu)

5.1. Fobik Nevroz

Kastrasyon sıkıntısının dış dünyaya yansıtılmasından ibarettir. Bilinç dışı sıkıntı bilinç yüzeyinde korkuya dönüşür. Burada cezalandırıcı babanın temsili olan iç tehlike dış dünyadaki bir nesne üzerinde kendini gösterir.

5.2. Obsesif Kompulsif Bozukluk (Takıntılı Nevroz)

Takıntılar bastırılmış dürtülerin türevleridir. Obsesif kişilik anal dönem fiksasyonu ve anal özellikler gösterir. Bu bireyler anksiyete yaratan çözülmemiş oedipal dürtülere bağlı bir çatışmanın içine girdiklerinde yaşanan kaygıdan kurtulmak için anal döneme regrese olurlar. Regresyon egoyu ve süperegoyu etkileyerek katı ve ilkel duruma yönelir. Düşüncede gerileme ile büyüsel düşünce yeniden egemenleşir. Birey eylem olmaksızın düşünce ve sözcükler ile gerçeğin değişeceğini düşünebilir (Yılmaz, 2018)

Bu içerikle başa çıkmada kullanılan üç savunma mekanizması bulunmaktadır; yalıtma(izolasyon), yapma-bozma ve karşı tepki kurma. İzolasyon yoluyla oedipal dürtünün duygusal yapısından ayrıştırılması ve yalnızca düşünce içeriği ile bilinç düzeyinde var olması söz konusu olur. Yapma-bozma ise yapılmış veya yapıldığı faraziye edilmiş eylemin, sebep olacağı olumsuz sonuçların önlenmesi adına tam zıttı olan eylem ile ortadan kaldırılmasıdır. Kompulsif eylemin, yapma-bozma mekanizmasının devreye girmesi ile ikinci bir eylem aracılığıyla iptal edilmesi egoyu tehdit eden obsesif düşünceden kurtulması

amacını güder. Kirlilik bilinç dışı alanda varlığını sürdürürken bilinç düzeyinde bireyin aşırı temiz olmaya meyletmesi ise karşıt tepki oluşturma ile açıklanmaktadır (Yılmaz, 2018)

Özetle takıntı bilinç dışından bilinç yüzeyine çıkan oedipal dürtüye bağlı kastrasyon sıkıntısının yer değiştirmesine bağlıdır; rakip baba tarafından kötü davranılma fantazması bilinç düzeyine çıkarken öznenin kendi süperegosu tarafından cezalandırılma sıkıntısına evrilir.

5.3. Hipokondriyazis (Hastalık Hastalığı)

Temelinde bulunan bozukluk bunaltıdır. Bunaltı bu tabloda bedene aktarılmıştır. Normal fizyolojik durumların bedene yönelik hastalıklar olarak yorumlanması seyrini izler. Bu seyir göz önüne alındığında bilinç dışı çatışmalar sonucu yaşanan kaygının yer değiştirme mekanizması ile somatizasyon belirtisi olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Bu çatışmalara beslendiği kaynak yeniden oedipal fiksasyonlar ve kastrasyon korkusudur. Bireyin bedeninin herhangi bir yerinde hastalık, rahatsızlık, eksiklik olduğu düşüncesinin kökeni içişlik korkusunun başka bir organa aktarımıdır (Öztürk ve Uluşahin, 2016). Somatoform bozukluklar için de benzer bir temel hakimdir, tüm bilinç dışı sıkıntı yükünün birikimi migren, vertigo vücut ağrılar gibi somatik işlev bozukluklarının olarak karşımızda çıkmaktadır. Bilinç dışı cinsel dürtülerin doyurulma yolu olarak ağrının algılanışı etkilenebilir. Ağrılarda kullanılan başlıca savunma mekanizmaları bastırma, kendine çevirme, izolasyon ve konversiyondur (Çetin ve Varma, 2021)

5.4. Nevrasteni (Yorgunluk Sendromu)

Nevrastenin temel klinik belirtileri zihinsel ya da bedensel veya her iki alanda da aşırı yorulmadır. Bireyin gösterdiği

çaba ile yaşadığı yorgunluk orantılı değildir. Ancak nevrasteni tartışmalı bir konudur çünkü bunaltı ve çökkünlük dışında salt yorgunluk ile seyreden bir psikolojik rahatsızlığın bulunması oldukça güçtür. Bu nedenle günümüzde sınıflandırmalarda yer almamaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2016).

6. Sonuç

Psikanalitik Kuram bireyin zihinsel özellikleri, kişiliğinin temelleri ve kişilik gelişimi başta olmak üzere psikoloji bilimine birçok katkıda bulunmuştur. Bu anlamda kendisini takip eden birçok kuram ve kuramcının fikirlerinin şekillenmesinde etkili olmuştur. Bu kurama göre kişilik gelişimi ve kişiliğin temellerinin atılması bakımından en önemli dönem pregenital dönemdir. Pregenital dönem çocuğunun içinde bulunduğu psikoseksüel gelişim dönemlerine göre haz kaynakları ve yaşadıkları çatışmalar değişim göstermektedir. Elektra ve oedipus kompleksi bu çatışmalardan biridir. Dünyaya gelen her çocuk cinsiyeti fark etmeksizin bu çatışmayı yaşamak durumundadır. Erkek çocuk için oedipal krizin sonunu getiren iğdiş edilme sıkıntısıdır. Zevk ve sıkıntı fantasmaları arasında kalan çocuk daha ağır gelen sıkıntı ile ensest arayışından cayar ve arzu nesnesi olan anneden, fallusunu korumak adına vazgeçer. Bununla beraber rahatlayan erkek çocuk arzulanabilir yeni nesnelere yönelir. Kız çocuk için ise krizin sonunu getiren babanın fallusu olma isteğinin reddedilmesi ile anne ile gerçekleşen özdeşleşme ve ardından babanın çocuğu cinsel bir nesne olarak görmesinin reddi ile babanın karakteri ile özdeşleşmenin gerçekleşmesidir. Çocuk babasının cinsel nesnesi olmadığı için, onun gibi olmak ister. Tüm bu fantasmaların reddi ile çocuk babasını cinsellikten uzaklaştırıp onun kişiliği ile özdeşleşmeye başlar ve böylece oedipus sahnesinden ayrılır.

A MULTIPLE PERSPECTIVE LOOK AT THE OEDIPUS COMPLEX AND THE CONCEPT OF FIXATION

SUMMARY

Psychoanalytic Theory has made many contributions to the science of psychology, especially the mental characteristics of the individual, the foundations of personality and personality development. In this sense, he was influential in shaping the ideas of many theories and theorists who followed him. According to this theory, the most important period in terms of personality development and laying the foundations of personality is the pregenital period. Sources of pleasure and the conflicts they experience vary depending on the psychosexual development periods of the pregenital child. Electra and Oedipus complex is one of these conflicts. Every child born into the world has to experience this conflict, regardless of gender. It is the distress of castration that brings the end of the oedipal crisis for the boy. Caught between the phantasms of pleasure and distress, the child gives up his quest for incest with the more severe distress and gives up the mother, the object of desire, in order to protect his phallus. However, the relaxed boy turns to new desirable objects. For the girl, the end of the crisis is the identification with the mother by rejecting the desire to be the father's phallus, and then the identification with the father's character by rejecting the father's view of the child as a sexual object. Since the child is not his father's sexual object, he wants to be like him. With the rejection of all these phantasms, the child alienates his father from sexuality and begins to identify with his personality, thus leaving the Oedipus scene.

KAYNAKLAR

Akça, S., Şengül, B. Z. ve Uyar, T. (2014). Psikopatoloji, hasta ve terapist bağlamında altı temel duygudan korkunun incelenmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 23-39.

Akmaç, G. (2017) Ganeşa, Oidipus ve Sinhabahu Hint, Yunan ve Sri Lanka mitolojilerinde ödipal kompleks örneklemeleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 4(1), 43-55.

Arslan, E., Angın, D.E, Yazıcı, Z., Kaçan, M.O., Kanak, M., Kılıçgün, M.Y. ve Yapıcı, M. (2015). *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*. Eğiten Kitap Yayıncılık.

Bakırtaş, T. (2020). Modern psikoloji tarihi. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(1), 88-92.

Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (8. bs.). (Ergene, T. Çev.). Mentis Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2009).

Çetin, Ş. ve Varma, G. S. (2021). Somatik belirti bozukluğu: Tarihsel süreç ve biyopsikososyal yaklaşım. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(4), 790-804.

Deniz, M.E. (2011). *Eğitim Psikolojisi* (3. bs.). Maya Akademi.

Erdoğan, T. (2008). Nancy Chodorow'un düşüncesinde toplumsal cinsiyet organizasyonunun merkezi unsuru olarak annelik. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 73-82.

Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi.

Gökçe, Y. (2002). İlkel toplumları kapsamayan bir teori: Psikanaliz. *Milli Folklor*, 7(55), 119-122.

Gündoğdu, Y. B. (2016). Psikanalitik kişilik kuramlarına göre gelişim ve değişimin imkânı. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 75-101.

Horzum, Ş. (2018). Erkek ve erkeklik çalışmaları: sorunsaldan kuramsala. *Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 755-101.

İkiz, F. E. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar ve Yenilikçi Yaklaşımlar*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Katipoğlu, B. (2011). Freud psikanalizindeki nevroz açılımına tepkiler. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(26), 259-266.

Korucu, A. A. (2019). Freudyen ve Jungiyen yaklaşımlarla anne olgusu. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 133-143.

Koska, E., Öztornacı, B. (2020). Sigmund Freud eleştirel bir biyografi denemesi. *Madde, Diyalektik ve Toplum*, 3(3), 177-184.

Köybaşı, G. P. (2020). Histeriden Oedipus'a Freud teorisinde kadınlık ve cinsellik. *Madde, Diyalektik ve Toplum*, 3(3), 203-212.

Nasio, J. D. (2012). *Oedipus Psikanalizin En Önemli Kavramı*. (Coşkan, C. Çev.). Say Yayınları.

Özdemir, O., Özdemir, P. G., Kadak, M. T. Ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589.

Özgü, H. (1980). *Kompleksler ve İnsanlar* (2. bs.). Özgü Yayınevi.

Özgülük, B. ve Öztemür, G. (2017). Psikanalitik kuram: Sigmund Freud. Kurt, D. G., ve Yıldız, E. Ç. (Edt.). *Kişilik kuramları gerçek yaşamdan kişilik analizi örnekleriyle*. Pegem Akademik Yayıncılık.

Özşahin, S. (2019). Bir Freud masalı: çocuk masumluluğu. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 129-137.

Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2016). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (14. bs.). Nobel Kitapevi.

Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. (Geniş, T. Çev.).
Kaknüs Yayınları.

Sağlık, G. N. (2021). Psikanalitik kuram ve sosyal hizmet.
FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, 1(31), 435-455.

Sevinç, K. (2019). Freudyen psikolojide bilinçaltı ve bilinçdışı kavramları arasındaki benzerlikler ve farklılıklar.
Kilitbahir, (15), 125-158.

Sophokles. (2013) *Kral Oidipus*. (Tuncel, B. Çev.). İş
Bankası Kültür Yayınları.

Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete)
bozuklukları). *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları
Dergisi*, 6(10), 117-135.

Tura, S. M. (2010). *Freud'dan Lacan'a Psikanaliz* (4. bs.).
Kanat Kitap.

Yavuz, M., Demir, T. ve Doğangün, B. (2012). Sünnetin
çocuk ruh sağlığı üzerine etkisi: Gözden geçirme çalışması.
Türk Psikiyatri Dergisi, 23(1), 63-70.

İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. (2012). *Kişilik Kuramları*.
Pegem Akademi.

Yılmaz, B. (2018). Obsesif kompulsif bozukluk
tedavisinde güncel yaklaşımlar. *Lectio Scientific*, 2(1), 21-42.

Oral, T. (2018). Kişilik gelişimi. Arslan, E. (Edt.). *Erken
Çocukluk Döneminde Gelişim*. Eğitimci Kitap Yayıncılık

BÖLÜM II

AKTARIM KAVRAMINA ÇOK YÖNLÜ BAKIŞ

Süleyman KILLI

(Uzm. Psk. Dan.), Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve

Psikolojik Danışmanlık ABD, İzmir/TÜRKİYE

E-mail: suleymankll97@gmail.com

ORCID: 0000-0002-3789-6248

1. Giriş

Aktarım tüm psikanalitik ekolün ve psikodinamik terapilerin en önemli kavramlarından biridir. Aktarım ve karşı aktarımın terapi esnasında psikoterapist tarafından takip edilip anlaşılmaya çalışılması ve oturumlarda yorumlanması psikodinamik terapileri diğer terapi türlerinden ayıran başat farklılıklardandır (Piper ve ark., 1993). Buna karşın çoğunlukla psikoterapi süreciyle anılıp açıklanan aktarım; aslında gündelik yaşantıda bireyin farkında olmadan sıkça yaşadığı, yaşam boyunca kurduğu her ilişkide öğelerinin bulunduğu yalnızca terapi odasıyla sınırlandırılmayacak kadar kapsamlı bir deneyimdir.

İçine doğduğu dünyanın ve kendisinin nasıl olduğuyla alakalı temel bir yazılım üretmeye çalışsan, ilk kategorize etmelerin oluştuğu bebeğin zihninde doğum sonrasındaki ilk yıllarında önemli nesnelere yaptığı duygusal yatırımların,

değerlendirmelerin, ilişkilerin adeta kodlanması söz konusudur. Çocuklar psikolojik birer nesne olan kişileri, eşyaları ve bunlarla kurulan ilişkileri içselleştirirler (Kernberg, 2016). Bebeğin çevresindeki ilk önemli nesnelere deneyimlediği hisler, düşünceler, değerlerle kılavuz niteliğinde kodlanan bu ilk şemalar bilinçdışıdır ve bireyin ilerleyen yıllarındaki kişilerarası ilişkilerinde karşısına belli şekillerde çıkmaktadır. Nesne dürtünün yönlendirildiği, doyumu sağlayan hedef, birey, şey ya da bedenin bir bölümü olarak kullanılır ve dürtünün en değişken bölümüdür (Corey, 2009/2015). Birincil nesne bebeğin ilişki hissettiği ilk nesnesidir ve çoğunlukla bu anne/bakım veren veya bebeğin emdiği memedir (Bakırcıoğlu, 2012). İlk önemli nesnelere genellikle bebekle ilgilenen aile üyeleridir (Freud, 1926/1994).

Aktarım kabaca geçmiş nesne ilişkilerinin yansıtılmasıdır (Yıldırım, 2006). Nesne ilişkileri de içselleştirilmiş kişilerarası ilişkilerdir (Corey, 2009/2015). İçselleştirilen kişilerarası ilişkiler bakım veren/anne ile deneyimlenen erken yaşantılar, nesne ilişkileri/kişilerarası ilişkilerdir. Gündelik hayattaki kişilerarası ilişkilerinin temel kodları olan erken yaşantılardaki kendilikle ilgili diğerlerinin zihinsel şemaları nesne ilişkilerinin temelini oluşturur. Birey benimsediği nesne tasarımları sayesinde diğer insanların davranış ve tutumlarıyla alakalı beklentilerini belirler (Yıldırım, 2006). Bu içselleştirilmiş kişilerarası ilişkilerin en kapsayıcı ve başat olanların tohumları özellikle önemli ilk ötekilerle/nesnelere birlikte atılır. Anne/bakım veren kişi içselleştirilen kişilerarası ilişkilerdeki ötekilerin en önemlilerindedir.

Daha ayrıntılı bir bakışla aktarım, bireyin belli nesne ilişkilerinin; geçmişteki önemli kişilere karşı hissedilen duyguların, fantezilerin, söz konusu yaşantılara ilişkin kurulan bilinçdışı imgelem ve savunmaların bilinçdışı süreçlerde

kurulan bir bağ ile benzeşimi sağlanan yeni nesnelere ve doğal olarak onlarla kurulan ilişkilere yansıtılması olarak açıklanır. Aktarım deneyimi geçmişte kalınmışlık, geçmişin yâdı gibi değil geçmişin o andaki dramatizasyonu, o anki ilişkinin bir parçası olarak yeniden yaşanmasına benzer (Freud, 1905/2020). Erken deneyimlerin basit bir tekrarı değil bireyin bu deneyimlere ilişkin kurduğu bilinçdışı imgelemlerin, savunmaların ve yaşantılara karşı hissedilen duyguların açığa çıkmasıdır (Yıldırım, 2020). Bu yaşantının yoğunluğu çoğunlukla bitirilmemiş işler ve baskılanmış duygular, fantezilerden kaynaklanmaktadır (Corey, 2009/2015).

Bazen hiç tanımadığımız, hakkında hiçbir şey bilmediğimiz birisine çabucak ısınabilir, ilk görüşte aşkı deneyimleyebilir, bazı insanlara yaklaşımımızda da baştan beri hep bir direnç hissedebiliriz. Bu tür deneyimler çoğunlukla aktarımla ilişkilidir. Örneğin geçmişte doyumun sağlanamadığı eski sevgilideki bitirilmemiş iş, bilinçdışı imgelem ve fanteziler yoğun bir olumlu duygulanımın yaşandığı, bilinçdışı süreçlerde benzeşimin kurulduğu yeni tanışılan kişide, ilk görüşte aşkla yeniden dirilebilir ve onunla kurulan ilişkinin bir parçasını oluşturabilir.

2. Aktarımın Keşfi

Aktarım kavramının keşfi Sigmund Freud’la olmuştur. Dora vakası sonrasında Freud aktarım deneyimini keşfetmiş ve ilk kez 1905 yılında “Bir Histeri Vakasının Analizinden Parçalar (Dora)” metninde ele almıştır, tümüyle aktarımla alakalı olan “Aktarımın Dinamiği” adlı makalesini ise 1912 senesinde tamamladı.

Sigmund Freud’un hastalardaki histerik semptomların cinsel kökeni ve rüyaların bu semptomları şekillendirmesiyle alakalı düşüncelerinin kendisine analize gelen on sekiz yaşında

bir genç kızla doğrulandığını düşünmesi bu hastasının analizine özel bir ilgi duymasını sağlamıştır, fakat Freud'un bu hastası on bir hafta süren tedavinin ardından beklenmedik şekilde analizi bırakmıştı (Quinodoz, 2005/2019). Gerçek adı Ida Bauer olan Dora'nın analizden bu vakitsiz ayrılışı Freud için sarsıcıydı, fakat aynı zamanda onun aktarımı keşfine bu ayrılış vesile olmuştur.

Dora'nın öyküsü Merano şehrinde Dora'nın annesi, babası ve Bay, Bayan K'nın tanışmalarıyla başlar. Dora'nın babasının Bayan K ile bir ilişkisi vardı, bunun üzerine Bay K eşiyile ilişki yaşamış olan, rakibi olarak gördüğü Dora'nın babasından intikam alma amacıyla Dora'yla ilişki kurmaya çalışır. Dora da aslında babasına benzettiği Bay K'ya karşı bastırılmış bir istek duyuyordu. Bir keresinde Bay K beklemediği şekilde Dora'ya sarılıp onu öptükten sonra dehşete düşen Dora, Bay K'ya tokat atıp onu kendinden uzaklaştırmıştır. Dora'nın semptomları ve Freud'a gelme sebebinin başlangıç olayı buydu (Quinodoz, 2005/2019). Dora tedavi esnasında Bay K ile yakınlaştıkları an onun bedeni yüzünden cinsel bir çekim hissettiğini ve bunun kendisini çok yıprattığını ayrıca bu yüzden çok utandığını itiraf eder (Freud, 1905/2020). Bu olaydan sonra erkeklere karşı genel bir iğrenme ve korku hissediyordu. Bay K'nın Dora'ya sarılıp öpmesi sonrasında Dora bu durumu babasına anlatmasına rağmen babası ve Bay K onu suçlayarak onu yalan söylemekle itham ederler. Sonraları Dora'nın hissettiği gittikçe artan sinirsel bozukluklar, depresyon ve kendini öldürmeye teşebbüsü sebebiyle babası onu Freud'a yollamıştır (Quinodoz, 2005/2019). Freud Dora'nın tedavisinde semptomların bilinçdışı etiolojisini takip ediyor, yorumlarla Dora'ya yansıtıyordu. Bunu yaparken de en çok Dora'nın rüyalarını, çağrışımlarını ve çocukluk anılarını kaynak ediniyordu. Freud Dora'nın semptomlarının nedenler zincirini açığa çıkarıp

bunları yorumla birlikte yeniden ele almakla uğraşıyordu ve rüyalarını yorumladığı zaman Bay K ile yaşanan olay sonrasında derhal babasına koşması ve rüyasında Bay K yerine babasını koymasını bağdaştırıp babasına karşı duyduğu bilinçdışı arzuya işaret eder (Freud, 1905/2020). Buradaki ödipal durum zaten beklendik bir tespitti. Freud bu şekilde adım adım ilerleyerek semptomların etiyojisini, bilinçdışı süreçleri bilinçle buluşturmaya çalışıyordu, ancak Freud'un yorumlamaları, Dora'nın bilinçdışı süreçlerini kendisine açıklamaları onda bir gizli direnç¹ açığa çıkarmıştı, fakat Freud bunu çok sonra fark edecekti ve Dora'yla yeniden yapılandırılmış temsilleri konuşmanın iyileşme ve analize devam için yetmediğini, analiz esnasında oluşan analist analizan ilişkisinde yaşanan duygulanımı da ele almak gerektiğini anlayacaktı. Bu da aktarım deneyimiydi. Freud bu aktarım deneyimini Dora'nın analizi vakitsiz bir şekilde terk edişinin nedenini ararken anlayacaktı (Quinodoz, 2005/2019). Dora'nın analizine büyük bir ilgi duyduğundan Dora'nın tedaviyi bırakışı sonrasında Freud uzun süre Dora'nın öyküsüyle alakadar oldu. Analiz esnasında tuttuğu notlarla birlikte en baştan Dora'nın öyküsünü² yazmaya başladı ve böylece analiz sürecinde bu terk edilişin nedenlerini gösteren birçok ipucunu yakalamış oldu. Freud en başta analizi bıraktıran, kopuşun sebebini kendisine açıklayan ipuçlarından olan “duman kokusuyla” ilgilendi. Dora'nın rüyalarındaki unsurlardan birisi olan duman kokusuyla alakalı Freud, Bay K, Dora'nın babası ve kendisinin de sigara tiryakisi olduğu ortak noktayı tespit etti. Hatta olasıdır ki analiz odası da sigara dumanı

1 Freud aktarımı psikanalizin önündeki en büyük hatalara yol açabilecek ve aynı zamanda da fark edilip hastaya açıklanıldığında analizin en güçlü yardımcısı olabilecek bir deneyim olarak nitelendirir (Freud, 1926/1994, s.63).

2 Bir Histeri Vakasının Analizinden Parçalar (Dora)

kokuyordu. Tedavinin birden terk edilişi ve Dora'nın Bay K'nın evini terk etmek istemesiyle birlikte Freud, Dora'nın kendisine karşı bir çekim duyup ve tıpkı Bay K ile yaşanan gibi onun kendisini baştan çıkarmış olduğu düşüncesiyle hissettiği öfke ve onu cezalandırma isteğiyle tedaviyi terk ettiği (acting out) sonucuna varmıştır (Freud, 1905/2020). Freud bunun farkına vardığında kendisine kızmış ve aktarımı zamanında fark edip yönetebilse analizin devam edebileceğini düşünmüştür (Freud, 1905/2020).

Sonuç olarak Dora Freud'a karşı yalnızca Bay K'ya karşı duyduğu çekimi değil onu baştan çıkararak kişiye karşı duyduğu öfkeyi ve intikam alma amacını da yansıtmıştı (Quinodoz, 2005/2019). Sonradan Freud aktarımı oluştuktan sonraki en kısa sürede yorumlaması gerektiğini fark etmiş ve bu aktarımın olumsuz etkilerine karşı tedbirini alması gerektiğini ifade etmiştir (Freud, 1905/2020). Bay K'dan Freud'a yönelen aktarımı Freud'un analizde yorumlamasıyla Dora'nın anlayıp bunun gerçekçi düzlemde analizde ele alınmasıyla olası bir Bay K'yı terk ediş davranışının Freud'a yansıtılması gerçekleşmemiş olabilir ve tedavi devam edebilirdi.

Freud, Dora'nın analizi terk edişiyle beraber Dora'nın öyküsünü tekrar yazarak aktarımı keşfetmiş ve bu yeni kavramı ilk kez arkadaşı Fliess'le paylaşmıştır (Quinodoz, 2005/2019). Dora'nın analizi terkiyle beraber keşfedilen aktarımın temel çalışması "Bir Histeri Vakasının Analizinden Parçalar (Dora)" Freud tarafından iki hafta gibi kısa bir sürede tamamlanmasına rağmen gizlilik konusundan dolayı 1905 yılında yayımlanmıştır. Freud aktarımı tam olarak Dora'yla keşfetse de aktarım kavramının olgunlaşması onlarca yıllık çalışmayla gerçekleşmiştir. Örneğin Freud Dora'nın analiziyle alakalı 1905'te yayımlanan çalışmasına 1923 yılında eklemeler yapmıştır. Freud Dora'nın öyküsünde 1905 yılında kendisini

Bay K ve babasıyla beraber konumlandırıyordu. Kendisinin Dora'nın bilinç dışında Bay K ve babasının yerinde olduğunu belirtiyordu fakat sonradan eklediği notta kendisinin Bayan K'nın ikamesi olabileceğinin hiç aklına gelmediğini ekliyordu (Freud, 1905/2020). Halbuki Dora'nın Bayan K'ya olan bağlılığı da söz konusuydu ve Freud bunu tedavi esnasında fark etmişti fakat kendisinin Bayan K'nın yahut Dora'nın annesinin yerine geçtiğini hiç düşünmemiştir. Freud'un 1905'te henüz analistin cinsiyetinin önemsiz bir şekilde bir kadını yahut erkeği temsil edebileceği düşüncesini kavrayamadığı düşünülebilir (Quinodoz, 2005/2019).

3. Psikanalizde Aktarım

Psikanalitik terapide analizanın başka şekilde ulaşılamayacak çeşitli duygularını yeniden yaşaması, bilinç durumuna getirmesi için bir fırsat sunduğundan aktarım deneyimi çok değerli görülür (Corey, 2009/2015). Analist, transferans deneyimini analizanın içsel çatışmalarını ve bunların başlangıç noktasını anlamasına yardımcı olması adına işlevsel bir araç gibi kullanır (Bakırcıoğlu, 2012). Psikanalizde terapötik ilişkinin, sürecin olumlu yönde gelişmesinin temeli olarak görülen bu işlevsel aracın, aktarımın oluşumu için destekleyici bir ortam söz konusudur. Analist olabildiğince nötr bir duruş sergiler (Corey, 2009/2015). Aktarımın oluşması, teşviki için kendini çok az açar. Ancak bu nötr rolle birlikte analizanın analiste karşı hissettiklerini, geçmişten gelen imgelemine yansıtabileceği düşüncesi vardır. Analist sınırları net bir şekilde belirlemezse analizanın çoğu zaman bilinçsizce analiste aktardığı bu ilişki örüntülerinin analistin analizana karşı tutumundan değil de hastanın geçmişinden kaynaklandığını iddia etmek zorlaşır. Örneğin analist analizana karşı sempatik hatta analizan tarafından flörtöz olarak değerlendirilebilecek bir

tutumuna sahip olduğunda, giyimine ya da saç stiline iltifat ettiğinde hastanın erotik aktarımının ebeveynleriyle ilişkilerinden mi yoksa analistin bu davranışlarından mı kaynaklandığını bilmek imkansızlaşır. Aktarımın yorumlanmasını, analizanı aktarıma ikna etmeyi sekteye uğratacak her şeye karşı tedbirli olup nötral duruş muhafaza edilmelidir. Burada karşı aktarım da devreye girer.

Analizan analiste karşı duyduğu örneğin sevisel histe geçmişte yaşadığı ruhsal olayları tekrarlar, nevrozunun kaynağına doğrudan bağlı bulunan tutum ve davranışları psikanaliste yansıtır (Freud, 1926/1994). Savunmalarını tekrarlar, geçmişte kalan, yaşadığı deneyimleri yeniden yaşamak için güçlü bir istek duyar ve bu istek neticesinde analizde ortaya çıkardığı şey biricik öyküsünün özüdür, bunu anımsamaz da o anda somut yoldan yeniden diriltimi gerçekleştirir (Freud, 1926/1994). Analizan analizde uyanan bilinçdışı imgelemine hatırlamaz da aktarım oluşur. Freud deneyimlenen şeyin gerçekçi olmayıp bir yeniden diriltim olayının gerçekleştiğini, aktarım deneyimini analizana kabul ettirip onu inandırabilmeyi, bastırılmış arzusunun hatırlanabilir hale getirilmesini analistin ustalığına bağlar ve aktarımın yorumunu tam bir beceri olarak nitelendirir (Freud, 1926/1994). Analistin nötralliği de bu ustalığa eşlik eder. Freud aktarımı çoğu zaman iyileşme sürecinin açıkça üzerine kurulabileceği yahut fazlaca zararlı olabilen bir deneyim olarak ifade etmiştir (Freud, 1905/2020). Transferansı bastırmak, analizanın isteklerini doyurmak, amaçlarına boyun eğmek, görmezden gelmek yahut analizi sonlandırmak cin çağırıp da cinler görünür görünmez oradan hızla kaçmak gibidir (Freud, 1926/1994). Bazı durumlarda aktarımın çok yoğun yaşandığı, kontrol edilemez bir hal aldığı da bir gerçektir. Böyle durumlarda tedavinin yarıda kesilmesi görülür fakat analist ne olursa olsun çağrılmış olan cinler karşısında kararlılıkla savaştığıdır (Freud, 1926/1994). Freud kendi tabiriyle analizde

istenen cini çağırmayı yani aktarımı teşvik edip sonrasında ikinci aşama olan, açığa çıkan aktarımla çalışma, onu ustalıklı ele alma, yorumlama süreciyle analizin ilerlemesi gerektiğini savunur. Eski kalıpların çözümlenmesinden sonra analizin yeni seçimler yapabilmesiyle tedavi sonuçlanır (Corey, 2009/2015). Analizin bilinçdışı süreçlerdeki yeniden diriltimi bekleyen tüm savunmaları, imgelemi ve duyguları bilinçsizce transferansa dönüştürmesiyle ortaya çıkan tekrarlar nevroitik iyileşemez (Freud, 1926/1994). Transferans deneyimiyle başa çıkmanın tek yolu ve analistin gayesi bu deneyimi geçmişe doğru, etiyolojik bir araştırmayla başlatıcısına yahut hayal gücünün yarattığı zamana dayandırmaktır (Freud, 1926/1994), bir diğer deyişle eylemleri ve tekrarları azaltıp hatırlamaları artırmaktır. Bu, analistin çok becerikli ve sabırlı olmasını gerektiren bir işittir.

Transferansın kaynağı genellikle yaşamın ilk yıllarında, çocuklukta anne yahut babayla kurulan ilişkidir (Freud, 1926/1994). Bu deneyim birçok farklı durumla oluşabilir. Örneğin algısal seviyede aktarımla analizin analist üzerinde duyuları aracılığıyla gördüğü bazı özellikler sonucunda geçmişteki önemli birini bilinçdışı süreçlerde eşleştirebilir yahut kültürel ve dile dair bazı unsurlar veya analistteki bir duygu durumunu analizin tespitiyle kendisi için çağrışım işlevi görmesi durumlarından bahsedilir (Fink, 2007; akt. Girgin-Kardeş, 2021). Analistin çevresindeki bazı detaylar da analizin aktarımına sebep olabilir (Fink, 2007; akt. Girgin-Kardeş, 2021).

Klasik Psikanalizden Çağdaş Psikanalize Doğru Değişimler

Freud'dan sonra yıllar içinde temel nitelikleri büyük oranda aynı kalsa da psikanaliz kliniği değişim ve gelişim yaşamıştır. Bilmeye yönelik, epistemolojik klasik psikanalizin yanında bazı

analistlerce ilişkinin önemsendiği ontolojik yönelimli çağdaş psikanalize doğru bir akım olmuştur. Analist analizanıyla birlikte seansta var olma halini korur ve analizanın, kendi sınırlayıcı ötekilerini görmesiyle özgün bir “kendini doğurma” sürecine girmesi hedeflenir. Çağdaş psikanalizde çoğunlukla şimdi ve burada olgusu önemsenerek oturum esnasındaki ilişki temel alınarak bir çalışma yürütülmesi fikriyatı söz konusudur, bu çerçevede yalnızca analizanın ifadelerindeki “gizlinin” peşinde bir araştırma yapmak yerine oturuma getirilen konuya oturumda o anda yaşananlar açısından yaklaşmak önemsenir, bu da analiz odasındaki aktarım ve karşı aktarım deneyimlerini çok önemli bir konuma taşır. Psikanalizde analizanın kendi biricikliği, özgün öyküsü ve temeldeki hakikatiyle tanışabilmesi amaçlanır. Bireyin kendi hakikati analitik çalışma içerisindeki ilişkinin duygusal ve sezgisel atmosferinde, danışma odasındaki aktarım ve karşı aktarım ilişkisi içerisinde kendisini göstermektedir. Geçmiş öyküler, arzular ve travmalar aktarım ve karşı aktarım sahnelerinde kendilerini göstermeye başlar. Kişinin biricik öyküsüne ulaşma yolunda bu karşılıklı aktarım etkileşiminin analizi gerçekleşir. Klasik psikanalizde analizi ketleyen bir direnç çerçevesinde nitelendirilen, sonraki yıllarda ise çağdaş psikanalizle birlikte analitik bir araca dönüşen karşı aktarım kavramı burada önemli olmaktadır. Freud’un karşı aktarıma yaklaşımı negatiftir, buna analizi baltalayan ve üstesinden gelinmesi gereken bir olgu olarak yaklaşır, analistin ilişki sürecinin dışında kalan nötr bir nitelikle ayna işlevini görmesi konusunda da nettir. Bununla birlikte karşı aktarım Freud’dan sonraki dönüşümüyle birlikte analizanın ruhsallığını anlama amacıyla analistin yararlandığı araçlardan birisi olmuştur. Bazı çağdaş psikanalistlere göre analistin karşı aktarımını (analizanın analiste uyandırdığı duygulanım) kendi içsel süreçlerinden ayıklayabilmesiyle birlikte bu deneyim, analizanın aktarımının

değiştiğinin ve/veya analizanın gelişiminin bir göstergesi işlevi kazanabilmektedir. Bu noktada analistin ustalığı, duygularının içeriği ve gücü gözden kaçırılmamalıdır. Analistin kendi bilinçdışı süreçlerini, duygularını analitik çalışma çerçevesinde bir araç olarak kullanabilmesi; bilinçdışı etkileşimlerin farkına varabilmesi ve karşı aktarım deneyimini kendi öznel unsurlarından ayırıştırabilmesi ustalığına bağlıdır. Analistin analizanına karşı başa çıkamadığı yoğun duygular hissetmesi ve bunun analizi etkisi altına alması gibi bir durumla karşı karşıya kalındığında kesinlikle süpervizyon alınması gerektiği unutulmamalıdır. Karşı aktarım kavramına bakıştaki bu değişimle birlikte baştan beri psikanalist olma yolundaki en önemli şart olan analizden geçmiş olma son derece önemli bir gerek olarak hala geçerlidir.

Freud'dan sonraki analistler arasındaki en önemli isimlerden birisi muhakkak ki Jacques Lacan'dır. Lacan, analitik çalışmalarını, seminerlerini "Freud'a Dönüş" olarak nitelendirmiştir. Lacancı bakışta aktarım bilinçdışının eyleme geçmesi olarak açıklanır. Aktarım, gücünü bilinçdışı unsurlardan alır ve sözlerle eyleme geçirilince bilinçdışından gündelik yaşantıya doğru doğmuş olur. Lacancı klinikte aktarımın pre-transferans da denildiği gibi yalnızca analizde değil analize gelme kararıyla gelene kadarki zamanda da varlığı savunulur (Girgin-Kardeş, 2021). Analize gelmeye karar veren kişi kendisinde gördüğü yanlışı, uyumsuzluğu kestirmeye çalışır, belli düşüncelere sahiptir fakat analistin kendisi ve şikayetleri hakkında kendisinden daha fazla şey bildiğini düşünmeye eğilimi vardır. Burada analist "bildiği varsayılan özne" olarak konumlandırılır (Lacan, 1977; akt. Girgin-Kardeş, 2021). Lacancı bakışta bireyin analize gelmesindeki sebebin yardım almak için gidilen kişinin belirtiler, şikayetler ve iyileşme konularındaki bilgisinden kaynaklandığı savunulur. Birey

başvuracağı kişiyi iyileşme konusunda yetkin, semptomlar hakkında bilgili olarak görür ve bu sebeple bu kişiye analize gelmek ister. Bir yerde bildiği varsayılan özne varsa orada transferans vardır (Lacan, 1973/2013). Analize gelen kişinin bilen analistin emin ellerinde zaten iyileşeceğine inanmasından dolayı belirtilerin görünümünde azalmanın görece hızlı sağlanmasıyla bu perspektif bazen iyileşmeyi hızlandırıcı işlev görse de analizan analize hiç girememiş de olabilir. Bu durum analistin, analizanın bildiği varsayılan özne çerçevesini bozmasıyla, transferansı engellemesiyle gerçekleşebilir. Analist bildiği varsayılan özne konumuna vekalet etmelidir çünkü çıkış noktası olan bildiği farz edilen özneye dayandırılmadıkça transferanstan söz edilemez (Lacan, 1973/2013).

Lacancı klinik pratikte tedavinin stratejisi tam olarak transferansın yorumlanması, analizana aktarımın, açığa çıkan tekrarın geçmişten birinden kaynaklandığını ve bir yeniden dramatisasyon deneyimi olduğunu fark ettirmek değildir. Lacancı klinikte tekrardan daha çok tekrarlayışın şekline odaklanılır (Girgin-Kardeş, 2021). Her aktarım deneyimiyle ortaya çıkan olay, savunmaların, imgelemin, geçmişe bakışın ipuçlarını da taşır. Lacan'a göre (aktaran Girgin-Kardeş, 2021) tekrarlanmanın tipi, bireyin gerçekte olandan kaçtığı, onu şekillendirdiği, savunmalar geliştirdiği yerin kendisidir. Lacancı klinikte aktarımın yorumuna karşı yaklaşım analiste bırakılmıştır. Lacan'a göre (aktaran Girgin-Kardeş, 2021) transferansın yorumunun tedaviye kattığı güç ve analizana yansıtılanların yanılısına olma ihtimali gözden kaçırılmamalıdır, yorumu analizin lehine kullanmak, bu deneyimin gücünü yönetebilmek ve analistin transferansın yorumuna olan yaklaşımı analistin ustalığına bağlıdır.

4. Bilişsel Yaklaşımda Aktarım Kavramı

Transferans kavramı çoğunlukla psikanalitik kuramla, bilinçdışıyla ilintili bir yapıyla açıklanıyor olsa da bilişsel yaklaşımla ele almak da mümkündür. Bilişsel temsiller ve bazı yeni nesnelere ilgili bilgiyi işleme süreçlerinden bahsedilmektedir.

Öğrencinin geçmişte kendisinin olumlu yahut olumsuz duygular hissettiği birine benzeyen yeni sıra arkadaşına karşı daha onu tam olarak tanımadan içsel bir sevecenlik veya kızgınlık duygularıyla ilişki kurması, geçmişteki figürün bilişsel temsiline uyanması ve yeni kişi karşısında bu bilişsel temsille bilgiyi işlemesi olarak açıklanır. Bilişsel psikologlar bu deneyimi tanımlarken bilinçdışından bahsetmese de transferansın farkındalığın dışında oluştuğunu kabul ederler (Burger, 1986/2016). Bu tür aktarım deneyimlerinin deneysel olarak sınanması konusunda belli araştırmalar vardır. Yapılan bir araştırmada deneklere iyi tanıdıkları iki insan hakkında bilgi vermeleri istendikten uzun bir süre sonra denekler tekrar sanki başka bir araştırma için çağrılıymuşçasına araştırmacılar tarafından davet edilir (Andersen ve Cole, 1990). Her deneye yan odalarındaki insanla tanışacaklarını fakat öncesinde bir uzmandan o kişiyle ilgili bilgi alacakları söylenir. Uzman tarafından tanışılacak kişi hakkında verilen bilgilerin bazıları deneklerin önceden iyi tanıdığı kişilerle ilgili ipuçlarını içeriyordu. Araştırmacılar deneklere yeni kişiler hakkında bilgi verirken deneklerin tanışacakları kişinin önceden iyi tanıdıkları insanlara benzemesini amaçlar. Denekler tanışacakları kişilere karşı kendilerine söylenen bilgilerden fazlasını hatırlamıştır. Bu fazlalıklar tanışılacak kişinin benzediği düşünülen tanıdık kişinin özellikleriydi (Andersen ve Baum, 1994). Tanıdıkları kişiyle ilgili duyguları yeni tanışacakları kişiye

yönlendirmiş ve sevdikleri insana benzeyenleri daha çok sevip kendilerine sevmediklerini hatırlatanlara çok yakınlık göstermemişlerdir (Andersen ve Baum, 1994). Bununla birlikte araştırmacılar tanıdığımız birisini hatırlatan kişilerin yanında davranışlarımızın da değiştiğini savunur (Andersen ve Berk, 2000). Sizden daha başarılı ve otoriter birinin yanında kendinizi aniden değersiz, yetersiz hissettiğinizde bilişsel bakışa göre bu değersizlik ve yetersizliğin tetikleyicileri yanındayken baskın olarak bunları hissettiğiniz kişiyle alakalı bilgiyi işleyen bilişsel temsillere bağlıdır. Dolayısıyla bu bilişsel temsilin uyanmasıyla yetersizlik ve değersizlikle ilişkilendirilebilecek davranışlar da gözlenebilir.

5. Çeşitli Psikolojik Danışma Modellerinin Psikolojik Danışmada Aktarım Deneyimine Yaklaşımı

Freud'un gündelik yaşantıda değil de bir analiz sayesinde keşfettiği aktarım deneyimi psikolojik danışma sürecinde sıkça yaşanır. Geçmişteki önemli nesnelere oluşan nesne ilişkileri bağ kurulan yeni bir nesneye aktarılır ve geçmişteki nesneyle ilişkili duygular, imgelem ve savunmalar yeni nesneye yönelik yaşanır. Psikolojik danışma sürecinde sıkça yaşanan bu aktarım deneyimindeki aktarımın yansıtılacağı bağ kurulan yeni nesne de psikolojik danışman olmaktadır. Örneğin danışanın aktarımındaki ögeler bazı kriz dönemlerindeki çatışmaları içerebilir. Duygularının, düşüncelerinin ve fantezilerinin bir kısmı temel güvene karşı güvensizlik yahut özerkliğe karşı utanç ve şüphne krizlerinden kaynaklanabilir. Cinsellik, öfke ve kıskançlıkla alakalı geçmiş deneyimlerden getirilen duyguların yeniden canlanması transferansa örnektir. Bu duygular şimdi zamana getirilip psikolojik danışman üzerinden yeniden yaşanır. Örneğin danışan ebeveyn otoritesi karşısında saygısız ve dik başlı olduğunu hatırlamaz, hatırladığını söyleyemez

fakat psikolojik danışmana karşı bu şekilde davranır veya bazı cinsel deneyimlerden yoğun bir şekilde utanç duymuş ve bunların keşfedilmesinden korkmuş olduğunu hatırlamaz, fakat psikolojik danışma görmekten utandığını gösterir ve bunu herkesten saklamaya çalışır (Freud, 1914/1958). Danışanın direnci arttıkça hatırlamak yerine çatışmayı eylemlerle yinelemeye gider ve bu durumlarda aktarımın yorumunu yapmak güçleşir, zira amaç söz konusu şeyi hatırlanabilir hale getirmektir.

Psikanalitik, psikodinamik yönelimli olan bazı terapi türlerine göre aktarım, danışanın geçmişteki deneyimleri anlamlandırıp şimdiyle bağ kurabilmesine ve en önemlisi geçmişteki bitmemiş işlerin çözümlenmesine yardımcı olan bir fırsaten çoğu psikoterapi kuramına göre de danışanın şimdi ve buradalığını, sahiciliğini engelleyip psikolojik danışma sürecinde giderilmesi gereken bir deneyim olarak nitelendirilir. Bununla birlikte aktarımla doğrudan çalışılıp yorumlanmasa dahi aktarımın danışanla ilgili önemli bilgiler edinmek için gözlenmesini içeren psikolojik danışma kuramları vardır. Bunlardan sırasıyla kişilerarası psikoterapi, aktarım odaklı psikoterapi, gerçeklik terapisi, akılcı duygusal davranışçı terapi, kısa-yoğun-acil psikoterapi, destekleyici dinamik terapi, bilişsel terapi ve birey merkezli terapi türleri açıklanacaktır.

5.1. Kişilerarası Psikoterapi

Temel amacı danışanın kişilerarası ilişkilerinin işlevselliğini artırma veya ilişkilerle ilgili beklentilerini olumlu yönde değiştirmesine yardımcı olmak olan kişilerarası psikoterapide danışanın iletişimi ve kişilerarası davranış paternleri ele alınır (Babaoğlu, 2011). Kişilerarası psikoterapistler terapide aktarım deneyimini olumsuz uyum davranışları olarak ele alıp aktarımın bireyin sahiciliğini önleyen, kişilerarası uyumunu zorlaştıran

bir deneyim olduğunu savunurlar (Babaoğlu, 2011). Psikolojik danışmadaki olası bir transferans durumu karşısında transferans çalışılır ve çözülür fakat bu deneyim terapötik süreçte daha çok bireyin kendi varoluşuna dönmesine yardım etmeyle birlikte ilerler. Aktarım konusunda danışan bilgilendirilerek bu durumun gündelik yaşantıda, kişilerarası ilişkilerde de yaşandığı belirtilir, danışandan bunun farkına varması ve bu deneyimden kaçınması istenir (Babaoğlu, 2011).

5.2. Aktarım Odaklı Psikoterapi

Aktarım odaklı psikoterapi duyguların farklı koşullarda, farklı şekillerde canlanması ile ilgili yorumların psikolojik danışma oturumunda transferansla yapılması ve bu transferansların işlenmesi olarak özetlenebilir. Özellikle sınırda kişilik örgütlenmesine karşı geliştirilen aktarım odaklı terapidaki esas strateji danışanın içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin terapi oturumunda canlanması ve bu ilişkilerin takip edilip aktarım sayesinde yorumlanması ve yeniden bütünleştirilmesidir (Pulat, 2019). Aktarım odaklı psikoterapistler şimdiye odaklanır. Geçmişin terapi esnasında şimdide canlanması sayesinde değişimin şimdiden güç olarak gerçekleşmesini amaçlar. Aktarım odaklı psikoterapistler yaşanan sorunun ancak danışanın aktarım deneyimiyle şu ana, terapi odasına getirmesi ve yorumla birlikte danışan tarafından anlaşılacağını ve sorunun ancak bu şekilde ele alınmasıyla işlevsel bir entegrasyonun elde edileceğini savunur (Pulat, 2019).

5.3. Gerçeklik Terapisi

Terapide şimdide olmayı, danışanın ve terapistin gerçekçi konularının sarsılmamasını önemseyen gerçeklik terapisinde

aktarımla çalışılmaz. Gerçeklik terapistleri aktarımla birlikte hem terapistin hem danışanın o an kendisi olmaktan çıktığını ve o an yapılan işin kontrolünün kaybedildiğini savunur. Olası bir aktarımda terapist danışana danışanın kendisine atfettiği kişinin kendisi olmadığını, bunun gerçek dışı olduğunu belirtir (Corey, 2009/2015). Oturumda danışanın ve terapistin anda kalması ve ikisinin de kendisi olmaktan çıkmaması, sahicilik önemsendir.

5.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Akılcı duygusal davranışçı terapide transferansla çalışılmaz, terapist aktarımı teşvik etmez. Oturumda aktarımla çalışılmasının danışanlara kendilerini iyi hissettirdiği, katarsis sağladığını fakat kalıcı bir iyileşme için yetersiz kaldığı fikriyatı söz konusudur (Corey, 2009/2015). Aktarım açığa çıktığında terapist bununla mücadele eder, aktarım deneyiminin danışanın mantık dışı inançlarına dayandığını göstermeye çalışır (Corey, 2009/2015).

5.5. Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapi

Kısa-yoğun-acil psikoterapi, ego psikolojisi, nesne ilişkileri, genel sistem kuramlarından etkili şekilde yararlanan psikodinamik yönelimli bir psikoterapi yöntemi olmasına rağmen terapist aktarımın oluşmasını destekleyici bir konumda yer almaz, fakat bu durum aktarım deneyimine teorik veya pratik bir bakışla geliştirilen olumsuz yaklaşımdan değil özellikle terapinin zamanından kaynaklanır (Yıldırım, 2020). Kısa süreli bir psikoterapi yöntemi olduğundan dolayı psikoterapist zamanını aktarım oluşması yönünde kullanmaz, yalnızca aktarım gerçekleşirse ele alınır ve pozitif olması için çalışılır (Yıldırım, 2020). Transferansı en kısa sürede ve terapinin işlevselliğine katkıda bulunacak şekilde en başta ele

almak önemsenir. Bunun için psikoterapist rüyalarla ilgilenir. Psikoterapist ilk oturumda danışana bir önceki gece gördüğü rüyayı, varsa tekrarlayan rüya içeriklerini sorar. Özellikle psikoterapiye başlamadan önce görülen rüya danışanın psikoterapi süreciyle ilgili beklentilerini, terapistte biçtiği rolü, transferansın yapısını anlayabilmek için önemlidir, zira aktarımın yönünün ve yükünün hızla anlaşılıp pozitif çevrilmesi amaçlanır. Kısaca kısa-yoğun-acil psikoterapide transferansı ilk oturumda anlamak, pozitif olması için çalışmak ve bunu en kısa sürede terapiye katmak gerekir (Yıldırım, 2020). Kısa-yoğun-acil psikoterapide transferans noktasında ana amaç aktarımın pozitifliğidir, zira olumlu transferans terapötik sürece çok daha hızlı ve kolay uyum sağlamaktadır. Zamanın ekonomik kullanılması söz konusudur. Olumsuz aktarım açığa çıktığında en kısa sürede anlaşılıp giderilmeye çalışılmalı, mümkünse de pozitive dönüştürülmesiyle sürecin rahatlaması, danışanın motivasyonunun artması sağlanır (Doğan, 2010).

5.6. Destekleyici Dinamik Psikoterapi

Destekleyici dinamik psikoterapi değişim için motivasyonu düşük olan, bir psikolojik destek sürecine yeterli katılım sağlamakta zorluk çeken, psikolojik düşünme kapasitesi zayıf bireylerle, zekâ düzeyi düşük danışanlarla çalışırken, krize müdahale durumlarında sıkça tercih edilen bir terapi türüdür (Babaoğlu, 2011). Destekleyici psikoterapistler aktarımı yorumlamaz ve bu deneyimi gerçek dışı, bir çarpıtma olarak değil de gerçek bir ilişki gibi ele alıp gerçek bir ilişkiymiş gibi yanıtlar (Tunç, 2019). Aktarım cesaretlendirilmez, teşvik edilmez. Bunun yerine psikolojik danışma dışındaki gündelik ilişkilere yoğunlaşılır. Destekleyici psikoterapistler danışma sürecini kolaylaştıran olumlu aktarımları canlı tutmaya

çalışırken idealleştiren yahut cinsellik unsurları içeren, saldırganca negatif aktarımları gidermeye çalışır (Tunç, 2019). Olumlu aktarımları sürdürmek psikolojik danışma sürecinin işlevselliğini arttırma amacı taşır. Olumlu aktarım yorumlanmaz, bu olumlu aktarımla birlikte gelişen güven duygusundan terapötik ilişkinin arttırılması, değişimin hızlandırılması amacıyla yararlanılır. Destekleyici psikoterapistler olumsuz aktarımları da yorumlamaz, olumsuz aktarım deneyimlerinin etiolojisinin araştırılmasına kalkışmaz fakat terapötik süreci ketlemeye başladığında bu deneyim psikoterapistin neden böyle davranışların sergilendiğini açıkça tartışmasıyla düzeltilmeye çalışılır (Tunç, 2019). Destekleyici psikoterapi aktarımla çalışırken diğer psikanalitik yönelimli terapilerden bir yönüyle daha ayrışır. Bazı psikanalitik terapilerde hastanın gündelik hayatındaki kişilerarası ilişki örüntülerinin terapistle kurulan ilişkide, psikoterapi esnasında açığa çıkıp çıkmadığı araştırılırken destekleyici psikoterapide şimdi ve burada gelişen aktarımların danışanın gündelik hayatındaki kişilerarası ilişkilerindeki bağlantısı araştırılır (Kernberg, 1993/2008). Bu durum destekleyici psikoterapinin şimdi ve buradaya odaklanma stratejisinden kaynaklanır.

5.7. Bilişsel Terapi

Bilişsel terapistlerin danışanın olumlu yahut olumsuz aktarımına karşı teşviği ya da yok sayma davranışı yoktur (Beck ve ark., 1990/2013). Kendisine yöneltilen olumlu ve olumsuz tepkilere izin verir, bu tepki ve duyguları danışanın benliğini daha duru bir şekilde görebilme fırsatı olarak değerlendirir (Beck ve ark., 1990/2013). Bilişsel terapi yöneliminde aktarım terapi esnasındaki duygusal tepki olarak adlandırılıp otomatik düşünce kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Yardım sürecine,

terapist ve benzeri şeylere karşı danışanın duygusal tepkilerine pek çok ipucuyla ulaşılabilir. Bilişsel terapistlere göre bunlar otomatik düşüncelerin olduğunu belli eden göstergelerdir. Örneğin danışanın birden sessizliğe bürünmesi, aniden parmaklarıyla oynaması, dilinin sürçmesi veya danışanın bir konuyla ilgili konuşmaya pek istekli olmadığında bakışının başka bir yöne kayması gibi deneyimler otomatik düşüncelerle ilgili bilgilere ulaşmak için birer gösterge olabilir. Bilişsel terapist nazikçe danışanın otomatik düşüncelerini anlamak için sorular sorar ve otomatik düşünceler izlenerek not alınır (Beck ve ark., 1990/2013).

5.8. Birey Merkezli Terapi

Birey merkezli terapide o an orada ve o zamanda bulunmayan deneyimlerin o anı ve oradaki yaşamı etkileyip çarpıtmasından dolayı transferans üzerine hızlı ve açıkça konuşulur (Corey, 2009/2015). Psikolojik danışman transferansın giderilmesini amaçlayıp danışanı o ana, oradaki koşullara ve yaşantıya geri getirmeye çalışır (Babaoğlu, 2011). Transferans gibi geçmişten doğan duygu ve davranışlara bireyin şimdi ve buradalığını zorlaştıran, onun sahici davranmasına izin vermeyen durumlar olarak bakılır (Babaoğlu, 2011).

Jung transferansı bireyin gerçekte olan eksik ilişkisinin ödünlmesi olarak tanımlar ve analizanın gerçekte istediği düzeyde bir uyuma hiçbir zaman kavuşamadığından dolayı yaşadığı o anda çoğu zaman bir ilişki nesnesi bulma ihtiyacının olduğunu savunur (aktaran Bakırcıoğlu, 2012). Bununla birlikte bireyin gerçekte olan ilişkisini, şimdi ve buradalığını zorlaştıran şeyin gerçeğin tetikleyici unsurları mı, yaşadığı transferans deneyimi mi ya da geçmişi mi olduğunun cevabının farklı kuramlarca çeşitli şekilde ele alındığı görülmektedir.

6. Karşı Aktarım

Karşı aktarım, danışma esnasında aktarımın yönünün psikolojik danışmandan danışana doğru olmasıdır. Psikolojik danışman danışana karşı olumlu ya da olumsuz yönde karşı aktarım geliştirir. Bu, danışana sempati geliştirilmesi ya da varlığından rahatsız olmak gibi yönetilmediğinde danışma sürecini olumsuz etkileyen, psikolojik danışmandan kaynaklanan tepkiler olarak örneklendirilebilir. Freud karşı aktarımı, analizanın, psikanalistin bilinçdışı duyguları üzerinde yarattığı olumlu ya da olumsuz yöndeki etki olarak tanımlamaktadır (Freud, 1910; akt. Quinodoz 2005/2019). Karşı aktarım psikolojik danışmanın bitmemiş işlerinin bir göstergesi olarak nitelendirilip aile ilişkileri ve yeterince karşılanmamış ihtiyaçlarla bağdaştırılır (Gelso ve ark., 2002).

Freud aktarıma kıyasla karşı aktarım üzerine çok fazla çalışma ortaya koymamış olsa da bu deneyime karşı oldukça nettir. Analistin o anda hissettiklerini doğrudan paylaşmaması, bilinç düzeyinde analiz sürecine uygun bir şekilde revize etmesi gerekliliği savunulur. O an söylenecek şeyler olabilir fakat bunlar analistin bilinçdışı süreçlerini tatmin eden, bilinçdışından gelen şeyler olmamalıdır (Freud, 1913; akt. Quinodoz, 2005/2019). Analist daima kendisini ve karşı aktarımını tanımalı, üstesinden gelmelidir. Sigmund Freud karşı aktarımı fark edilmeyip işlenmediği, yönetilemediği sürece aktarımın önünde engel teşkil eden bir ketleme olarak görür (Freud, 1913; akt. Quinodoz, 2005/2019). Freud analistin karşı aktarımının adeta esiri olmaması, bunu tanıyıp kontrol edebilmesi için yalnızca analizden geçilmesinin yeterli olmayacağını, ayrıca psikanalistin kendi otoanalizini sürdürmesini önerir (Freud, 1910; akt. Quinodoz, 2005/2019). Freud sonrası psikanalistler karşı aktarımla daha çok ilgilenmiş

ve onu analizde aktarımı daha işlevsel bir şekilde ele almanın bir yardımcısı olarak kullanmaya çalışmışlardır (Quinodoz, 2005/2019). Lacanyen yaklaşımın karşı aktarımın analizde bir araç olarak kullanılmasına yönelik tutumu Freud'un karşı aktarıma bakışıyla paraleldir, karşı aktarımın analitik çalışma içerisinde kullanılabilir bir araç olması fikri kabul edilmez. Karşı aktarımın, analistin duygularının adeta bir gösterge işleviyle analizde kullanılmasında analistin teorik birikiminin zayıflığına atıf yapılır. Bir analizanın iki farklı analist karşısında tamamen farklı duygular uyandırabileceği fikriyatıyla da birlikte karşı aktarımı analizanın gelişimini izleme noktasında kullanmaya çalışmanın doğru olmadığı savunulmaktadır.

Psikoterapi için karşı aktarım görmezden gelinemeyecek bir deneyimdir. Karşı aktarımın farkında olup yönetebilmek hem meslek etiği hem yeterlilik açısından son derece önemlidir. Psikolojik danışma bir yardım sürecidir ve en önemli etik kurallardan birisi danışana zarar vermemektir (American Counseling Association, 2014). Psikolojik danışmanların psikolojik danışma odasında danışanları için, onlara yardım için bulunmak yerine aslında bazen kendi çözülmemiş çatışmaları veya kişisel doyumları için bulunuyor olmalarının ardında karşı aktarım ve bu deneyime dair bilgisizlik vardır (Corey, 2009/2015). Psikolojik danışma eğitimindeki öğrencilerin de karşı aktarım konusundaki farkındalıklarının yüksek olması beklenip psikolojik danışma eğitiminde öğrencilerin kişisel olarak psikolojik danışma almaları önerilmektedir (Corey, 2009/2015). Bu deneyim aday psikolojik danışmanlara kendilerini gözden geçirmeleri, içgörü düzeylerinin artması, benlik saygılarının yükselmesi, duyguların yaşanması konusunda beceri kazanmaları, karşılaşılan zorlukların birey üzerindeki etkisinin azalması gibi birçok katkı sunmaktadır

(Norcross, 2005). Aday psikolojik danışmanların bireysel terapi almalarının kişisel ve mesleki anlamdaki birçok katkısına bu sürecin karşı aktarım deneyimini anlamaları ve nasıl başa çıkacaklarını öğrenmelerine yardım etmesi de eklenir (Norcross, 2005). Aktarımın bulunmadığı bir ilişki düşünmek absürt bir bakış açısidir fakat aktarımın yoğunluğunu fark etmek, ipuçlarının bilincinde olmak psikolojik danışmanın oturum esnasında aktarımın etkileriyle başa çıkması için şarttır.

7. Sonuç

Aktarım bireyin geçmişindeki önemli kişilere atfettiği duygularının, savunmaların ve bilinçdışı imgelemin geçmişindeki önemli kişilerin yerine koyduğu yeni kişilere farkında olmadan şimdiki zamanda yansıtılması olarak tanımlanmaktadır. Bu deneyim psikoterapi sürecinin iyileştirici faktörlerini doğrudan etkileyen çok önemli bir fırsat ya da direnç rolü üstlenebilir. Hissedilen her duyguyu, oturumda yansıtılan her duyguyu aktarım olarak nitelendirmek hatalıdır, bu deneyim daha çok bilinçdışı duyguların, arzuların, savunmaların toplamı, genel görünümü şeklinde anlaşılmalıdır. Bununla birlikte hissedilen duyguların gerçeklik ve şimdi, burada temelinde kolayca açıklanabiliyor oluşu bunların aktarımın bilinçdışı çerçevesinden biraz dışında olduğunun ya da “hafif düzey” bir aktarım olduğunun göstergesidir. Karikatürize olması açısından bu noktada akla yıldırım aşkı gelebilir, o an birey ne olup da öylesine yoğun bir duyguya kapıldığını anlamlandıramaz. Aktarım deneyiminin hem geçmişteki tüm çatışmaları, savunmaları, kişilerarası ilişkilerin özünü oluşturan kodları bugüne getirip açıkça ifade etmesi ve bu sayede üzerinde çalışılabilmesi hem de gerçekte olan eksik ilişkinin bir ödünlemesi, hedeflenen şimdi ve buradalığın, sahiciliğin

yıpranması perspektifinden görülebilmesi önemlidir. Ruh sağlığı uzmanı, aktarımların farkında olmalı, sağlıklı yönetebilmeli ve terapötik süreci düzenleyebilmelidir. Aktarımlar terapötik süreçte pusula olarak kullanılmadığında, terapötik ittifaka ve sürece zarar vereceği anlaşıldıysa, danışma süreci ortak kanaat ile sonlandırılmalı ve danışan başka bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirilmelidir.

A VERSATILE LOOK AT THE CONCEPT OF TRANSFERENCE

SUMMARY

Transference is classified as the projection of emotions attributed to important people in the past, in the present, without the knowledge of new people who are placed in the place of important people in the imagination's past, outside of defenses and consciousness. This experience can serve as a very important opportunity or resistance that offers a direct improvement in the psychotherapy process. It is wrong to consider the felt emotion as the distribution of each emotion reflected in the record; this experience should be understood as the sum of unconscious information, desires, defenses, and general view. However, the reality of felt reality and its easily explained existence here and now is an indication of their flow, functioning slightly outside the frame outside of consciousness, or a "mild level" of liveliness. At this point, in order to be caricatured, love for lightning can be brought to mind, but it cannot be understood what the individual is experiencing at that moment and is experiencing an intense emotion that can be explained. It is important that the experience of transference both brings all past conflicts, defenses, and the essence and codes of interpersonal numbers to the present and clearly expresses them, so that they can be

studied, and can be seen from the perspective of a sacrifice of the incomplete relationship with reality, the wear and tear of the targeted here and now, and authenticity. Mental health professionals should be aware of capacities, manage health and organize the therapeutic process. If transferences cannot be used as a compass for the therapeutic process and it is understood that it will harm the therapeutic alliance and the process, the course of treatment should be terminated by mutual decision and the client should be referred to another mental health professional.

KAYNAKLAR

American Counseling Association (2014). Code of Ethics. <https://www.counseling.org/resources/aca-code-of-ethics.pdf>

Andersen M. S. ve Cole W. S. (1990). "Do I Know You?": The Role of Significant Others in General Social Perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 384-399. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.384>

Andersen M. S. ve Baum A. (1994). Transference in Interpersonal Relations: Inferences and Affect Based on Significant-Other Representations. *Journal of Personality* 62(4), 459-497. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00306.x>

Andersen M. S. ve Berk S. M. (2000). The Impact of Past Relationships on Interpersonal Behavior: Behavioral Confirmation in the Social-Cognitive Process of Transference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 546-562. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.546>

Babaoğlu, N. A. (2011). *50 Soruda Psikiyatri* (1. Baskı). 7 Renk Basım Yayın.

Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü* (1. Baskı). Anı Yayıncılık.

Beck, T. A., Freeman, A. ve Davis, D. D. (2013). *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi* (2. Baskı). (Ö. Yalçın, E. N. Akçay, Çev.). Litera Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 1990).

Burger, M. J. (2016). *Kişilik* (5. Baskı). (İ. D. Erguvan-Sarıoğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1986).

Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (8. Baskı). (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2009).

Doğan, Y. B. (2010). *Kısa Acil Psikoterapi (BEP)* (1. Baskı). Dama Yayınları.

Freud, S. (1958). Remembering, repeating and working-through (Further recommendations on the technique of psycho-analysis II). In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XII (1911-1913): The Case of Schreber, Papers on Technique and Other Works* (pp. 145-156). (Orijinal eserin basım tarihi 1914)

Freud, S. (1994). *Kendi Kendine Psikanaliz* (3. Baskı). (T. Büyükören, Çev.) Düşünen Adam Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1926)

Freud, S. (2020). *Bir Histeri Vakasının Analizinden Parçalar (Dora)* (2. Baskı). (O. Sergül, Çev.). Altıkırkbeş Basın Yayın. (Orijinal eserin basım tarihi 1905).

Gelso J. C., Hummel M. A., Hayes A. J. (2011). Managing Countertransference. *Psychotherapy*, 48(1), 88-97. <https://doi.org/10.1037/a0022182>

Girgin-Kardeş, F. (2021). Transferans, Arzu ve Bildiği Varsayılan Özne: Transferansa Lacancı Perspektiften Bir Bakış. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 4(7), 49-54.

Kernberg, O. F. (2008). Ağır Kişilik Bozukluklarında Psikoterapötik Stratejiler (1. Baskı). (A. Algın Köşkdere, Çev.). Odağ Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1993).

Kernberg, F. O. (2016). What Is Personality? *Journal of Personality Disorders* 30(2), 145-156. <https://doi.org/10.1521/pedi.2106.30.2.145>

Lacan, J. (2013). *Psikanalizin Dört Temel Kavramı* (1. Baskı). (N. Erdem, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1973).

Norcross (2005). The Psychotherapist's Own Psychotherapy: Educating and Developing Psychologists. *American Psychologist*, 60(8), 840-850. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.8.840>

Piper, E. W., Joyce, S. A., McCallum, M., Azim, A. F. H. (1993). Concentration and Correspondence of Transference Interpretations in Short-Term Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 586-595. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.4.586>

Pulat, F. (2019). Aktarım Odaklı Psikoterapinin Borderline Patolojilere Bakışı. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 117-130.

Tunç, P. (2019). Destekleyici Dinamik Psikoterapinin Temel Stratejileri. *Kriz Dergisi*, 27(3), 158-177.

Yıldırım, T. (2006). *Sosyal Fobik Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapinin Etkililiği* [Doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Yıldırım, T. (2020). *Bir Ergenin Kişilik Yapılanması Üzerine Dinamik Yönelimli Kısa-Yoğun-Acil Psikoterapi (BEP)* (1. Baskı). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Quinodoz, M. J. (2019). *Freud'u Okumak Freud'un Eserlerinin Kronolojik Olarak Keşfi* (3. Baskı). (B. Kolbay, Ö. Soysal, Çev.). Bağlam Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 2005).

BÖLÜM III

DİRENÇ KAVRAMINA ÇOK YÖNLÜ BAKIŞ

A Multifaceted Look at the Concept of Resilience

Bilge BAĞCI

*(Psk. Dan.), Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık ABD,
Yüksek Lisans, İzmir/TÜRKİYE
E-mail: bilgebagci35@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0254-5288*

1. Giriş

Psikolojik danışma uygulamaları insanlık tarihi kadar eskidir ve önceden bilimsel olmayan birtakım uygulamalar günümüzde modern bilimin gelişmesiyle daha bilimsel bir noktaya ulaşmıştır (Özakkaş, 2018). Psikoterapinin tanımını ele alacak olursak, en genel anlamıyla ruhsal bozukluklara yardım etme ve bu bozuklukların iyileştirilmesi demektir (Öztürk, 2008). Psikoterapi; kişilerin, bilişsel, duygusal ve davranışsal alandaki sorunlarının çözümü ve kişilerin ruh sağlıklarını korumayı amaçlayan, profesyonel bir uzman tarafından kişide birtakım ruhsal problemler ve kişilik bozuklukları varsa bunların çözümünde etkin rol oynayan uygulama ve yaklaşımların tümüne verilen genel bir

isimdir (Öztürk ve Derin, 2020). Psikolojik Danışma, bireyin kendini ve çevredeki olanakları tanıması, seçim yapma ve karar verme gücünü arttırması, çevresiyle sağlıklı bir uyum sağlaması, ihtiyaç duyduğu becerileri geliştirmesi, problemleri fark edip çözmesi ve kendini gerçekleştirme için sunulan, uzmanlık gerektiren, belirli kuramlar ve ilkeler çerçevesinde profesyonel ve sistemli olarak yürütülen psikolojik yardım sürecidir (İkiz, 2022). Tüm ruh sağlığı hizmetlerinde, hizmeti veren yardım eden ile, hizmeti alan yani yardım alanın terapötik işbirliği güçlü olunca yararlı olmaktadır. Kişilerarası içsel süreç oluşturma ve gelişme süreci olarak değerlendirildiğinde güven ve karşılıklı içtenlik, paylaşım ve “birarada”lık çok önemlidir (Karaca ve İkiz, 2011).

Danışanların psikolojik danışma sürecinde isteksizlik göstermesi, danışmanların karşılaşılabildikleri bir durumdur. Psikolojik danışma sürecinde danışanlardan bazıları her ne kadar yardım almaya gönüllü ve istekli gibi görünseler de bazen psikolojik danışma sürecinde bir isteksizlik gösterebilirler ve bu sürece ket vurabilirler (Özer, 2017). Bu isteksizlik ve sürece ket vurma psikolojik danışma temelinde direnç kavramını karşımıza çıkarmaktadır (Voltan-Acar, 2003). Ancak her isteksizlik durumu direnç olarak algılanmamalıdır. İsteksizlik psikolojik danışma sürecinde gözlenebilir ve danışanlar zaman zaman kendilerinden beklenen sorumlulukları yerine getirirken isteksizlik gösterebilirler (Özer, 2017).

Terapötik değişim zordur ve genellikle biraz korkutucudur. Danışanlar kendilerinin içinde bulunduğu kendilerine bildik ve güvenilir alandan uzaklaşıp onlar için bilinmezliği temsil eden terapi sürecinde değişim için gereken cesareti gösteremeyebilirler (Alpaydın, Çimen, Erol ve Sevi, 2016). Bu nedenle, pek çok danışanın, bu tür bir değişikliği teşvik etmeye çalışan tedavi planlarında ara sıra direnç belirtileri

göstermesini beklemek çok doğaldır ve direnç psikoterapik sürecin bir parçası olarak görülmektedir. Danışanlar bilinçli olarak ifade ettikleri değişim arzuları ile güvenli zeminlerini ve duygularını kaybetme konusundaki bilinçdışı korkuları arasında bir çatışma yaşayabilmektedir (Newman, 1994). Psikolojik danışma temelinde direnç, psikolojik danışma sürecine katılım noktasında danışanların paradoksal açıdan isteksiz olmalarından kaynaklanır ve temelinde danışanın kendi kendisiyle mücadelesi yatmaktadır (Öztürk ve Ayhan, 2021). Tanımı farklı psikolojik danışma yaklaşımlarına göre değişse de psikolojik danışma sürecinde kişinin değişim isteksizliği, danışanın değişimine yönelik bir karşı çıkma da denilmektedir. Psikolojik danışma süreçlerinin pek çoğunda karşımıza çıkabileceği için direnç kavramını anlamak önemlidir. Direnç kavramı, danışanın ilerlemesini engelleyen bir nokta olarak geleneksel yaklaşımlarda karşımıza çıkarken, günümüzde sadece danışana atfedilen bir yaklaşımdan çıkıp psikolojik danışma sürecinin doğal bir parçası olarak kabul edilerek danışman ve danışanın sürece ortak katkıda bulunduğu bir kavram olarak görülmektedir (Tuna, 2016). Son zamanlara kadar direncin sadece danışandan kaynaklandığı savunulurken son zamanlarda danışmanın ve danışan-danışman ilişkisinin de direnç üzerinde önemli rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır (Butler ve Bird, 2000; Öztürk ve Ayhan, 2021). Hatta Butler ve Bird (2000) direnci “danışan ve danışman mücadelesi” olarak açıklamışlardır. Psikolojik danışma sürecinde direnç sadece danışandan kaynaklı olmayarak danışmanın kendi patolojisinden ya da mesleki yetersizlikten kaynaklanabileceği de üzerinde durulan bir nokta olmaktadır. Ayrıca, danışmanlar süreç içerisinde ortaya çıkan sorunları danışan kaynaklı görerek, süreci kendileri yönetmekte zorlanabilmektedirler (Bosky, 1990).

Direnç, danışmanların mesleki deneyimsizlik ve yetersizliklerinden, danışanlarına yeterince ilgi göstermemelerinden, danışanlarda yaşadıkları travmatik yaşantının devam ediyor olmasından da kaynaklanabilir. Bu sebeple direnç ile çalışılmadan önce direncin, günlük yaşam, aile ve iş ortamlarından kaynaklanacağı dikkate alınmalıdır (Öztürk ve Ayhan, 2021). Danışman, direnç karşısında eşit mesafeli bir tutum sergilemeli ve danışanların “direnirlerse” iş birliği yapmayacaklarını ve ilerleyemeyeceklerini anlamalarına yardımcı olmaya çalışmalıdır (Bosky, 1990). Psikoterapinin düşmanı, başlı başına yalnızca bir direnç değildir. Psikoterapiyi yok edebilecek yanlış türde veya yanlış miktarda dirençtir. Danışanın analiz edilebilir dirençlere sahip olması sağlıklı olandır. Direnci işleyemeyen bir psikoterapi, süreci çözümlenmeye yönelik olmamaktadır (Öztürk, 2008).

Danışan psikolojik danışma sürecinde her ne kadar kendini rahat hissetse de aklından geçen düşünceleri söylemekte güçlük yaşayabilir ve çabası sonuçsuz kalabilir. Ayrıca bu düşünceleri danışanda suçluluk duygusu yaratabilir. Aslında direnç de tam olarak bu noktada başlamaktadır (Menninger, 1958; akt. Öztürk ve Ayhan, 2021). Bu noktada danışman danışan ile aynı düşüncelere sahip olmasa dahi danışanın yanında olduğunu hissettirmeli, onu yargılamadan kabul etmeli, onunla iyi bir şekilde terapötik ilişkiye girebilmelidir. Bu sayede dirençte azalma görülecektir. Direnç gösteren danışanlar her ne kadar yardım istiyormuş gibi görünseler de psikolojik danışma sürecinin iyi bir şekilde ilerlemesinin önünde bir engel oluşturabilirler. Danışanlar için hayatlarında rutin giden yapıları değiştirmek zor olabilmektedir.

Danışman terapi sürecinde direnç davranışlarını doğru yorumlarsa ve değerlendirirse bu durum danışanın kendini

anlaması noktasında danışana ışık tutabilir (Öztürk ve Ayhan, 2021). Bazı durumlarda direnç gösteren danışanlar zor danışan olarak etiketlenebilmektedir. Psikolojik danışma sürecine dahil olan danışanların birtakım önemli problemleri vardır ve bu tür etiketlemelerden kaçınılması gerektiği unutulmamalıdır (Özer, 2017).

Haugaard' a (2008) göre direnci oluşturan unsurlar;

- Danışanın psikoterapide değişim göstermek konusunda istekli olmaması,
- Danışanın psikoterapinin hedefleri, yaklaşımları gibi temel unsurları anlayamamış olması,
- Danışman ve danışan arasında psikoterapide hedef ve yaklaşımlarla ilgili anlaşmazlığa düşülmesi,
- Danışmanın kendisine yönelik olumlu olmayan birtakım akılcı olmayan düşünceleri ve yetersizlik duygusu yaşaması olarak özetlenmiştir.

2. Farklı Kuramlar Açısından Direnç Kavramı

Direnç, çeşitli şekillerde tanımlanabilir, çünkü bu kavram, oldukça farklı soyutlama seviyelerindeki fenomenleri ve kavramsal bağlantıları, psikanaliz geliştikçe aynı zamanda çok farklı tarihsel tanımları da çağrıştırmaktadır (Bosky, 1990). Direnç farklı kuramlarda farklı şekillerde açıklanmıştır. Farklı psikolojik danışma kuramları kadar direncin ele alındığı görülmektedir (Tuna, 2016). Örneğin davranışçı psikolojik danışma yöntemini benimsemiş bir danışman terapi seanslarında direnci danışanın verilen yönergelere uymaması olarak ele alabilir (Leahy, 2003; akt. Tuna, 2016). Ancak psikodinamik kökenli bir danışman direnci aktarımın savunması olarak açıklayabilmektedir (Schlesinger, 1982;

akt. Tuna, 2016). Bazı durumlarda da farklı bir kuramda direnç olarak görülen bir davranış başka bir kuramda direnç olarak karşımıza çıkmayabilmektedir. Danışanın psikolojik danışmaoturumlarında sessiz kalması veya psikolojik danışmaoturumlarının saatini unuttuğunu söylemesi, psikolojik danışmaoturumlarına geç kalması ya da hiç gelmemesi bizlere danışan kaynaklı direncin varlığını hatırlatabilmektedir.

Direnç kavramı, temelde psikanalitik yaklaşımda karşımıza çıkmaktadır. Bu yaklaşıma göre danışanları psikoterapiye getiren temel nokta danışanların yüzeydeki sorunları değil, içsel çatışmalarının bir türüdür (Leahy, 2003; akt. Tuna, 2016). Sigmund Freud, danışanlarının serbest çağrışım yöntemiyle iç dünyalarına dönmeye çalıştıklarında, genellikle devam edemeyecekleri veya devam etmek istemeyecekleri bir noktaya ulaştıklarını ifade etmiştir. Freud'a göre bu durum bilinçdışında "utanç verici" veya "iğrenç" anıların açığa çıkarılması veya bilince çağırılması noktasında direnci ifade etmektedir. Freud direnci, danışanın duygusal acıya karşı doğuştan gelen koruması olarak görmüştür. Bir yandan, direnci aşırı duygusal tepkilere karşı doğal bir savunma olarak görürken, aynı zamanda danışman açısından da danışanın başarılması gereken noktaya çok yaklaştığının da bir işaretidir (Cowan ve Presbury, 2000). Freud, direncin psikoterapiye engel oluşturmadığını, asıl odak noktasının psikolojik danışma sürecinde direnç kavramı olduğunu ve özellikle çalışılması ve üzerinde durulması gereken bir nokta olduğunu belirtmektedir. Freud'a göre danışmanın en önemli görevlerinden biri, danışanın psikolojik danışma sırasında ortaya çıkan dirençleri tanıması ve sonrasında üstesinden gelmesine yardımcı olmasıdır. İyileşme sürecinde asıl amacın dirençlerin üstesinden gelmekte olduğunu ve bu başarılmadıkça da kalıcı bir zihinsel

değişikliğin sağlanamayacağını belirtmektedir (Lorand, 1967). Psikanalitik açıdan direnç, aktarımdaki direnci ele almaktadır ve danışanların ilk dönem çatışmalarını içermektedir. Psikanalitik temelli çalışan bir danışman danışanın bilinçdışı savunma mekanizmalarını ele alarak onun direncinin azaltılmasına yardımcı olmaya çalışmaktadır (Lorand, 1967). Ayrıca danışman danışanın direnci ile yüzleşmesini sağlanmalı, danışanın direnci ile ilgili konuşmasından kaçınmamalıdır (Corey, 2008; Cowan ve Presbury, 2000). Psikanalitik temele dayanan Adler'e göre de direnç, psikolojik danışma ortamlarında görülebilir ve ele alınarak çalışılması gereken bir kavramdır. Böylelikle direncin koruyucu tarafı da çalışılmış olacaktır (Watson, 2006; akt. Tuna, 2016). Adlerci terapide direnç gösteren birey, sorumluluğundan kaçınarak, özgüvenini korumaya çalışıyor olabilir buna da danışman tarafından dikkat edilmesi gerekmektedir (King, 1992).

Davranışçı yaklaşımı temel alan danışmanlara göre ise direnç, psikoterapiye uyum göstermeme şeklinde ele alınmaktadır (Leahy, 2003; akt. Tuna, 2006). Psikoterapiye uyum göstermeme farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Bunlar, danışanın yeterli düzeyde beceriye sahip olmaması, seanslarda uygun olmayan pekiştiricilerden yararlanılması, terapi sürecinde danışman ve danışan arasındaki nihai amaç uyumsuzluğudur (Tuna, 2016).

Bilişsel yaklaşıma göre ise direnç, bastırılmış ve acı veren durumlara karşı bir engel değil kişinin gerçeklik dünyasını korumasının bir yolu olarak görülmüştür (Cowan ve Presbury, 2000). Bu yaklaşıma göre direnç sürecin doğal bir parçasıdır ve rasyonel olmayan düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Direnç danışanların gerçeği yansıtmayan düşüncelerinde karşımıza çıkmaktadır. Danışanların bu düşüncelerini psikolojik

danışmaseanslarında ele almak ve değiştirmek çok kolay değildir. Bu noktada sokratik sorgulama, psikoeğitim, değişimin danışanın yaşamında neleri getireceği gibi farklı yöntemlerden yararlanılabilir (Newman, 2002). Mahoney (1991), direnci ortaya çıkaran şeyin herhangi bir patolojik süreç değil, değişimin kendisi olduğunu ileri sürmüştür. Bunu “bireylerin canlı bir sistem olarak bütünlüklerine, tutarlılıklarına veya hissedilen yaşamlarına meydan okuyan deneyimlere başlama veya bunları benimseme konusunda sağlıklı bir uyarı” olarak nitelendirmiştir (akt. Cowan ve Presbury, 2000).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımda danışman, danışanın direncini görmesini sağlamak ve direncin azaltılmasına yardımcı olmak için çeşitli davranışçı tekniklerden yararlanmaktadır (Haugaard ve Sandberg, 2008). Bilişsel davranışçı yaklaşımda danışanlar; daha çok ödevler, terapi sırasında maruz bırakma ve yüzleştirme aşamasında direnç gösterebilmektedirler. Örneğin, danışanlar kendilerine verilen ödevleri eksik bırakarak ya da hiç yapmayarak, terapi sırasında pasif kalarak dirençlerini dışa vurabilirler. Bu noktada danışman, danışanların ödevleri yapmamanın altında yer alan otomatik düşüncelerin listelenmesi, danışanı daha az zorlayacak bir ödev verilmesi ve ödevlerin yapılması ile ilgili karşılıklı anlaşma yapılması gibi çözüm önerilerinden yararlanabilir (Alkaydın, 2016). Bilişsel-davranışçı terapistlerden olan Newman (1994), yaptığı araştırmada psikolojik danışmaseanslarında direncin varlığı ile ilgili danışana doğrudan sorarak ya da sormadan direnci keşfetmeye çalıştığı sekiz başlık hazırlamıştır. Bunlar;

1. Danışanın dirençli davranışının işlevinin ne olduğu, hizmet ettiği amaç
2. Danışanın geçmiş yaşamında yaşamış olduğu direnç ile paralellik gösterip göstermediği

3. Danışanın direncini oluşturan kendi inançlarının neler olduğu
4. Danışanın gelişim ve değişim konusundaki korkuları
5. Danışanın danışmanın önerileri ve yöntemlerinin mantıklı gelmemesi
6. Danışanın birtakım beceri eksiklikleri
7. Danışanın değişimini engelleyen faktörlerin varlığı
8. Direnç gösteren danışanlar ile ilgili yapılacaklar başlıklarını içermektedir.

Gestalt yaklaşımında direnç, danışanın psikolojik danışma sırasında arzu etmediği durumlarla karşı karşıya geldiğinde, kendisi için güç durumu ilgili kendi bütünlüğünü sürdürebilmesi için kendini koruması ve savunması olarak açıklanmıştır (Daş, 2006). Diğer bir ifade ile bu yaklaşımda direnç danışanların kendilerini geliştirmelerine imkân sağlamayı reddetme durumudur (Perls, 1992; akt. Yayıncı, 2017).

Varoluşçu ve birey merkezli yaklaşımda direnç kavramının ele alınması birbirine benzemektedir. Direnç, danışan psikolojik danışma sürecinde kendini tehdit durumunda hissettiğinde ortaya çıkmaktadır (Özer, 2017). Varoluşçu yaklaşımda direnç, kişinin tehdit edici durumunun tam olarak farkına varmasının veya diğer insanlara açık ve savunmasız olmasının önündeki bir engel olarak görülmüştür. Direnç, hayatta kalmaya elverişsiz olan bir ortamda danışanın bir parçasıdır (Cowan ve Presbury, 2000). Birey merkezli yaklaşıma göre direncin kaynağı danışan değil, danışantır (Özer, 2017). Bu yaklaşımda direnç, danışanın iç dünyasında meydana gelen bir durum olarak görülmez ve danışman tarafından üstesinden gelinmesi gerekmektedir. Danışan ve danışman arasında, özel dünyaları arasında gelişen etkileşimde ortaya çıkan bir fenomen olarak görülmektedir. Deneyimin ve benliğin organizasyonu, deneyimlenen birey ile

ilişkide olduğu kişi ve durumların daha geniş bir hali arasında sũre gelen karşılıklı etkinin ũrũnũ olarak geliŐir (Ginter ve Bonney, 1993).

Kısa sũreli dinamik psikolojik danıŐmayaklaŐımına gũre direnç kavramı, danışanların içgũrũlerinin geliştirilmesi, kendileri ile ilgili değişiklik yapma motivasyonlarının harekete geçirilmesi ayrıca duygularının deneyimlenmesi ve ifade edilmesini teşvik etmek amacıyla dıŐarıdan bakıldığında kaçınılması gereken bir sũreçmiŐ gibi gũrũlen durumun aslında olumlu ve memnuniyetle karŐılanabilecek bir durum olduğu açıklanmaktadır (Abbass ve Town, 2021). Danışman daha uzakta durup, danışanın direncini gũrmesini bekleyebilmektedir (Alpaydın ve ark., 2016).

Motivasyonel gũrũşmede direncin danıŐman ve danıŐan arasındaki etkileŐimden kaynaklandığı ve danıŐanın ambivalansının bir sonucu olarak ele alındığı gũrũlmektedir. Ayrıca danıŐanın direnç gũstermesinin motivasyonunun dũŐuk olmasından ve terapi sũreci ile ilgili belirsizlikten de kaynaklanabileceği belirtilmektedir. Motivasyonel gũrũşmede dirence direkt olarak karŐı koyulmaz, danıŐman danıŐanın yanında yer alır bunu danıŐana hissettirir ve direnci yansıtır. Motivasyonel gũrũşme deĐiŐime karŐı direncin azaltılmasında, etkililiği kanıtlanmış çeŐitli terapiler ile birlikte psikolojik danıŐma sũrecinin kolaylaŐtırılmasında ẽnemli bir rol oynamaktadır (Alkaydın, 2016).

Tũm kuramlar ve yaklaşımlar direnç kavramına farklı açaşlardan yaklaŐsalar da hepsi direnci aslında bir savunma olarak ele almaktadır (Özer, 2017). Özellikle, geçmiş bağlanmalar ve travma ile ilgili psikoterapiler sırasında karmaşık duygular, bilinçsiz kayĐı ve savunmalar yũkselmektedir. Danışanların psikoterapiler sırasında aktif savunmaları gũrmesine ve ũstesinden gelmesine yardımcı olmak için savunmaların

danışmanlar tarafından netleştirilmesi gerekmektedir. Çünkü savunmalarda daha fazla artış olduğunda danışanın direncinde de artma görülmektedir. Danışman tarafından danışan, savunmaların üstesinden gelmek için cesaretlendirilmelidir. Bu sayede de danışan savunmalarının ne zaman oluştuğu ile ilgili motive olmakta ve onların üzerine gitmek konusunda daha anlayışlı olmaktadır. Savunmalar sırasında danışman danışana, *“Burada benimle mesafelisin ve mesafeli kaldığın sürece seni tanıyamayacağım ve sen orada sorunlarınla savaşmak için tek başına kalıyorsun.”* diyebilir. Danışmanın bu ifadesi danışanın direnç gösterdiği ve yıkıcı eğilimlerine karşı terapötik bir zafere dönüştürülebilir (Abbass ve Town, 2021).

3. Psikoterapi Seanslarında Direncin Görünümleri

Özer (2017) tarafından direnç ile ilgili yapılmış çalışmada, farklı araştırmalardan da yararlanılarak direnç kavramının psikolojik danışma seanslarında farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Bu noktada altı farklı sınıflandırılma yapılmıştır. Bunlar, *“konuşma direnci, mahremiyet direnci, katılım/sorumluluk direnci, ilişkisel direnç, çözüme direnç ve kurallara direnç”* tir.

- *Konuşma direncinde*, danışanın sessizliği söz konusudur. Danışanlar uzun uzun susabilirler. Daha bilinç düzeyinde konuşmalar yaparak, duygularını bastırabilirler.

- *Mahremiyet direncinde*, danışan danışmana kendini açma noktasında engellenmektedir. Konuşmalar daha yüzeysel kalmaktadır.

- *Katılım/sorumluluk direncinde*, danışan yeterli düzeyde katılım göstermeyerek kendisinden beklenen sorumluluğu almamaktadır.

- *İlişkisel dirençte*, danışmana karşı danışanın düşmanca davranışları bulunmaktadır. Terapi süreci terapötik olmayan bir şekilde ilerlemektedir.

- *Çözümüne dirençte*, danışanların çözüm noktasında yeterli farkındalıkları yoktur. Danışanlar herhangi bir sorunun varlığını reddederler.

- *Kurallara dirençte*, danışan ve danışman tarafından ilk seansta belirlenmiş kuralların danışan tarafından çiğnenmesi yer almaktadır.

3.1. Psikoterapide Direnç ile Çalışmak

Psikoterapide direnç pek çok farklı açıdan karşımıza çıkabilir ve süreçte engelmış gibi görünse de çalışıldığında danışanların savunmalarını görüp psikolojik danışma sürecinin başlangıcı olarak kabul edilebilir. Danışmanın kuramsal yöneliminin ne olduğundan bağımsız olarak her terapi sürecinde ortaya çıkabilir (Alpaydın, 2016). Direnç kavramı, psikolojik danışma seanslarında mutlaka üzerinde durulması ve çalışılması gereken bir konudur. Direncin varlığı reddedilerek değil üzerine gidilerek direnç terapötik bir faktör olarak ele alınmalıdır (Corey, 2008).

Direnç ile nasıl çalışılacağı, direncin ele alındığı yaklaşım ve kuramlara göre farklılık göstermektedir (Arkowitz, 2002). Ancak yine de tüm modellerin benimsediği ortak görüş direnci yok etmek değil, anlamaya çalışarak psikolojik danışma sürecinde ele alarak işlemektir. Direnç psikolojik danışma ortamında çalışılırken danışanın sürecin ilerlemesinde söz sahibi olmasının önemli bir nokta olduğu vurgulanmaktadır (Newman, 1994). Bu noktada danışan-danışman arasındaki terapötik ilişki güçlenecektir. Danışan danışmanın kendi referans dünyasından anlaşıldığını hissederse terapötik ittifak güçlenir. Böylelikle

danışan kendi uyumunu teşvik etmeye ve kendi yapısının boyutlarını daha fazla aydınlatmaya hizmet eder.

Psikolojik danışma sürecinde direnç ile karşılaşıldığı durumlarda terapistler için Liotti (1989) tarafından birtakım stratejiler önerilmiştir (akt. Cowan ve Presbury, 2000).

1. İrrasyonel düşünceleri tartışmak
2. Üst düzey kaygılarla uygun teknikler ile başa çıkmak
3. Paradoksal niyet tekniğini kullanmak
4. Psikoterapinin amacı konusunda danışanı eğitmek
5. Danışanın bilişsel ket vurmalarına karşılık olası kanıtlar toplamasını sağlamak
6. Psikolojik danışma sürecindeki zorluklar için danışanı önceden hazırlamak.

Bu açıdan danışman, danışan için birtakım çeşitli stratejiler geliştirebilir. Ancak bununla birlikte danışanlar, dirençlerinin üstesinden gelmek yerine en iyi terapötik çabalara direnmeye devam edebilirler. Dirençli danışanların bu noktadaki davranışlarını Newton'ın üçüncü hareket yasasına (etki tepki yasası) benzetebiliriz. Her kuvvete karşılık, her zaman eşit ve zıt bir karşı kuvvet vardır. Eğer direncin üstesinden gelmek danışan ve danışman için bir yarış haline gelir ise genelde kazanan danışan olmaktadır. Bu yüzden bu durumda danışanın direnci için danışmanın çabasının yarardan çok zarar vermemesine dikkat edilmelidir (Ginter ve Bonney, 1993). Bu durum bize kozadaki kelebek hikayesini hatırlatabilir. Kozasından çıkmaya çalışan bir kelebeği gören bir adam kelebeğe yardım etmek ister ve kozanın deliğini kelebeğin daha rahat çıkmasına yardımcı olacağını düşünerek büyütür. Bu sayede kelebek kozadan rahat bir şekilde ancak henüz dış dünyaya hazır

olmadan vaktinden önce çıkar. Adam kötü bir niyeti olmadan kelebeğe yardımcı olmayı istemiştir ancak kelebeğin kozadan çıkabilmesi için çabalaması, çıkmaya çalışırken vücudundaki zehri atması ve yaşamında ihtiyacı olacak kasların gelişimini engellemiş olmuştur. Psikoterapistler de danışanlarının kişisel gelişim hızlarına, kendilerine has özelliklerine, zorluklarına, kırılma noktalarına ve gelişim kaynaklarına saygı duymalı, onları takdir etmeli ve gelişimleri için desteklemelidirler. Kelebeğin kozası gibi, direnç danışanın gelişimini geçici de olsa yavaşlatabilir ancak aynı zamanda danışan için koruyucu bir bilgeliği de temsil etmektedir. Dirençlerinin sebepleri danışanlar ile açıkça konuşulduğunda pek çoğu bir sebeple daha ileriye gitmekten veya belirli durumlardan bahsetmekten korktuklarını ifade etmişlerdir (Cowan ve Presbury, 2000).

Yüksek direnç durumlarında, danışman kişiye özel müdahaleler ile danışanın kaygı uyandıran duygularına karşı alışılmış tepkilerinin ya da seanslar esnasında direnç yaratan savunmaların ortaya çıkan zorluklarla nasıl ilişkili olduğuna ve potansiyel olarak psikoterapinin direnci nasıl yendiğine net bir şekilde odaklanmaktadır. Duygusal ve kişilerarası savunmaları anlamak için danışman tarafından danışanların aktif katılımı teşvik edilmelidir. Danışmanlar tarafından doğru terapinin bilinmesi yeterli değildir; danışanın terapi konusunda anlayışlı ve işbirlikçi olması da önemlidir (Cowan ve Presbury, 2000). Danışman ve danışan arasındaki terapötik ittifakın geliştirilmesi ve korunması için direnç doğrudan ele alınmalıdır. Direncin kademeli olarak zayıflaması ve savunma sürecinin anlaşılması ile danışan danışmana karşı da daha açık hale gelmektedir. Bu durumda da geçmişte kesintiye uğrayan ilişkiler hakkında daha fazla duygunun yanı sıra daha fazla endişe ve buna karşılık gelen kendini koruyucu davranış hareketine geçirilmektedir (Abbass ve Town, 2021).

3.2. Grup Danışmanlığında Direnç

Direnç sadece bireysel psikolojik danışma sürecinde değil, grup danışmanlığında da karşımıza çıkmaktadır (Umucu ve Voltan-Acar, 2011). Grup danışmanlığında direnç, grup üyeleri arasında güvenin oluşmaması, birlik ve beraberliğin sağlanamaması ya da üyelerin kendilerini fazlaca açmalarından kaynaklı görülebilmektedir ve danışanın kendini açmasını, belirlenmiş amaçlara ulaşılmasını, grup sürecine katkı sunmayı engellenmektedir (Yaycı, 2017). Grup danışmanlığında direncin fazlalığı grup evrelerine geçişi de aksatmaktadır özellikle eylem evresine geçememeye sebep olabilmektedir (Yıldırım ve Durmuş, 2015). Grup danışmanlığında, direncin arttığı iki durum vardır. Bunlardan birincisi, grupta yeni bir konunun işlenmeye başlamasıdır. Ancak bu durumda işlenen konu açıklandıkça dirençte azalma görülür. Diğeri ise, üye danışanın danışmana karşı transferanslarının yoğun yaşandığı zamanlarda ortaya çıkmaktadır (Bozkurt, 2014; akt. Yaycı, 2017).

Grup danışmanlığında direnç içeren üye davranışları “*sessizlik, içe dönme, çok konuşma, temel sorunlardan bahsetmeyi reddetme, düşmanca tavırlar sergileme, üstünlük kurmaya çalışma, oturumları aksatma, ödevleri yapmama*” olabilir (Haugaard ve Sandberg, 2008; Voltan-Acar, 2012). Direnç içeren üye davranışları, grup dinamikleri kaynaklı olabileceği gibi danışanların kendi kişilik yapıları ve geçmiş yaşantılarından da etkilenmektedir (Yaycı, 2017).

Grup danışmanlığında direncin sebepleri dokuz başlık altında ele alınmıştır (Umucu ve Voltan-Acar, 2011). Bu başlıklar aşağıda açıklanmıştır:

1. “Grup sürecinin iyi yapılanmamış olması”: Grup ile ilgili grubun amaçları, yapısı gibi konularda üyeler ve

danışmanın tam bir uzlaşmaya varamamış olması dirence sebep olabilmektedir (Haugaard ve Sandberg, 2008). Danışmanın ve üyelerin görev ve sorumlulukları, karşılıklı beklentilerin ne olduğu, terapötik ilkeler gibi konuların ilk oturumda ya da ön görüşmede belirlenmesi önemlidir ancak unutulmaması gereken önemli bir nokta da yapılanmanın üzerinde çok durulmasının da dirence sebep olabileceğidir. Bu yüzden aradaki denge iyi bir şekilde kurulmaya çalışılmalıdır.

2. “Grup üyelerinin kendileri ile ilgili paylaşımında bulunmak istememeleri”: Grup içinde üyeler kendileri ile ilgili diğer üyeler tarafından suçlanıp, küçümsenip, alay konusu olabilecekleri endişesi ile kendileri ile ilgili paylaşım yapmaktan çekinebilirler. Bu nedenle de oturumlarda üyeler kendileri dışında problemlerden, durumlardan bahsedip direnç gösterebilirler.

3. “Üyelerin kendi davranışları ile ilgili bir değişiklik yapmak istememeleri”: Grup üyeleri, değişimden korkabilir ve sonucunu bilmedikleri durumlar ile ilgili yaşamlarında herhangi bir değişiklik yapmak istemeyebilirler. Aslında değişim için bulunulan terapi sürecinde danışanın kendisinin değişim göstermek istememesi bir dirençtir ve danışanlara bunun danışman tarafından gösterilmesi gerekmektedir. Kişi kendi bir davranış değişikliğine hazır olduğu durumda o davranış değişikliğini gösterebilir. Danışmanlar, grup danışmanlığında üyelerin motive olmalarını, güven oluşturmalarını desteklemelidirler.

4. “Grup üyelerinin yaşamları ile ilgili farkındalık sağlamak istememeleri”: Bazı üyelerin farkındalık düzeyleri düşük olabilir ve yaşamları ile ilgili farkındalık sağlamak noktasında da direnç gösterebilirler. Danışman üyelerin karmaşık duygu ve düşünceleri ile ilgili açık bir farkındalık geliştirilmesine yardımcı olmaya çalışmalıdır.

5. **“Grup üyelerinin direnç göstererek sağladıkları ikincil kazançları sürdürmek istemeleri”**: Bazı üyeler direnç gösterdikleri davranışlarla ilgili ikincil kazanç elde ediyor olabilirler. Bu durumda kişi kendi sorunlarına daha fazla bağlanarak içinde bulunduğu durumdan çıkmak istemeyebilir. Danışmanlar, grup oturumlarında üyeler arasında ikincil kazançların olup olmadığına dikkat etmeli ve süreci iyi yönetebilmelidir.

6. **“Grup sürecinde transferans olması”**: Transferanslar yani aktarımlar grup danışmanlığında de karşımıza çıkabilmektedir. Grup terapisinde bir üye danışmana ya da başka bir grup üyesine karşı duygu ve düşüncelerini yansıtabilir. Ortaya çıkan transferans durumunda da danışman içgörüsü geliştirilmesine yardımcı olmalıdır.

7. **“Grup üyelerinin farklı kültürlerden geliyor olmaları”**: Farklı kültürlerden oluşan bir grup terapisinde kültürel etkenler de dirence sebep olabilmektedir. Farklı kültürlere sahip ön yargıları olan üyeler gruba güven duymama, problemlerini paylaşmaktan çekinme, tartışmalara girme ya da sessiz kalma gibi çeşitli direnç tepkileri gösterebilmektedir. Ayrıca danışman de içinde bulunduğu kültürel etkenler ile grup üyelerine objektif yaklaşamayabilir.

8. **“Grup sürecinde iyi bir güven ilişkisinin kurulmaması olması”**: Grup üyelerinin iyi bir grup uyumu yakalayamadıkları, birbirlerine güven duymadıkları, kaygı yaşadıkları, yeterli katılım gösterme noktasında geri planda kaldıkları durumlarda direnç ortaya çıkabilmektedir.

9. **“Grupun yapısında yer alan farklılıklar”**: Grupta yer alan üyeler arası yaş farklılıklarının yüksek olması, cinsiyetin dengesiz dağılması, grup içerisinde ekonomik açıdan çok uç noktalarda yer alan üyelerin bulunması, dış dünyada üyeler

arası arkadaşlıkların oluşması grup yapısı ile ilgili yer alan farklılıklar direncin görülmesine neden olabilmektedir.

Grup danışmanlığında direnç ile baş edebilmek için direnç ortaya çıkmadan önce, iyi bir planlama ve iyi bir yapılama yapılması gerekmektedir. Bununla beraber terapötik koşulların iyi bir şekilde sağlanması önemlidir. Planlama yapılırken, üyelerin seçiminde cinsiyet, yaş ve sosyo-ekonomik durum gibi demografik özelliklerde uygun heterojen yapının sağlanmasına dikkat edilmelidir. Yapılama yapılırken ise, grup terapisinin ne olduğu, aşamaları, gizlilik, gönüllülük ilkeleri, danışmanın rolü gibi konularla ilgili bilgilendirme yapılmalıdır. Üye seçiminde iyi bir planlama ve yapılamının yapılmaması direncin görülmesinin önemli nedenlerinden birini oluşturmaktadır (Corey, 2008; Yaycı, 2017). Terapötik koşulların sağlanmasında, terapistin ve grup üyelerinin birbirlerini koşulsuz kabul edecekleri bir ortamın oluşturulması grup terapilerinin temelidir (Voltan-Acar, 2012). Psikolojik danışmasüreçlerinde grup terapistleri sadece direncin ortadan kaldırılmasına değil, grup üyelerinin dirençleri ve kendileri ile ilgili içgörü kazanmalarına da yardımcı olmaya çalışmalıdırlar (Yaycı, 2017).

Grup içinde direnç gösteren danışanlar ile süreci yönetebilmek için danışmanın tecrübesi de önemlidir. Danışmanların özellikle direnç gösteren zor üye davranışları ile çalışırken süpervizyon almaları, onların süreci yönetmelerinde kendilerine destek sağlayabilir. Başka bir yöntem olarak da grup üyelerinden izin alınarak oturumların kayıtları alınıp daha sonra izlenerek oturumlar sırasında meydana gelen direnç davranışları daha net görülüp analiz edilmeye çalışılabilir (Gizir, 2016).

4. Sonuç

Psikolojik danışma ve terapi süreci, bireylerin ruh sağlıklarını korumaya ve onları psikolojik danışmaseansları

içerisinde iyileştirmeye yönelik tedaviler uygulayan bir uzmanla birlikte yürütülmektedir. Bu süreç içerisinde danışman-danışan ilişkisi içinde danışanların terapi sürecine katılımlarında paradoksal açıdan isteksiz olmaları sonucu direnç ortaya çıkabilmektedir. İlk yaklaşımlarda direnç kavramının sadece danışandan kaynaklandığı öne sürülürken, geleneksel anlayıştan çıkılarak zaman içerisinde direncin sadece danışandan kaynaklanmadığı, dirence danışman ve danışanın süreç içerisinde ortak katkı sundukları yolunda birtakım araştırma sonuçları paylaşılmıştır. Direnç terapötik danışma süreci içerisinde görmezden gelinmemeli ve ele alınmalıdır. Direnç kavramı, temelde psikodinamik yaklaşıma kadar dayanmaktadır. Tüm yaklaşımlar; danışanın dünyasının, terapist ile ortaya çıkan ilişkisel süreçler de dahil olmak üzere, içinde olduğu ilişkisel bağlamdan ayrı olarak asla anlaşılamayacağı fikrini paylaşır. Direnç sadece bireysel terapiler de değil, grup danışmanlığında da ortaya çıkabilmektedir. Gerek bireysel danışma sırasında gerekse grupla danışmanlık süreci sırasında direnç ortaya çıktığında, belirli terapötik diyalogun bir parçası olarak kabul edilmeli ve danışmanın buna katkısı da anlaşılacak şekilde çözümlenmeye çalışılmalıdır.

A MULTIPLE PERSPECTIVE ON THE CONCEPT OF RESISTANCE

SUMMARY

The psychological counseling and therapy process is carried out together with a specialist who applies treatments to protect the mental health of individuals and improve them within psychotherapy sessions. During this process, resistance may arise within the counselor-client relationship as a result of clients being paradoxically reluctant to participate in the therapy process. While in the first approaches it was claimed

that the concept of resistance originates only from the client, over time, by moving away from the traditional understanding, some research results have been shared that resistance does not originate only from the client, and that the counselor and the client make a joint contribution to resistance in the process. Resistance should not be ignored and should be addressed within the therapeutic counseling process. The concept of resilience is basically based on the psychodynamic approach. All approaches; It shares the idea that the client's world can never be understood apart from the relational context in which it occurs, including the relational processes that occur with the therapist. Resistance can occur not only in individual therapies but also in group therapies. When resistance occurs both during individual counseling and the group counseling process, it should be accepted as a part of the specific therapeutic dialogue and an attempt should be made to resolve it by understanding the counselor's contribution to it.

KAYNAKLAR

Abbass, A. A. and Town, J. M. (2021). Alliance rupture-repair processes in intensive short-term dynamic psychotherapy: Working with resistance. *Journal of Clinical Psychology*, 77(2), 398-413.

Alpaydın, N., Çimen, M., Erol, B. T. ve Sevi, O. M. (2016). Bilişsel davranışçı terapide direnç ve motivasyonel görüşme teknikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(2), 95-101.

Arkowitz, H. (2002). Toward an integrative perspective on resistance to change. *Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 219-227.

Boesky, D. (1990). The psychoanalytic process and its components. *The Psychoanalytic Quarterly*, 59(4), 550-584.

Butler, M. H. and Bird, M. H. (2000). Narrative and interactional process for preventing harmful struggle in therapy. *Journal of Mental and Family Therapy*, 26, 123–142.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1977).

Cowan, E. W. and Presbury, J. H. (2000). Meeting client resistance and reactance with reverence. *Journal of Counseling and Development*, 78(4), 411-419.

Egan, G. (2011). *Psikolojik danışma becerileri*. (Ö. Yüksel, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1975).

Ginter, E. J. and Bonney, W. (1993). Freud, ESP and interpersonal relationships: Projective identification and the Möbius interaction. *Journal of Mental Health Counseling*, 15(2), 150–169.

Gizir, C.A. (2016). Grupla psikolojik danışma ve etik. *Grupla psikolojik danışma içinde* (Ed: A. Demir ve S. Koydemir). (7. Baskı) Ankara: Pegem AkademiYayıncılık.

Haugaard, C. and Sandberg, K. (2008). Resistance in cognitive therapy: An analysis of paradigm and contemporary practice. *Nordic Psychology*, 60(1), 24-42.

İkiz, F. E. (2022). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar ve Yenilikçi Yaklaşımlar* (2. Basım) Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Karaca, R ve İkiz F. E. (2011). *21.Yüzyılda Yardım Etme Sanatı* Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

King, S. M. (1992). Therapeutic utilization of client resistance. *Individual Psychology*, 48(2), 165-174.

Lorand, S. (1967). Clinical and theoretical aspects of resistance. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 15(2), 162-178.

Newman, C. F. (1994). Understanding client resistance: Methods for enhancing motivation to change. *Cognitive and Behavioral Practice*, 1(1), 47-69.

Newman, C. F. (2002). A cognitive perspective on resistance in psychotherapy. *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice*, 58(2), 165-174.

Özakkaş, T. (2018). Psikoterapi tarihi ve bütüncül psikoterapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 1-24.

Özer, İ. Ö. (2017). A bumb in therapeutic journey: Resistance. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 18(3), 217-228.

Öztürk, E. ve Ayhan, H. (2021). Psikoterapinin temel ilkeleri ve temel bileşenleri. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi*, 6(1), 136-158.

Öztürk, E. ve Derin, G. (2020). Psicotravmatoloji. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 6(2), 181-214.

Öztürk, M. O. (2008). *Psikanaliz ve psikoterapi*. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.

Tuna, E. (2016). Psikoterapide direnci anlamak ve dirençle çalışmak. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(3), 10-25.

Umucu, E. ve Voltan-Acar, N. (2011). Grupla psikolojik danışma sürecinde direnç ögesi olan kültürel etmenlere psikolojik danışmanın müdahalesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 12(1), 99-113.

Voltan-Acar, N. (1991). Grupla psikolojik danışmada direnç kırma ya da ısınma için sırrı paylaşma alıştırmaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(6), 83-85.

Voltan-Acar, N. (2012). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Geliştirilmiş 9. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Yaycı, L. (2017). Grupla psikolojik danışmada direnç: Önleme ve müdahale yolları. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 991-1016.

Yıldırım, T. ve Durmuş E. (2015). Grupla psikolojik danışmada yeni bir alıştırma: Ağlama Duvarı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(3), 17-32.

BÖLÜM IV

DUYGU VE EMPATİ KAVRAMLARINA ÇOK YÖNLÜ BAKIŞ

*A Multiple Perspective on the Concepts of
Emotion and Empathy*

Fatma Ebru İKİZ

*(Prof. Dr.), Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
DEÜ Uygulama ve Araştırma Merkezi, İzmir/TÜRKİYE
E-mail: ebru.ikiz@deu.edu.tr
ORCID: 0000-0003-4381-1658*

1. Giriş

Ruh sağlığının ve hastalıklarının temelinde duyguların izleri vardır. Doğduğumuz andan itibaren, konuşamadığımız ve anlamamızın sınırlı olduğu dönemlerde, bakış, mimik, ten kokusu, ses tonu ve bedensel duyular ile, örneğin kolda tutulma ya da ayakta sallanmanın nasıl yapıldığı gibi benzeri şekilde duyu organlarımıza hitap eden uyarıcılar ile, diğerlerinin duygularını ve bize ne anlatmak istediklerini anlamaya çalışırız. Aynı anda eş zamanlı olarak biz de kendi mimiklerimiz, ses tonumuz, bedensel tepkilerimiz ile duygularımızı ve içinde yaşadığımız durumu, rahatsızlığımızı ya da ihtiyacımızı aktarmaya çalışıyoruz. Duygular ve

bedensel dışa vurumları, kişinin kendini anlaması, anlatması ve aktarmasının doğuştan gelen temel bir yoludur. Duygular ve bedensel dışa vurumları, kişilerarası ilişkilerde, birbirimize yönelik anlayışımızın içsel yaşantısı ve dışa vurumudur. İlişkimizi yönetmenin içsel olarak karşılıklı belirleyicileridir. Benden bana ve karşımdakine, diğerinden bana.

Duygu ve empati kavramlarını bir arada ele almak önemlidir çünkü kişinin kendi içinde en derin egoda, ihtiyaçlarının karşılanması temelinde, hatta dürtülerinin karşılık bulması yolunda neler yaşadığının belirtisi, sinyali duygusudur. Ruh sağlığı uzmanının da temel görevi, danışanın terapötik süreçte içinde saklı olarak getirdiği ve söylemlerinde dile getirdiği duyguların görünen yüzü ile altta yatanı, danışman olarak kendi gerçekliğini kaybetmeden, danışanın perspektifinden anlayabilmesi ve danışanın kendini daha iyi anlayabilmesi için, ona iletebilmesidir. Danışmanın, danışanın duygusunun eşliğindeki beden duyularını, algısal yüklemeleri, anlamlandırmaları, bedensel tepkileri görmesi, duyması, hissetmesi gerekir. Danışanın duygusu ve bedensel dışa vurumları, söyledikleri terapötik ilişkide belirleyici olur. Danışanla uyumlu olarak danışmanın ne algıladığının farkında olması gerekir. Ne duyduğunu anlamlandırır, danışanla uyumlu olarak duruşunu değiştirir. Danışanın dışavurumları, danışmanın konuşmak için seçeceği kelimeleri belirlemesine yardımcı olur, ses tonunu, ve yüz ifadesini şekillendirir, danışanın duymaya hazır olduğu anı kollamasına destek olur. Danışmanın bütün deneyimlediği danışan yaşantısıdır. Terapötik süreçte deneyimlenen yaşantı, danışman tarafından, danışan için sözel bedensel bir tepkiye dönüşür: Empatik tepki.

2. Duygu Kavramını Doğru Anlayalım

Duygu sözcüğü, latince bir kelime olan “emovere” den türetilmiş olup dışarı çıkmak, hareket etmek anlamlarına

gelmektedir. Bazı kavramlar: “sezgi” (Dixon, 2012), “tutku”, “haz”, “duygulanım” (Frevert, 2014) çeşitli kavramlar, anlaşılandan çok daha farklı anlamlar taşımakta (Kurt, 2021) olup duygu dünyasını oluşturan zenginleştiren ve terapötik süreçte dile getirilmesini kolaylaştıran ifadelerdir. Hisler fizikseldir, ölçülebilir. Kan dolaşımı, beyin aktiviteleri, yüz ifadeleri, beden dili ile hissedilene bağlı değişimler içeririr. Hisler bizim beynimize ve öz varlığımıza doğrudan bağlıdır ve içgüdüselidir. Bireyden bireye farklılık göstermezler. Hislerin iki amacı vardır: Ya bizi tehlikeye karşı korurlar ya da bizi ödüllendirirler. Hisler beynimizin limbik sistemindeki amigdala bölgesinde meydana gelirler. Burası hislerimizin işlendiği bölgedir. Beynimizin bu bölgesi mantıksız, akıldışı olabilir ama buna rağmen çok güçlüdür. Amigdala neokorteksin arkasında durur. Neokorteks; bilinçli düşünceler, sebep sonuç ilişkileri, karar verme fonksiyonlarının olduğu yerdir. Güçlü bir his etkisi altında kaldığında amigdalada beyin akışı neokorteksten amigdalaya doğru gider. Bu nedenle güçlü bir his yaşandığında genellikle biz mantıklı düşünemeyiz. Kendimize, “Ben neden orada onu söylemedim”, “Neden öyle yaptım” diye sormamız düşünmemiz yoğun bir his duyduğumuzda beynimizde gerçekleşen fiziksel değişiklikler kaynaklıdır. Sonrasında pişman olacağımız şeyler söyleyebilir ya da yapabiliriz (Mutlu, 2020). Tüm vücudumuza yayılan bu hislerin aksine, duygular bizim zihnimizdedir. Duygular neokorteksten gelir. Bu bizim beynimizin daha mantıklı olan kısmıdır. Önce his, sonrasında duygu gelir. Hislerden farklı olarak duygularımız; inançlarımız, anılarımız, yaşam deneyimimizle ilgilidir. Duygular daha subjektiftir. Duygular hislere verdiğimiz anlamlardır, durumdan duruma farklılık gösterir, hislerden ayrışır. İnsanlar zaman içinde aynı olaylar karşısında farklı duygular hissedebilirler, farklı insanlar da aynı olay karşısında farklı şeyler hissedebilirler. Burada insanın kişiliği, önceki deneyimleri, düşünceleri,

duyguları, bağlamın dinamikleri, ilişkide bulunduğu kişiye ya da içinde bulunduğu konuma yüklediği anlam etkilidir (Mutlu, 2020).

Hisler otomatik gerçekleşirken duygular üzerinde kontrol sağlayabiliriz. Hisler çok yoğun olabilir fakat geçicidir. Örneğin kahkaha, neşe hissini deneyimlemenin bir yoludur. Ağlamak, üzüntü hissini yaşamının bir yoludur. Bu iki his de bir süre sonra geçecektir. Duygular ise daha az yoğundur ama daha süreklidir, daha uzun süre sürebilirler. Mesela endişe ve sevgi duygudur, uzun süre devam edebilir. Birisi öldüğünde yaşadığımız üzüntü birkaç hafta sürebilir fakat bazı insanlarda bu üzüntü depresyona dönüşebilir ve bu depresyon yıllarca kişinin peşini bırakmayabilir. Kişinin bir durumda çok üzgün olduğunu dile getirirken göz bebeklerindeki büyüme, yanakların kızarması, eklerin ayakların titremeye başlaması, nefesin hızlanması gibi otomatik bedensel tepkiler, dile getirilen üzüntü duygusu altında başka bir hissin canlı olduğunu bize anlatan otomatik tepkilerdir. Danışmanın danışanın beden dilini ses tonunu söylediklerini ve anlattıklarını bir arada çok iyi gözlemlemesi gerekir. Doğru empati yapabilmesi için hislerini, beden dilini ve duygularını doğru duygu kategorisinde, doğru yoğunlukta tespit edip (Karaca ve İkiz, 2011), anladığını danışana iletebilmesi önemlidir.

Aslında, kişilerarası ilişkilerin özü, anlaşmazlıkların temeli, çözüm yolunun başlangıç noktası da budur. Kendimiz, ne hissettiğimiz, duygumuzun ne olduğunu fark edip, anlayıp nasıl dışa vurduğumuzun farkında olmamız ile başlayan bu süreçte, diğerinin hissi ve duygusunun ne olduğunu nasıl anlayıp nasıl aktardığımızla ilişkiyi şekillendiriyoruz. Kendi duygumuzun ve tepkilerimizin fark edilmesi, anlaşılması, düşüncüyü düzenlemek için kullanılması, yönetilmesi ile duygusal öz-yeterliğimiz ne

kadar yüksekse o kadar kendimizi ve ilişkimizi yönetebiliyoruz (Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Terapötik süreç de yönetilmesi gereken kişilerarası duygusal bir ilişkidir fakat farkı terapötik süreç, kişilerarası içsel süreç oluşturma deneyimi olarak danışman tarafından danışanın sürece dahil olmasını, kendisini keşfetmesini ve hayatında harekete geçmesini sağlamaya yönelik yapılandırılır (Karaca ve İkiz, 2011). Danışanın farkındalığının olmaması, aktarım ve direnç yaşaması mümkündür. Sağlıklı tarafın danışman olduğunu varsayarak duyguları tutumları tavırları içinde bağdaşım ve tutarlılık içinde olması gereken danışman olduğuna göre, ilişki danışanın sağlıklı yaşantıya kavuşması için danışman tarafından yapılandırılmış bir süreç olduğu için, danışanın yaşantısı odaklıdır, ve danışana bilerek zarar vermemek, özerkliğine biricikliğine saygı duymak temelinde yapılandırılır (İkiz, 2022).

Duygular; bir insanın bilgiyi ne hızla işlediğini, neyi nasıl algıladığını, nasıl tepki vereceğini etkiler (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Duygu, bir insanı diğerinden ayırt edilen özellikler olup bireyin özgün olarak hem kişisel olaylara hem evrensel paylaşımlara verdiği tepkilerdir (Ekman ve Cordaro, 2011). Kültürüne uygun olabileceği gibi kültürüne rağmen de olabilir. Tüm insanların bir olay karşısında verdikleri ortak tepkiler *evrensel paylaşımlar* olarak değerlendirilir ki bu durumlarda dünyanın her yerinden farklı yaş, kültür ve cinsiyetteki insanlar benzer duygusal tepkiler verir. Bu duygusal tepkiler, savaş, göç, açlık, pandemi ve benzeri global etkisi olan durumlarda daha belirginleşir. Tüm bireyler buldukları kültürel ortamda yetişir ve dolayısıyla tepkileri, öğretileri yetiştiği kültürel öğelerden, kabullerden, yağılardan etkilenir. Kültüre özgü verilen duygusal tepkiler hayatta bireyin başına gelen ölüm, doğum, hastalık, kaza, doğal afet ve benzeri beklenmedik kriz durumlarında

çok belirginleşir. *Bireye özgü olaylara* verilen tepki ise otomatik bireysel tepki olup bireysel farklılıkları yansıtır. Tüm bireylerin kalıtsal özelliklerinden dolayı birbirlerinden farklı olması mizacını, karakter yapısını etkiler ve duygusal tepkiler bireyselleşir özgünleşir (Metin, 2019). Bu anlamda duyguların adeta *parmak izi* gibi bireye özgü oldukları söylenebilmektedir (Yavuz, 2009).

Plutchik (1994) duygu kavramını açıklarken fizyolojik değişimler, itici kuvvet, davranış ve his öğelerinden yararlanmaktadır. Organizmanın karışık durumlarından dolayı duygu kavramının belirlenmesi ve ölçülmesi zordur. Stein ve Crooks (1991) tavırların, yüz ifadelerinin, ses tonunun veya beden dilinin de farklı duyguların belirleyicisi olduğunu savunmaktadır (Bozkurt, 2014). Stein ve Crooks duygu kavramını tek başına ele almaktansa duygunun meydana gelişini, oluş biçimini ve ortaya çıkmasını bir insanın ayı görmesi örneğinden yararlanarak şu şekilde örneklendirmişlerdir: Ayının görülmesi (uyarıcı), yararlı tepki (kaçmak), kaslarla ilgili tepkiler ve fizyolojik belirtiler (kasların gerilmesi, kalp atışı) ve son olarak (korkma) bedenin verdiği tepkinin yorumlanmasıyla ortaya çıkan öznel duygudur (Bozkurt, 2014). Duygunun unsurları arasındaki bu etkileşimin nasıl meydana geldiğini açıklamak için yapılan araştırmalar; bu unsurların zaman zaman iç içe olduğunu, zaman zaman birbirleriyle ilişkilerinin olmadığını, zaman zaman da bedensel değişimlerle birlikte duygunun öznel yaşandığını ileri sürmektedirler. Yüz ifadeleri ve bedendeki değişimler birkaç saniye içerisinde ortaya çıkmaktadır (Oatley, Keltner ve Jenkins, 2006). İnsan, duyguların insan ilişkilerindeki gücü sayesinde var olmaktadır (Goleman, 2018). Bizler bir adım atarken, duygularımıza yenilebilmekte veya duygularımızdan güç alarak eylemlerde bulunabilmekteyiz. Bu da bize göstermektedir

ki bazı duygular, acil olarak eyleme geçmemizi gerektiren olaylarda düşünmeden harekete geçmemizi sağlayarak bizi koruyucu bir rol üstlenmektedir. Üzerimize doğru havlayarak gelen bir köpek gördüğümüzde o anki korku duygumuzla kaçma davranışı göstermemiz ya da bozuk yiyeceklerin kokusunu duyduğumuzda tikslenme duygusunu deneyimlememiz, bizi yaralanmaktan veya zehirlenmekten koruyabilmektedir. Duyguların bu eşsiz gücü, bizi bir alarm gibi uyarmakta ve harekete geçirmektedir. Duygunun ne olduğunu fark etmek anlamak ve yönetmek önemlidir (Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Birey, hedefine ulaşmaya gayret ederken engel ile karşılaştığında öfkelenmekte; sevdiği insan tarafından sevildiğini hissettiğinde mutlu olmakta; bir kişi tarafından tehdit edildiğinde ise korku duymaktadır (Mayer ve diğerleri, 2001).

Duygular hayatımızdaki önemli kararları etkiler. Çok sevdiğimiz biri tarafından aldatıldığımız için ve onun sadakatsizliği karşısından güvenimizi yitirdiğimiz için, o kişiden ayrılmayı seçebiliriz ve elbette üzülürüz fakat içimiz rahat eder, huzura kavuşuruz. Aynı zamanda güzel günleri özlemi sarıp sarmalar. Ya affedemeyiz ya da kendimizi ve o kişiyi gerçekten affederiz ve ruhumuzu özgürleştirerek kendimize şefkat gösteririz. Görüldüğü gibi farklı pek çok duygu bir arada aynı olay için yada aynı kişiye yönelik yaşanabilmektedir. En önemli ilişkilerimizi ve endişelerimizi etkileyen durumların çağrısıdır duygular. Bizleri sevecen, enerjik, ilgili ve bağlı tutar. Bunun yanında bizi pişman edecek şeyler yapmaya da yönlendirir. Örneğin bize hiç yakışmayan söylemlerde bulunuruz. Yönetici rolündeki bir kişinin, iş arkadaşını dinlemeden, bağırıp çağırıp telefonu yüzüne kapatması gibi. Günümüzde konuşarak anlaşmazlıkları çözümlmek yerine ilişkiye mesafe ve tavır koyarak, diğer kişinin de erişimini kısıtlayarak süreci

yönetmeye çalışmak gibi. Adeta, sorun yokmuş hallolmuş gibi yapılanlar, hislere baskı yaratır. İçerde biriken anlaşılmaşlık, anlamamaşlık, hesaplaşmama birikir, çığ gibi başka duygulara evrilir, kin, haset, öfke, kıskançlık ve benzeri gibi ikincil duygular yaşanmaya başlanır. Duyguyu terapötik süreçte merkeze alan yaklaşımlarında, bu spontan oluşan ve doğal yaşanan duyguların yaşanması ve ifade edilmesi bastırıldığında ya da engellendiğinde başka duygulara evrilmesi sürecine ikinci işlevsiz duyguların oluşumu ya da raket duygular denir (İkiz, 2022). Danışanların hayatının anlamını duyguları ile ifade ettikleri gözlenir (Greenberg, 2012). İnsanların amacı genelde çelişkilerine, problemlerine ve olumsuzluklarına rağmen yaşamdan haz alarak mutlu olmak, hayatı paylaşmak ve var olmaya çalışmaktır. Sağlıklı ilişkiler kurmada; fizyolojik tepkiler, duygular, düşünceler, davranışlar bütün olarak işlev görür. Bütünlüğün kurulmasında düşüncelerimizi, kendimizi, kendimize ait duygularımızı fark ederek tanımaya ihtiyacımız vardır (Çeçen, 2002).

3. Temel Duygular

Paul Ekman'a göre (2007) doğuştan getirdiğimiz yedi duygumuz vardır: Aşağılama, öfke, üzüntü, mutluluk, tikslenme, şaşkınlık ve korku; Leslie Greenberg'e göre ise şaşkınlık, korku, tikslenme, üzüntü, öfke, utanç, coşku; S. Tomkins'e göre ise nefret, sevinç, iğrenme, ilgi, küçük görme, şaşkınlık, utanç, ısırap, öfke ve korku olarak tanımlanmışlardır. Greenberg 2 olumlu ve 5 negatif olmak üzere 7 duygu üzerinde durur (Komşal, 2021). Greenberg'e göre duyguların ortak kültürel kökenleri vardır. Ona göre temel duygular doğduğumuz andan itibaren bizimledir ve tüm insanlar ona sahiptir. Greenberg; karmaşık duyguların, temel duygulardan oluştuğunu savunmaktadır (Komşal, 2021).

Hatta ikide fazla duygunun aynı anda hissedilmesi de karmaşık duyguları oluşturabilir. Çok özlemek ve nefret etmek gibi.

Birincil duygular (İkiz, 2022), tehlike ile karşılan bir kişinin hissettiği korku, o kişiyi kaçırmaya veya sevdiği birini kaybeden kişinin hissettiği üzüntü, o kişiyi bağ ve sevgi arayışına yöneltirken kişinin hayatta kalmasını sağlar, kendilerini koruması adına bilgi sağlar. Bir anda meydana gelen duyguların, uyarıcı olmadığı anda etkileri azalır. İhtiyaca göre ortaya çıkan gerçek anlamda korku duyulacak bir durumdan korkulduğunda meydana gelen korku duygusu primerdir. Primer duygular meydana geldiğinde insanlar sizi anlarlar ve ihtiyacınızı karşılamaya yönelik empatik tepki verirler. Duygu Odaklı Terapi, bireylerin primer duygularını fark edebilmeleri, fark edebildikleri duygularını ortaya çıkartarak ifade edebilmeleri yönünde onları cesaretlendirir (Komşal, 2021). Leslie Greenberg'in tanımladığı temel duygular:

1. Korku: Varlığımız tehlikeye girdiği anda korku duyarız ve bu korku, harekete geçmek adına bizi yönlendirir. Tüm canlılar korku duyduklarında kaçar, savaşır ya da donarlar. Yüz bölgesindeki kan çekilir ve kaçmak adına bacaklardaki kaslara kan akışı yönlenir. Kanımız donmuş gibi hissederiz. Üst göz kapakları ve gözler kocaman açılır, kaşlar aşağı doğru iner. Alt göz kapakları gerginleşir. (Komşal, 2021).

2. Öfke: Sınırlarımız ihlal edilir ya da yaşam tehlikesi ile karşı karşıya kalırsak ilk olarak korku duyarız ve sonrasında öfke duygusu bizi harekete geçebilmemiz adına uyarır. Öfke duyduğumuzda dudağımız büzülerek gözlerimiz parlar ve kaşlarımız aşağı doğru iner. Sempatik sistem aktif hale gelir ve de bunun sonucunda kalp atışımız hızlanır ve şiddetlenir. Öfke duygusu kan akışını organlara yönlendirir. Kaslarımızda güç açığa çıkar. Yaşamımızda bir saldırıya uğrarsak öfke bize sinyal

gönderir ve burada bir sıkıntı olduğunu bize söyler. İnsanlara dur diyebilmemiz adına da bizi güdüler (Komşal, 2021).

3. Üzüntü: Acı veren duyguların başında olup, depresyonun temel özelliklerinden birisidir. Hayalimiz gerçekleşmediğinde, sevdiğimiz bir insan bizi terk ettiğinde veya onu kaybettiğimizde, maddi kayıplarımız olduğunda üzülmürüz. Aslında üzüntü duygusu, kaybettiklerimize uyum sağlamamızı sağlar. Metabolizmamızı yavaşlatır, enerjimizi emer ve ilerledikçe depresyon halini alır. Daha önce ilgi duyduğumuz, keyif aldığımız şeylerden bizi uzaklaştırır. İçimize yönelmemize yol açar, düşüncelerimiz kayıplarımızla daha kolay mücadele ederken, duygularımız kayıplarımız karşısında kabullenmesi zor bir tutum sergiler. Kaybımızla baş etmemizi zorlaştıran üzüntü duygusu, yas süreci bittiğinde yeni başlangıçlara imza atmamızı sağlar. Üzüntü duygusu bir insanın yardıma ihtiyacı olduğunu ve acı çektiğini dile getirir (Komşal, 2021).

4. Utanç: Hayvanlar utanç duygusunu hissetmezler. Hayvanlar ile insanlar arasındaki farklılıklardan birisi, insanların sosyal ilgiye ihtiyacı ve sosyal ortamlarda yaşamak durumunda kalmalarıdır. Toplumsal hayat adına insanların bireysel yaşamaktan fedakarlık etmeleri gerekmektedir. Sosyalleşmeyi sağlayan bir duygu olarak da tanımlayabileceğimiz utanç duygusu, hazzı kontrol altında tutabilme görevini de üstlenmektedir (Komşal, 2021).

5. Tiksinti: Herhangi bir şeyin tadının veya kokusunun, kendisinin veya fikrinin iğrenç gelmesi duygusudur. . Bize zarar verme ihtimali olan olaylardan ve zehirli besinlerden kaçınmamızı sağlar. Doğduğumuz andan itibaren hoşlanmadığımız, tiksindiğimiz veya hoşlandığımız kokular, tatlar, görseller olabilir ve bizi seçim yapmaya yönlendirir (Komşal, 2021).

6. Neşe, Coşku: Koyduğumuz hedefe ulaştığımızda veya ihtiyaçlarımız karşılandığında ortaya çıkar, hoş bir duygu türüdür. Hayatımızı anlamlandırma yolumuzda temel güdülerimizden bir tanesidir. Anlamlandırdığımız şeyler konusunda coşku ve neşe duygularımızla birlikte savaşıyoruz. Bunların sonucunda da coşku ve neşe hissedilir (Komşal, 2021).

7. Şaşkınlık, Hayret: Beklentilerimizin dışında bir durum gerçekleştiğinde hissettiğimiz anlık ve çok kısa süren bir duygu olduğundan dolayı, kendisinden sonra yaşadığımız duyguyla karışmış bir şekilde deneyimlenebilir. İçinde bulunduğumuz olaya uygun bir tepki verebilmemizin yanısıra bizi toparlar. Kaşlar yukarıya düz bir biçimde kalkar ve bu da gördüğümüz alanı büyütür ışığın retinaya girebilmesini sağlar. Kaşların mevcut hareketinden dolayı altında yatay çizgiler meydana gelir. Dudaklar aralanarak alt çene aşağıya iner ve üst göz kapağı açık bir pozisyona geçer (Komşal, 2021).

Danışma sürecinde önemli olan danışanın şimdi ve burada hangi duyguyu yaşadığını deneyimlemesidir. Danışanların “şimdi ve burada”ki duyguları, eskiden yaşadıkları duyguların yinelenmesi ya da bastırdıkları duyguların dışavurumu da olabilmektedir (Greenberg, 2002). Danışanların deneyimledikleri duyguları ne zaman yaşadıklarını fark edebilmelerini sağlamak, geçmişten bugüne orijinal duygunun ne olduğu ve öğrenmelerle nasıl evrimleştiğini görmesini sağlamak faydalı olabilir. Duyguları işlevsel ve işlevsel olmamalarına göre sınıflandırıldığında Greenberg’in (2002) birincil işlevsel duyguları değişkenlik gösteren olaylara gösterilen içgüdüsel duygusal tepkiler olarak adlandırdığını görüyoruz. Duygusal zekanın da temel kaynağı olan bu işlevsel duygular, bireyin refahı için bilgi ve yaşamda kalma dürtüsü

sağlar. Uyarıcı ortamda olmadığına kaybolurlar (Greenberg, 2008). Bu nedenle bir kayıp yaşandığında üzüntü, tehdit edilince korku, ihlal durumunda öfke vb. biçimine bürünerek hayatın devam etmesi için işlevsel bir anlam içerirler. Birincil işlevsel olmayan duygular ise, kişinin duygusal sisteminde problem olduğunda ortaya çıkan, zarar veren (Jarry ve Paivio), önceden öğrenilen ancak sağlıklı (Greenberg, 2002) olup son derece yoğun olarak yaşanan ve kişinin atlatmak kurtulmak istediği duygulardır (Greenberg, 2002). Hızlıca ortaya çıkan bu duygular, bireyin kontrolünü ele alırlar. Meydana gelmesine sebep olan uyarıcılar yok olduğunda dahi devam ederler. Bu nedenle iyileşmeyen bir yara gibi nitelendirilebilirler (Pascual-Leone, Gilles, Singh ve Andreescu, 2013).

3.1. İkincil Duygular

Birincil duygulara verilen yanıtlar, ikincil duygular olarak adlandırılmaktadır. Bunlara karşı olarak gösterilen savunmalar olarak da adlandırılabilirler (Greenberg, 2002). İkincil duygular, birincil duygular engellenemediğinde oluşurlar ve işlevsel duyguların ilerleyişini engellerler (Pascual-Leone vd., 2013). İkincil duygular, birincil duyguları gizlemek adına maskeler. Örnek olarak; bir kişi öfke hissettiğinde genellikle altında değersizlik, üzüntü ya da hayal kırıklığı gibi duygular saklar ve bu güçsüz, acı veren duyguları saklayabilmek adına maske olarak öfkeyi kullanır (Jarry ve Paivio, 2006). Şu sorulara yer verilmesi faydalı olabilir: “O olayda hissettiğin ilk duygu nedir? Bu duygunun altında başka duygular var mı? Onu yaşarken farklı duygular var mıydı? Bu olaya gösterdiğin ilk tepkin neydi? Durumdaki duygunun senin üzerinde yarattığı ilk etki neydi? Seni nasıl etkiledi? Neye dair bir ihtiyaç duydun?” (Çelik ve Aydoğdu, 2018).

3.2. Araçsal Duygular

Araçsal duygular, diğer insanların belli bir biçimde düşünmeleri, davranmaları ve hissetmeleri için ortaya konan yani insanların isteklerini diğerlerine yaptırabilmeleri amacıyla oluşan duygulardır. Bu duygulara örnek olarak; ilgi görebilmek için ağlamak, diğer insanların gözlerini korkutmak adına öfkelenmek verilebilir (Jarry ve Paivio, 2006). Mesela öfke, hükmetmek adına; timsah gözyaşları, diğer insanların desteğini elde edebilmek adına; utanç ise sosyal yapıya uygun olduğunu bilinçli bir şekilde belirtebilmek adına kullanılır (Greenberg, 2012). Bilinçsizce ya da bilinçli bir şekilde yaşanan bu duygular, zamanla kişiliği biçimlendirebilir (Greenberg, 2002). Birey bilinçli ya da alışkanlıktan kaynaklı olarak, otomatikman veya da fark etmeksizin belli yanıtlar verebilir. İki şekilde de duygunun dışavurumu, bireyin duruma göstereceği asıl duygu yanıtından bağımsızdır. Bu tür duygular sahte duygular veya manipülatif duygular olarak isimlendirilirler (Greenberg, 2012). Watson ve Greenberg (2006) örnekteki soruların sorulabileceğini ifade ederler: “Bu, dışavurum yöntemi mi?”, “Bu duygu belli bir gayeye hizmet ediyor mu?,” “Neye yarıyor?”, “Başkalarından bir şey edinmek adına en sık yararlandığın dışavurum şekliyle alakalı olarak diğerleri ne derlerdi?,” “Bu duyguyu ortaya çıkartırken nihayetinde elde etmeyi amaçladığın şey nedir?” (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Örneğin; bir anne çocuğunu kaybettiğinde, çocuğunu bulduğu anda korkusunu, çaresizliğini, üzüntüsünü ve endişesini fark edip (birincil duygular) yaşadığı duyguları dile getirerek davranışlarını değiştirmek yerine çocuğunu kaybaldığı için azarlaması (ikincil duygular) ve eşinden yeteri kadar sevgi göremeyen bir kişinin duyduğu sevgi ihtiyacını karşılayabilmek adına psikosomatik semptomlar (araçsal duygular) göstermesi

sık sık karşılaşılan durumlar arasında yer almaktadır (Çelik ve Aydoğdu, 2018).

4. Kuramsal Açıdan Duygu Kavramı

4.1. James-Lange Teorisi

Bu teori, 1800'lerde birbirinden bağımsız bir şekilde benzer fikirleri öne süren iki kuramcının aynı teorileri öne sürmelerinden ortaya çıkmıştır (Karakelle, 2020; Khan Academy, 2015). Fizyolojik tepkilerin algılanmaları sonucu duyguların oluştuğu görüşünü savunan bu kuram, kedinizi okşarken hızlanan kalp atışlarınız ve böylelikle değişim gösteren fizyolojik tepkilerinizin, gülümsemekle sonuçlandığını savunuyor. Fizyolojik tepkilerimizi yorumlamamız, bir duygu ile sonuçlanmaktadır. Yani bizler mutlu oluyorsak o olayı ya da eylemi gerçekleştirdiğimiz için değil, o olayın bizde yarattığı fizyolojik değişiklikler sayesinde. Kurama göre etraftaki uyarıcılar (saldırgan köpek sürüsü), vücutta fizyolojik değişikliklere sebep olur (tüyler dikleşir, kalp hızlı bir şekilde atar). Bu fizyolojik değişiklikleri kişinin fark etmesi, korku duymasına sebep olur. Bu nedenle denilebilir ki duygular, fizyolojik değişikliklerin fark edilmesiyle meydana gelirler (Karakelle, 2020).

4.2. Cannon-Bard Teorisi

Bu teoride fizyolojik tepkilerin duygularımızı etkilediği görüşünde eksiklikler olduğunu savunulmuştur. Duygunun ortaya çıkması için gereken zorunlu unsur fizyolojik tepki ise, aynı fizyolojik tepkileri ortaya çıkartan durumların sonucunda aynı duyguların ortaya çıkması gerekmez miydi? Hızlı koşan, korkan bireylerin kalpleri hızlı atar fakat hızlı koşan her insan korkmaz görüşünden yola çıkarak Cannon-Bard

Teorisi, çok sayıda duygunun aynı fizyolojik tepkiyi ortaya çıkarttığını savunmuşlardır. Heyecan, öfke ya da korkunun; nefes alışverişindeki ya da kalp hızındaki artış ile sonuçlanması gibi (Karakelle, 2020; Khan Academy, 2015). Bu görüşlerin yanında eğer yüksek bir ses işitirsek, korku duyabileceğimizi ve kalp atışlarımızın hızlanmasının bu duygumuzdan sonra ortaya çıkacağını öne sürmüşlerdir. Bu nedenle fizyolojik tepki sisteminin, duyguları üretebilmek konusunda yavaş kalacağı fikrini savunmuşlardır.

4.3. Papez-MacLean'ın Kuramı

Papez-MacLean'ın kuramındaysa, duygusal davranışları açıklamak için limbik sistem ve ona ait yapıların meydana getirdikleri birbirinden farklı üç sinirsel devrenin fonksiyonları ele alınır. MacLean, limbik sistem anormallikleri ve lob epilepsisine sahip hastalarla bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada, heyecan ve duygu hallerini limbik sistemin yürüttüğü keşfedilmiştir. Limbik sistem, bütün memelilerde ortak olan bir beyin yapısıdır. Bu nedenle MacLean, bütün memelilerde benzer olan korku, kaçma/savaşma, cinsellik, ilgi gösterme/sevme gibi duyguların temelini limbik sistem olduğunu ileri sürmüştür. Bu fikir, bir zamanlar gündelik basında duygusal hallerden sorumlu olan “sürüngen beyin” şeklinde yer almıştır. Tüm bu kuramlar, duygusal hallerin ortaya konmasında süreç ve biyolojik yapının önemini ortaya koymaktadır fakat diğer bir bakış açısı, bilişsel etmenleri duygu yaşantılarında ele alan çalışmalardan gelmektedir (Karakelle, 2020).

4.4. İki Faktör Teorisi/Schachter-Singer Teorisi

Bu kurama göre, bizler fizyolojik tepkilerimizi adlandırana dek duygularımızı deneyimlemeyiz. Yani bizler,

olay sonucunda ortaya çıkan fizyolojik tepkilerimizi fark eder ve ancak adlandırırızsa duygumuz ortaya çıkar (Khan Academy, 2015). Duygularımızı otomatik olarak, hızlı bir Őekilde deneyimlemeyiz; ancak dűŐşünel olarak vücudumuzdaki etkilerini yorumladığımız ve fark ettiğimizde duygularımızı deneyimlemeye başlarız. BiliŐsel sűreler ve duyguların etkileŐimleri psikolojik danıŐmada danıŐmanın zihinde canlı durur. Duyguların iki bileŐeni olarak kuramda *biliŐsel etiketleme* ve *fizyolojik canlanma* kuramda vurgulanır. Schachter'a gűre fizyolojik açıdan uyarılan bir insan, içinde olduğu durumu nasıl algılıyor ve değerlendiriyorsa, duygularını bu yűnde yorumlayarak adlandırmaktadır. Fizyolojik uyarılma eėer yoksa durum kiŐinin duygularını etkilememektedir fakat vűcüttaki deėiŐim fark edildiğinde, ortamdaki durumun algılanıŐına uygun duygular hissedilmektedir. Bu durum aynı fizyolojik hallerin kiŐide farklı duygular ortaya çıkartabileceği Őeklinde de yorumlanabilir (Karakelle, 2020).

4.5. Bilişsel Değerleme Teorisi

BiliŐsel Deėerleme Teorisi, Lazarus'un Duygu Teorisi olarak adlandırılmaktadır ve bu teoriye gűre; duygunun ortaya çıkması ve fizyolojik tepkiler verebilmemiz için, olayı nasıl deėerlendirdiėimiz űnem kazanmaktadır. Eėer olayı "olumsuz" deėerlendirirsek duygularımız "olumsuz"; "olumlu" deėerlendirirsek, duygularımız da "olumlu" olacaktır. Tűm bu nitelendirmelerimizin ardından fizyolojik tepkilerimizi ve duygularımızı da aynı anda deneyimleriz. Tıpkı BiliŐsel DavranıŐçı Terapi'de olduėu gibi, dűŐüncelerimiz duygularımızın űzerinde etkili ve anlamlıdır. İŐte bu teoride de daha űnce kűpek saldırısına uėramıŐ birisi, kűpekleri sevme durumunu hayal ettiėinde bile "korkutucu" Őeklinde

adlandırabilirken; köpeklerle içli dışlı olup her zaman onları seven, güzel deneyimleri geride bırakmış birisi ise bu deneyimi “harika” şeklinde nitelendirebilir (Khan Academy, 2015). Bu görüşe göre önce bilişsel değerlendirmenin bazı duygu türleri için yapılabileceğini, bunun sebebinin birey farkında olmasa da bilişsel değerlendirme yapmanın mümkün olması olduğunu ileri sürmüş, beklenti ve değerlendirmenin duygu hissinden daha önce geldiğini öne sürmüştür (Karakelle, 2020). Çok ufak olan bebekler, dilsel anlamda yeterlilikleri bulunmazken olaya en uygun duygu ifadelerini gösterebilirler. Birçok nörolojik çalışmayla bu görüş desteklenmektedir. Çok kısa bir süre içerisinde algılanan uyaran hipokampus tarafından teşhis edilmekte ve duygusal kayıtlar da amigdala aracılığıyla incelenmektedir (Karakelle, 2020).

4.6. Yüzsüz Geri Bildirim Teorisi

Duygu ağlarının detaylandırılmasının yollarından biri geri bildirimdir, bu birçok şekilde olabilir ancak birincil yollardan birisi yüz ifadeleridir. Yüzsüz Geri Bildirim Duygu Teorisi, kendi yüz ifadelerimizin kendi duygusal deneyimlerimizi nasıl etkilediğiyle ilgilenir (Farnsworth, 2019). Araştırmalar, yüz ifadelerinin ilgili kas hareketine göre mutluluk veya mizah duygularını nasıl artırabileceğini göstermiştir. Yüzsüz Geribildirim Teorisi, yüz ifadelerinin duyguları tecrübe etmeyle ilişkili olduğunu ortaya çıkartmaktadır. Darwin ve James, fizyolojik etkilerin duygular üzerindeki etkilerini ortaya çıkartmışlardır. Mesela, zorla bile olsa bir ortamda gülümseyen insanlar, daha güzel vakit geçirirlerken bunun tam aksine donuk bir yüz ifadesi takınarak vakit geçiren insanların buldukları ortamdan kolay bir şekilde sıkıldıkları bulunmuştur (Evimdeki Psikolog, 2018).

Hennenlotter ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir araştırmaya katılanlar, kaş çatma ile ilişkili kaslara botoks enjekte ettiler. Kaşlarını çatmaya çalışırken, duygusal işleme ile ilişkili beyin alanlarında nispeten daha az aktivasyon sergiledikleri bulundu, bu da yüz kas hareketinin tipik olarak ortaya çıkan duyguların en azından bir kısmını açıkladığını düşündürmektedir (Farnsworth, 2019). Bu, yüz ifadelerinin duygusal hayatımızda sahip olabileceği önemi göstermektedir. Diğer insanların yüz ifadelerini yorumlamamızdan kendi deneyimlerimize kadar, nasıl hissettiğimizi belirlemede açıkça büyük bir rol oynamaktadır (Farnsworth, 2019).

5. Duygusal Zeka, Duygusal Öz-Yeterlik ve Duygu Düzenleme Gereksinimi

Duygusal zekâ, bireyin kendi duygusal ve bilişsel belirtilerini ve ipuçlarını doğru okuduğu, zekâ ve duygu kavramlarının işbirlikçi birleşiminden türeyen (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004) zekâyâ ait bir boyut olarak tanımlanmaktadır. Kastedilen şey, birey için kişisel ve duygusal önemi olan materyallerle ilişkide olması, duygusal sinyallere uygun çıkarımda bulunması, bu çıkarımda bulunmayı geliştirecek şekilde duygularını kullanmayı bilmesidir. Yukarıda bahsettiğim gibi her duygu onu tanımlayıcı özgün biricik bir dizi sinyal taşımaktadır ve aktarır. Duygusal sinyaller bireyin değerlendirmeleri hakkında, ilişkilerine ve değişikliklere yönelik güdülenmiş tepkileri hakkında bilgiyi iletir. Duygusal zekâ sadece tek bir özellik veya yeteneği ifade etmez. Aksine bireyin kendinin ve başkalarının duygularını değerlendirmeye ve ifade etmeye katkıda bulunan, kendilerinin ve başkalarının duygularını kontrol etmeye yardımcı olan ve bireyin kendi yaşamında motivasyon ve başarı sağlayıcı duyguları kullanmayı sağlayan çok sayıdaki yeteneklerin bir kombinasyonudur (Totan, İkiz ve

Karaca, 2010). Öz-yeterlik ise bir yetenek bağlamında ve görev hakkında kişinin inancı, yetenek yargısıdır. Öz-yeterlik bilgi ve deneyimlerle zamanla değişen dinamik bir yapı olup insanların bazı görevler için yüksek öz-yeterliğe sahip olabilirken, bazı görevler için öz-yeterlikleri düşük olabilir. Öz-yeterlik ve duygusal zekâ kavramlarını bütünleştiren Petrides ve Furnham (2000, 2001, 2003) iki temel duygusal zekâ kavramı olduğunu ve aralarındaki temel ayrımları vurgulamaktadır. Biri kişisel özellik olarak duygusal zekâdır. Bu yeti, duygusal öz-yeterlik olarak kavramsallaştırılmaktadır. Diğeri ise bilgiyi işleme süreci yeteneği olarak duygusal zekâdır. Bu yeti, duyguların düşünce gelişimini desteklemesi için kullanıldığı bilişsel-duygusal bir yetenek olarak kavramsallaştırılmaktadır. *Duygusal Öz-Yeterlik* kavramı, duyguyla ilişkili öze yönelik algılanan yetenekler, bunların değerlendirilmesi ve bağlantılı bir inancın gelişmesi olarak tanımlanırken *Duygusal Zeka*, duyguyla ilişkili bilişsel yeteneklere sahip olmayı ifade etmektedir (Petrides ve diğ., 2006).

Duygusal zekânın hiyerarşik, her basamağın bir öncekiyle sıkı bağlantı içinde olduğu 4 yapıtaşısı olduğu (Mayer ve Salovey, 1997). İlk yapıtaşısı, duyguyu tam ve doğru olarak fark etme, algılayabilme ve kavrayabilme, diğeri bir deyişle sezme, yorumlama ve tanımlama yeteneğidir. Bireyin yüz ifadesi, beden dili, ses tonu ve benzeri sözel olmayan iletişim kanalları yoluyla duygunun algılanmasını, farkında olunup ayırt edilmesini içerir. İkinci yapıtaşısı, duyguların düşünceyi destekleme kapasitesini içerir. Gerek duyulduğu ve istendiği zaman duygulara ulaşabilme ya da onları üretebilme yeteneğidir. Üçüncü yapıtaşısı, duyguları ve onlardan gelen bilgiyi anlama yeteneğidir. Duyguları analiz edebilme, zaman içinde bağlantılı olarak oluşabilecek eğilimleri öngörme, sonuçlarını anlayabilmeyi içerir (Frijda, 1988). Dördüncü yapıtaşısı, duygusal

ve entelektüel gelişmeye itici güç olacak duyguları düzenleme yeteneğidir. Bireyin hedefleri, öz-bilgisi ve sosyal farkındalık düzeyi doğrultusunda duyguların yönetilmesini içerir (Kırtıl, 2009). Duygusal anlamda işlev görme alanında öz-yeterliğin, bireyin doğru duygusal süreçleri gerçekleştirebilmesini, aynı zamanda uyumlu ve uyumlu olmayan duygusal işlev görme düzeyinin sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir (Kirk, Schutte ve Hine, 2008). Duygusal öz-yeterlik, bireyin duyguları düzenlemesi, duygularını düşüncesini destekleyici olarak kullanması, duyguları anlaması ve duyguları algılaması olmak üzere dört boyut kapsamında incelenmekte ve geliştirilebilir bir beceri olarak ölçülebilmektedir (Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Duyguların içinde yer alınan ortama göre düzenlenebilmesi, günlük yaşamda işlevselliğin devam edebilmesi için önkoşuldur. Bu sebepten, duygu düzenleme stratejileri; yaşamımızdaki değerli yetkinliklerden sayılmaktadır (Akbulut, 2018). Duygu düzenlemesi, bireylerin duygularının şiddetinin ifadesini ve süresini ne şekilde değiştirebileceğini yansıtan bir ifadedir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Duygu düzenleme, bireyin uyarıcı karşısındaki algı ve dikkat süreçleriyle birlikte bu uyarıcıyı değerlendirmesi ve sonrasındaki duygusal tepkisini kapsar (Gross, 1998). Duygu düzenleme kuramları, duyguların düzenlenmesinin yanında kişinin deneyimlediği duyguları koruma, artırma veya da azaltmaya gidilebileceğini öne sürmektedir (Gross, 1998).

Duygu düzenlemenin beş aşaması bulunur. İlk aşamada, konum seçilerek, bireyin duygusal deneyimleri konusunda girmekten çekindiği alanları tespit etmesi ve bunları düzenlemesi gerekir. Mesela bir kişinin daha önceden tartıştığı birisiyle karşı karşıya gelmemek için davet edildiği partiye gitmek yerine evde kalması veya kendisine kötü anları hatırlatan bir yere gitmekten çekinmesi. İkinci aşamada konumu değiştirmede; bireylerin

gidecekleri ortamın duygusal yapısını değiştirebilmek amacıyla, meydana getirdikleri değişiklikleri ifade eder. Örneğin, gidilecek yere başka kişilerle birlikte gidilmesi veya giyim tarzını belirleyerek gitmek gibi. Üçüncü aşamada dikkatin yön değiştirmesinde; bağlamın duygusal yapısını değiştirmesi amacıyla bağlamdaki hangi özelliklere dikkatini vereceğini, dikkatini ne şekilde yönlendireceğini belirlemesi önemlidir. Örneğin, korku filmi izleyen bir kişinin korkunç sahnelerde gözlerini yumması gibi. Dördüncü aşamada, bilişsel olarak değişim aşamasında, bireyin durumlara verdiği anlamları seçerek o durumun duygusal anlamda yaratacağı etkiyi değiştirmesi ve bu sayede duygularını düzenleyebilmesini ifade eder. Örneğin, maçta yenilgiye uğrayan bir kişinin, bu sonucu hava koşullarına bağlayarak kendi kapasitesinin yetersizliğiyle ilgili yorum yapmaması. Beşinci aşama olan tepki değiştirme sürecinde bireyin meydana çıkarttığı duyguya karşılık vereceği tepkiyi değiştirerek kişinin duygularını düzenlemesini içerir. Bu sayede kişi, vereceği tepkinin dışavurumu konusunda etki sahibi olmak için çabalar. Örneğin, sunum sırasında çok heyecanlanan bir kişinin dinleyicilerden bunu gizlemeye çalışması, tedirginliğini dinleyicilere yansıtmaması örnek olarak verilebilir (Yüksel, 2014).

6. Empati

Empati, köklerini yunanca bir kelime olan “empathia” sözcüğünden almaktadır. “em” “...in içinde”, “pathia” ise “hissetme” anlamında kullanılmaktadır (Arkonaç, 1999). Empati kavramı ilk olarak 1909 yılında Titchener tarafından Almanca “Einfühlung” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmıştır. “Einfühlung”, bir insanın kendisini karşısındaki bir nesneye yansıtmaması, kendini onun içinde hissetmesi ve bu yolla o nesneyi içine alarak/özümseyerek anlaması süreci olarak

tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumu, empati kelimesi yerine “duygudaşlık” ifadesini önermekte ve bu ifade, empatinin eş anlamlısı olarak kabul görmektedir (Türk Dil Kurumu, 2019). Ayrıca psikoloji literatürüne bakıldığında zaman zaman empati yerine “eşduyum” ifadesinin kullanıldığı da görülmektedir (Gülseren, 2001).

Empatik yaklaşım duyguların ve yaşantıların içinde kendini kaybetmeden ve kendinden bir şey katmadan danışanın yaşantı ve duygularının duyumsanması demektir. Danışanın söylediklerinin ötesine geçmeyi, danışanın kendi içinde ne tür duygular yaşadığını, yaşadıklarına ne anlam yüklediklerini anlamayı ve bunları danışana uygun yollarla ifade etmeyi içerir. Danışmanın kendi kişiliklerinin ayrımını kaybetmeden, danışanın özel dünyasını (fenomenolojisi), kendi gördüğü ve hissettiği şekilde yakalayabildikleri takdirde yapıcı değişikliklerin oluşabileceği belirtilmektedir. Empati danışanın yaşantılarına ilgi göstermesi, kendine değer vermesi, eski deneyimleri yeni bakış açılarıyla değerlendirmesi, kendine bakış açısını değiştirebilmesi, karar vermesi, harekete geçmesi konusunda kendisine güvenmesi, gizil potansiyellerini fark edip kullanabilmesi konusunda yardımcı olmaktır (İkiz, 2022).

Psikolojik danışma ve psikoterapinin en önemli unsurların biri olarak empati, danışan-danışman ilişkisini oluşturan ve güçlendiren vazgeçilmez bir terapötik koşuldur (Ulus, 2015). Empatide kişi, kendini diğer kişinin yerine koymaktadır. Sempatide ise kişi karşıdakine eşlik etmektedir. Empati, kişilerarası ilişkilerde anlamayı kolaylaştırmak için bir araçtır. Empati becerisine sahip kişi, bunu kullanırken kendilik kaybına uğramaz. Diğer bir taraftan sempatide diğer kişi ile olan birliktelik ön plandadır. Empati, –imiş gibi davranılan bir süreçken; sempatide amaç, diğer kişi gibi olabilmektir. Empati sözel olmayan yollarla da ifade edilebilmektedir. Bunlar; ilgili

bir göz teması, danışana doğru hafif eğik şekilde oturmak ve iletişime açık bir beden dili olabilir ve bu ifadeler danışanın sözel olmayan davranış ve tutumlarıyla eşleştiğinde de empati gerçekleşmektedir. Bu noktada danışanın sözel olmayan davranışlarına dikkat etmek ve bunu ona hissettirmeden eşlik etmek önemli bir yer tutarken sözel olmayan empati kesinlikle bir taklit şeklinde yapılmamalıdır (İkiz Suner, 2006).

Nörobilime göre, empati duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Shamay-Tsoory ve diğerleri, 2004). *Duygusal empati*, bir başkasının duygusal deneyimini paylaşmak olarak tanımlanmakta olup acını ya da neşeni hissediyorum demek ve bedeb diliyle tutarlı olarak danışmanın bu hissiyatını göstermesi empatinin duygusal bileşenine örnek olarak verilebilir (Zaki ve Ochsner, 2012). *Bilişsel empati*, empati kurulan kişiyi etkili bir şekilde gözlemleme ve onunla birlikte düşünebilme süreci (Gemici, 2012). Olup acı ya da neşe hissettiğini anlıyorum diyerek ve ne anladığımızı derinleme ifade ederek gösterilir (Vollm ve diğerleri, 2006). *Bilişsel empati*, diğer kişiyle aynı duyguyu mutlaka yaşamadan da onun nasıl hissettiğini anlayabilmemizi sağlar (Lockwood, 2016). Empatinin algısal (fiziksel) ve iletim olarak adlandırılan iki bileşeni daha bulunmaktadır. İletilmeyen tepki empatik tepki olmaz. *Algısal bileşen* empati sürecinin ilk adımıdır. Bu aşamada kişi bir ortamda diğer kişiyle karşılaştığı ilk andan itibaren, onun jest, mimik, ses tonu ve kullandığı cümlelere dikkat etmektedir. Empati sürecinin algısal aşaması tamamlandıktan sonra diğer bileşenler olan duygusal ve bilişsel süreçlerine geçilebilir (Arslanoğlu, 2012). İletim bileşeni, karşıdaki kişiyi algıladıktan, anladıktan ve kişinin yaşadıklarını hissettikten sonra ona verilen geri bildirim ifade etmektedir (Ersoy ve Köşger, 2016). Bu bileşenlere dikkat edildiğinde empatinin, diğer kişinin yaşadıklarını ve hissettiklerini ve düşündüklerinin fark etme ve

algılama ile başlayan, diğer kişinin duygu ve düşüncelerine dair dönüt vermeyele tamamlanan bir süreç olduğunu görmekteyiz. Dolayısıyla, danışmanın duygusal öz-yeterliğinin yüksek olması ve danışanın duygularının türlerinin, düzeylerinin, etkilerinin farkında olacak şekilde etkili dinleyip gözlemlemesi terapötik süreçte çok önemlidir.

Karşı tarafın yüzündeki ağrılı veya acı çeker ifadenin, kişinin empati ile ilişkili beyin bölgelerini harekete geçirdiği (Jauniaux ve diğerleri, 2019), diğer kişinin tecrübe ettiği herhangi bir ağrı karşısında, kişinin kendisinin ağrı hissederken aktifleşen beyin bölgelerinin aktive olduğu (Decety ve Lamm, 2006), duyguları ifade etmede çekilen zorlukların, ayna nöronlardaki bir problemle ilişkili olduğunu düşünülmektedir (Ersoy ve Köşger, 2016). İnsanlar, kendi çıkarları için davrandıkları dürtüsel güdülerini ile karşı tarafa yöneldiğinde *egoist güdü* olarak, karşı taraf sıkıntı duyduğu için kendi içinde bir sıkıntı hisseder ve kendini rahatlatmak için karşı tarafın sıkıntısını gidermek anlamında bir yardım etme davranışı sergileyebilir. *Diğergamlık güdüsüyle* ise, sıkıntı yaşayan kişi ile empati kurulur ve amaç onun rahatlamasını sağlamaktır. Kişi, diğerinin anlama ve rahatlatma amacıyla yardım etme davranışında bulunur. Yardım etme davranışında bu iki güdü birlikte yer alır. Empatik olma durumunda, problem durumundaki bir kişiyle karşılaştığımızda, bu iki güdümüzden hareketle ona yardım ediyor olabiliriz. Bazen de bunlardan bir tanesi ile yardım etme davranışında bulunabiliriz. Egoist güdü kendi ruh sağlığımızı korumayı sağlarken, diğergamlık, yardım ile ilgili toplumsal değerlerden kaynağını alıyor olabilir (İlgar ve İlgar, 2014). Kanıtlanmış bir durum ise empatinin ölçülebilir ve eğitimle geliştirilebilir bir beceri olduğudur (Yüksel, 2004; İkiz Suner, 2006).

Duygusal öz-yeterliği yüksek ve empatik psikolojik danışman önceki bölümlerde bahsedilen komplekslerin etkisini doğru anlayabilir, terapötik süreçteki aktarım ve direnci hisseder, önlemeye çalışır ve fark ettiğinde profesyonel olarak empatik bir şekilde müdahale edebilir çünkü kendisinin ve danışanın duygularını doğru analiz eder ve düzenleyebilir diye düşünülmektedir. Dolayısıyla ruh sağlığı profesyonellerinin hem kendilerinin hem de danışanın duygularını fark etme, anlama, ifade etme, yönetme ve empati kurarak iletmesi becerilerini geliştirmesi terapötik süreçte oldukça önemli görülmekte ve önerilmektedir.

7. Sonuç

Duygu, hislerin görünür hale gelmesi, bir ifadeye dönüşmesidir. Duygu, diğerlerinden ayırt edilen özelliklere sahip olan ve bireye özel olaylara, evrensel paylaşımlara, kültüre verilen otomatik tepkilerdir. Korku, öfke, üzüntü, utanç, tiksinti, neşe ve şaşkınlık temel duygular olup diğer duyguların, bu yedi temel duygudan türediği görüşünü hakimdir. Duygular, hayatımızda sıradan bir yer kaplamazlar. Bu nedenle danışma sürecinde önemli danışanların hangi duyguyu şimdi ve burada yaşadığı ve aynı zamanda yaşadıkları bu duyguyu önceden ne zaman nasıl yaşadıklarını fark edebilmelerini sağlamaktır. Duygular: birincil, ikincil ve araçsal olmak üzere üç grupta sınıflandırılmaktadır. Duygu kavramını esas alan birçok kuram ortaya çıkmıştır. James-Lange Kuramı, Cannon-Bard Kuramı, Papez-MacLean'in Kuramı, S. Schachter'ın İki Faktörlü Duygu Kuramı, Bilişsel Değerleme Teorisi ve Yüzselleme Geri Bildirim Teorisi bu kuramlara örnek olarak verilmiştir. Tüm bu kuramlar, duygusal hallerin ortaya konmasında süreç ve biyolojik yapının önemini ortaya koymaktadır. Psikolojik danışmada empati

becerisi kullanan psikolojik danışmanlar, kullanmayanlara oranla danışanlara daha fazla yardımda bulunmaktadır. Empati kurmak, duyguların farkındalığını, ayırmını, doğru tespitini ve duyumsanmasını içermektedir. Anlaşıp duyumsanan duyguların ve içeriklerin iletilmesi ile danışana yardım etme davranışını arttırmaktadır. Danışana gösterilen empatik tepkiler aynı zamanda ona bir rol model olabilecek ve bunu, psikolojik danışma süreci dışındaki hayatında da kullanmasına ve kaliteli ilişkiler oluşturmaya yardımcı olacaktır.

A MULTIPLE PERSPECTIVE OF THE RELATIONSHIP OF EMOTION AND EMPATHY

SUMMARY

Emotion is when feelings become visible and turn into an expression. Emotion is an automatic reaction to individual-specific events, universal sharings and culture. Fear, anger, sadness, shame, disgust, joy and surprise are basic emotions, and the prevailing view is that other emotions are derived from these seven basic emotions. Emotions do not take up an ordinary place in our lives. For this reason, what is important in the counseling process is to ensure that clients are able to recognize which emotions they experience here and now, as well as when and how they experienced this emotion in the past. Emotions are classified into three groups: primary, secondary and instrumental. Many theories based on the concept of emotion have emerged. James-Lange Theory, Cannon-Bard Theory, Papez-MacLean's Theory, S. Schachter's Two-Factor Emotion Theory, Cognitive Appraisal Theory and Facial Feedback Theory are given as examples of these theories. All these theories are useful in revealing emotional states. It reveals the importance of process and biological structure. Psychological

counselors who use empathy skills in psychological counseling provide more help to clients than those who do not. Establishing empathy includes awareness, discrimination, accurate detection and sensation of emotions. It increases the behavior of helping the client by communicating the emotions and contents that are understood and felt. Empathetic reactions shown to the client can also serve as a role model for him/her and help him use this in his life outside the psychological counseling process and create quality relationships.

Kaynaklar

Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2).

Arkonacı, O. (1999). *Psikiyatri Sözlüğü*. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri, s.188.

Arslandoğlu, C. (2012). Farklı bölümlerde öğrenim gören beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ve saldırganlık ilişkisinin incelenmesi (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: bir yöntem önerisi. *Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34.

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.

Crooks, R. & Stein, J. (1991). *Psychology: Science Behaviour and Life* (2. baskı). Fort Worth.

Çeçen, A. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9).

Çelik, H., & Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu odaklı terapi: Psikoterapide yeni bir yaklaşım. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 5(2), 50-68.

Decety, J., Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *Scientific World Journal*, 6, 1146–1163.

Dixon, T. (2012). Emotion: The history of a key word in crisis. *Emotion Review*, 4(4), 338-344.

Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion review*, 3(4), 364-370.

Ersoy, E., & Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve Önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2), 9-17. <http://dx.doi.org/10.20515/otd.33993>

Farnsworth, B. (2019, 22 Temmuz). An introduction to theories of emotion. *Imotions*. <https://imotions.com/blog/theories-of-emotion/>

Frevert, U., Scheer, M., & Schmidt, A. (2014). *Emotional lexicons: continuity and change in the vocabulary of feeling 1700-2000*. Oxford University Press.

Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349–358.

Gemici, H.(2012). İlköğretim 8.sınıf öğrencilerine uygulanan etkili iletişim ve empatik beceri eğitiminin öğrencilerin iletişim ve empatik becerilerine etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Goleman, D. (2018). Duygusal zeka (Çev. B. Seçkin Yüksel, O. Deniztekin). *Varlık Yayınları*.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy integration*, 12(2), 154.

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. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 8(1), 32-42.

Greenberg, L. (2012). *Duygu odaklı terapi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

Gülseren, Ş. (2001). Eşduyum (Empati): Tanımı ve kullanımı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 133-145.

Hennenlotter, A., Dresel, C., Castrop, F., Ceballos-Baumann, A. O., Wohlschläger, A. M., & Haslinger, B. (2009). The link between facial feedback and neural activity within central circuitries of emotion—New insights from Botulinum toxin—induced denervation of frown muscles. *Cerebral Cortex*, 19(3), 537-542.

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.

Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.

İkiz Suner, F. E. (2006). Danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik

düzeyleri üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

İkiz, F. E. (2022). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar ve Yenilikçi Yaklaşımlar* (2. Basım), Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Jauniaux, J., Khatibi, A., Rainville, P. Ve Jackson, P.L. (2019). A meta-analysis of neuroimaging studies on pain empathy: investigating the role of visual information and observers' perspective. *Soc. Cognit. Affect Neurosci.* 14, 789–813. <https://doi.org/10.1093/scan/nsz055>.

Jarry, J. L., & Paivio, S. C. (2006). Emotion-focused therapy for anger. *Anger-related disorders: A practitioner's guide to comparative treatments*, 203-230.

Karaca, R., İkiz, F. E. (Çev.Edt.)(2011).*21.Yüzyılda Yardım Etme Sanatı*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Karakelle, S. (2020). İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. <http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/kok/psikolojiyegiris2.pdf>

Khan Academy. (2015). *Duygu teorileri: Psikoloji / Çevreyi algılama* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ImGAYOlbtE0>

Kırtıl, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kirk, B. A., Schutte, N. S. ve Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 432-436. doi:10.1016/j.paid.2008.06.010

Koçak, R. (2016). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23).

Komşal, E. (2021). Temel duygular. *TavsiyeEdiyorum.com*. http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_22494.htm.

Kurt, Ş. K. (2021). Duyguların Tarihsel Serüveni ve Tarihte Duygular. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(40), 1-1.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Lockwood, P.L. (2016). The anatomy of empathy: vicarious experience and disorders of social cognition. *Behavioral Brain Research* 311, 255–266. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2016.05.048>.

Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? İçinde P. Salovey ve D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (syf. 396–420). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standart Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.

Metin, A. (2019). Yüz ifadelerindeki duygular: Derleme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 2027-2055.

Mutlu, S. (2020, 17 Aralık). *Hisler ve duygular* [Video dosyası]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=7P1922_cTQI

Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Blackwell publishing.

Pascual-Leone, A., Gilles, P., Singh, T., & Andreescu, C. A. (2013). Problem anger in psychotherapy: An emotion-

focused perspective on hate, rage, and rejecting anger. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(2), 83-92.

Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313–320.

Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. doi: 10.1002/per.416

Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39–57. doi: 10.1002/per.46

Petrides, K. V., Sangareasu, Y., Furnham, A. ve Fredrickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15(3), 537–547.

Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion*. HarperCollins College Publishers.

Shamay-Tsoory, S.G., Tomer, R., Goldsher, D., Berger, B.D. ve Aharon-Peretz, J. (2004). Impairment in cognitive and affective empathy in patients with brain lesions: anatomical and cognitive correlates. *J. Clin. Exp. Neuropsychol.* 26, 1113–1127. <https://doi.org/10.1080/13803390490515531>.

Totan, T., İkiz, F. E. ve Karaca, R. (2010). Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71-95.

Ulus, L. (2015). Annelere uygulanan empati eğitim programının bağışlama ve empati düzeylerine etkisi (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara.

Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4).

Vollm, B.A., Taylor, A.N., Richardson, P., Corcoran, R., Stirling, J., McKie, S. ve Elliott, R. (2006). Neuronal correlates of theory of mind and empathy: a functional magnetic resonance imaging study in a nonverbal task. *Neuroimage* 29, 90–98. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.07.022>.

Watt Smith, T. (2018). Duygular sözlüğü acımadan zevklenmeye. *Hale Şirin, Çev.). Kolektif Kitap*.

Yavuz, F. K. (2009). *Duygusal şemalar ve Leahy duygusal şema ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği* [Yüksek lisans tezi]. https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/leahy-duygusal-sema-olcegi-toad_0.pdf

Yüksel, A. (2004). Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 341-354.

Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/1301/78155d91-d4ce-44a4-94c3-836d9ae3c36c.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zaki, J. ve Ochsner, K.N. (2012). The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nat. Neurosci.* 15, 675–680. <https://doi.org/10.1038/nn.3085>.

BÖLÜM IV

DUYGU VE EMPATİ KAVRAMLARINA ÇOK YÖNLÜ BAKIŞ

Fatma Ebru İKİZ

*(Prof. Dr.) Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı,
DEÜ Uygulama ve Araştırma Merkezi, İzmir/TÜRKİYE
ORCID NO: 0000-0003-4381-1658
ebru.ikiz@deu.edu.tr*

GİRİŞ

Ruh sağlığının ve hastalıklarının temelinde duyguların izleri vardır. Doğduğumuz andan itibaren, konuşamadığımız ve anlamamızın sınırlı olduğu dönemlerde, bakış, mimik, ten kokusu, ses tonu ve bedensel duyumlar ile, örneğin kolda tutulma ya da ayakta sallanmanın nasıl yapıldığı gibi benzeri şekilde duyu organlarımıza hitap eden uyarıcılar ile, diğerlerinin duygularını ve bize ne anlatmak istediklerini anlamaya çalışırız. Aynı anda eş zamanlı olarak biz de kendi mimiklerimiz, ses tonumuz, bedensel tepkilerimiz ile duygularımızı ve içinde yaşadığımız durumu, rahatsızlığımızı ya da ihtiyacımızı aktarmaya çalışıyoruz. Duygular ve bedensel dışa vurumları, kişinin kendini anlaması, anlatması ve aktarmasının doğuştan gelen temel bir yoludur. Duygular

ve bedensel dışa vurumları, kişilerarası ilişkilerde, birbirimize yönelik anlayışımızın içsel yaşantısı ve dışa vurumudur. İlişkimizi yönetmenin içsel olarak karşılıklı belirleyicileridir. Benden bana ve karşımdakine, diğerinden bana.

Duygu ve empati kavramlarını bir arada ele almak önemlidir çünkü kişinin kendi içinde en derin egoda, ihtiyaçlarının karşılanması temelinde, hatta dürtülerinin karşılık bulması yolunda neler yaşadığının belirtisi, sinyali duygusudur. Ruh sağlığı uzmanının da temel görevi, danışanın terapötik süreçte içinde saklı olarak getirdiği ve söylemlerinde dile getirdiği duyguların görünen yüzü ile altta yatanı, danışman olarak kendi gerçekliğini kaybetmeden, danışanın perspektifinden anlayabilmesi ve danışanın kendini daha iyi anlayabilmesi için, ona iletebilmesidir. Danışmanın, danışanın duygusunun eşliğindeki beden duyularını, algısal yüklemeleri, anlamlandırmaları, bedensel tepkileri görmesi, duyması, hissetmesi gerekir. Danışanın duygusu ve bedensel dışa vurumları, söyledikleri terapötik ilişkide belirleyici olur. Danışanla uyumlu olarak danışmanın ne algıladığının farkında olması gerekir. Ne duyduğunu anlamlandırır, danışanla uyumlu olarak duruşunu değiştirir. Danışanın dışavurumları, danışmanın konuşmak için seçeceği kelimeleri belirlemesine yardımcı olur, ses tonunu, ve yüz ifadesini şekillendirir, danışanın duymaya hazır olduğu anı kollamasına destek olur. Danışmanın bütün deneyimlediği danışan yaşantısıdır. Terapötik süreçte deneyimlenen yaşantı, danışman tarafından, danışan için sözel bedensel bir tepkiye dönüşür: Empatik tepki.

DUYGU KAVRAMINI DOĞRU ANLAYALIM

Duygu sözcüğü, latince bir kelime olan “emovere” den türetilmiş olup dışarı çıkmak, hareket etmek anlamlarına

gelmektedir. Bazı kavramlar: “sezgi” (Dixon, 2012), “tutku”, “haz”, “duygulanım” (Frevert, 2014) çeşitli kavramlar, anlaşılandan çok daha farklı anlamlar taşımakta (Kurt, 2021) olup duygu dünyasını oluşturan zenginleştiren ve terapötik süreçte dile getirilmesini kolaylaştıran ifadelerdir. Hisler fizikseldir, ölçülebilir. Kan dolaşımı, beyin aktiviteleri, yüz ifadeleri, beden dili ile hissedilene bağlı değişimler içeririr. Hisler bizim beynimize ve öz varlığımıza doğrudan bağlıdır ve içgüdüselidir. Bireyden bireye farklılık göstermezler. Hislerin iki amacı vardır: Ya bizi tehlikeye karşı korurlar ya da bizi ödüllendirirler. Hisler beynimizin limbik sistemindeki amigdala bölgesinde meydana gelirler. Burası hislerimizin işlendiği bölgedir. Beynimizin bu bölgesi mantıksız, akıldışı olabilir ama buna rağmen çok güçlüdür. Amigdala neokorteksin arkasında durur. Neokorteks; bilinçli düşünceler, sebep sonuç ilişkileri, karar verme fonksiyonlarının olduğu yerdir. Güçlü bir his etkisi altında kaldığında amigdalada beyin akışı neokorteksten amigdalaya doğru gider. Bu nedenle güçlü bir his yaşandığında genellikle biz mantıklı düşünemeyiz. Kendimize, “Ben neden orada onu söylemedim”, “Neden öyle yaptım” diye sormamız düşünmemiz yoğun bir his duyduğumuzda beynimizde gerçekleşen fiziksel değişiklikler kaynaklıdır. Sonrasında pişman olacağımız şeyler söyleyebilir ya da yapabiliriz (Mutlu, 2020). Tüm vücudumuza yayılan bu hislerin aksine, duygular bizim zihnimizdedir. Duygular neokorteksten gelir. Bu bizim beynimizin daha mantıklı olan kısmıdır. Önce his, sonrasında duygu gelir. Hislerden farklı olarak duygularımız; inançlarımız, anılarımız, yaşam deneyimimizle ilgilidir. Duygular daha subjektiftir. Duygular hislere verdiğimiz anlamlardır, durumdan duruma farklılık gösterir, hislerden ayrışır. İnsanlar zaman içinde aynı olaylar karşısında farklı duygular hissedebilirler, farklı

insanlar da aynı olay karşısında farklı şeyler hissedebilirler. Burada insanın kişiliği, önceki deneyimleri, düşünceleri, duyguları, bağlamın dinamikleri, ilişkide bulunduğu kişiye yada içinde bulunduğu konuma yüklediği anlam etkilidir (Mutlu, 2020).

Duygular üzerinde kontrol sağlayabiliriz. Hisler çok yoğun olabilir fakat geçicidir. Örneğin kahkaha, neşe hissini deneyimlemenin bir yoludur. Ağlamak, üzüntü hissini yaşamamanın bir yoludur. Bu iki his de bir süre sonra geçecektir. Duygular ise daha az yoğundur ama daha süreklidir, daha uzun süre sürebilirler. Mesela endişe ve sevgi duygudur, uzun süre devam edebilir. Birisi öldüğünde yaşadığımız üzüntü birkaç hafta sürebilir fakat bazı insanlarda bu üzüntü depresyona dönüşebilir ve bu depresyon yıllarca kişinin peşini bırakmayabilir. Kişinin bir durumda çok üzgün olduğunu dile getirirken göz bebeklerindeki büyüme, yanakların kızarması, eklerin ayakların titremeye başlaması, nefesin hızlanması gibi otomatik bedensel tepkiler, dile getirilen üzüntü duygusu altında başka bir hissin canlı olduğunu bize anlatan otomatik tepkilerdir. Danışmanın danışanın beden dilini ses tonunu söylediklerini ve anlattıklarını bir arada çok iyi gözlemlemesi gerekir. Doğru empati yapabilmesi için hislerini, beden dilini ve duygularını doğru duygu kategorisinde, doğru yoğunlukta tespit edip (Karaca ve İkiz, 2011), anladığını danışana iletebilmesi önemlidir.

Aslında, kişilerarası ilişkilerin özü, anlaşmazlıkların temeli, çözüm yolunun başlangıç noktası da budur. Kendimiz, ne hissettiğimiz, duygumuzun ne olduğunu fark edip, anlayıp nasıl dışa vurduğumuzun farkında olmamız ile başlayan bu süreçte, diğerinin hissi ve duygusunun ne olduğunu nasıl anlayıp nasıl aktardığımızla ilişkiyi şekillendiriyoruz. Kendi duygumuzun ve

tepkilerimizin fark edilmesi, anlaşılması, düşünceyi düzenlemek için kullanılması, yönetilmesi ile duygusal öz-yeterliğimiz ne kadar yüksekse o kadar kendimizi ve ilişkimizi yönetebiliyoruz (Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Terapötik süreç de yönetilmesi gereken kişilerarası duygusal bir ilişkidir fakat farkı terapötik süreç, kişilerarası içsel süreç oluşturma deneyimi olarak danışman tarafından danışanın sürece dahil olmasını, kendisini keşfetmesini ve hayatında harekete geçmesini sağlamaya yönelik yapılandırılır (Karaca ve İkiz, 2011). Danışanın farkındalığının olmaması, aktarım ve direnç yaşaması mümkündür . Sağlıklı tarafın danışman olduğunu varsayarak duyguları tutumları tavırları içinde bağdaşım ve tutarlılık içinde olması gereken danışman olduğuna göre , ilişki danışanın sağlıklı yaşantıya kavuşması için danışman tarafından yapılandırılmış bir süreç olduğu için, danışanın yaşantısı odaklıdır, ve danışana bilerek zarar vermemek, özerkliğine biricikliğine saygı duymak temelinde yapılandırılır (İkiz, 2022).

Duygular; bir insanın bilgiyi ne hızla işlediğini, neyi nasıl algıladığını, nasıl tepki vereceğini etkiler (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Duygu, bir insanı diğerinden ayırt edilen özellikler olup bireyin özgün olarak hem kişisel olaylara hem evrensel paylaşımlara verdiği tepkilerdir (Ekman ve Cordaro, 2011). Kültürüne uygun olabileceği gibi kültürüne rağmen de olabilir. Tüm insanların bir olay karşısında verdikleri ortak tepkiler *evrensel paylaşımlar* olarak değerlendirilir ki bu durumlarda dünyanın her yerinden farklı yaş, kültür ve cinsiyetteki insanlar benzer duygusal tepkiler verir. Bu duygusal tepkiler, savaş, göç, açlık, pandemi ve benzeri global etkisi olan durumlarda daha belirginleşir. Tüm bireyler buldukları kültürel ortamda yetişir ve dolayısıyla tepkileri, öğretileri yetiştiği kültürel öğelerden, kabullerden, yağılardan etkilenir. Kültüre özgü verilen duygusal

tepkiler hayatta bireyin başına gelen ölüm, doğum, hastalık, kaza, doğal afet ve benzeri beklenmedik kriz durumlarında çok belirginleşir. *Bireye özgü olaylara* verilen tepki ise otomatik bireysel tepki olup bireysel farklılıkları yansıtır. Tüm bireylerin kalıtsal özelliklerinden dolayı birbirlerinden farklı olması mizacını , karakter yapısını etkiler ve duygusal tepkiler bireyselleşir özgünleşir (Metin, 2019). Bu anlamda duyguların adeta *parmak izi* gibi bireye özgü oldukları söylenebilmektedir (Yavuz, 2009).

Plutchik (1994) duygu kavramını açıklarken fizyolojik değişimler, itici kuvvet, davranış ve his öğelerinden yararlanmaktadır. Organizmanın karışık durumlarından dolayı duygu kavramının belirlenmesi ve ölçülmesi zordur. Stein ve Crooks (1991) tavırların, yüz ifadelerinin, ses tonunun veya beden dilinin de farklı duyguların belirleyicisi olduğunu savunmaktadır (Bozkurt, 2014). Stein ve Crooks duygu kavramını tek başına ele almaktansa duygunun meydana gelişini, oluş biçimini ve ortaya çıkmasını bir insanın ayı görmesi örneğinden yararlanarak şu şekilde örneklendirmişlerdir: Ayının görülmesi (uyarıcı), yararlı tepki (kaçmak), kaslarla ilgili tepkiler ve fizyolojik belirtiler (kasların gerilmesi, kalp atışı) ve son olarak (korkma) bedenin verdiği tepkinin yorumlanmasıyla ortaya çıkan öznel duygudur (Bozkurt, 2014). Duygunun unsurları arasındaki bu etkileşimin nasıl meydana geldiğini açıklamak için yapılan araştırmalar; bu unsurların zaman zaman iç içe olduğunu, zaman zaman birbirleriyle ilişkilerinin olmadığını, zaman zaman da bedensel değişimlerle birlikte duygunun öznel yaşandığını ileri sürmektedirler. Yüz ifadeleri ve bedendeki değişimler birkaç saniye içerisinde ortaya çıkmaktadır (Oatley, Keltner ve Jenkins, 2006). İnsan, duyguların insan ilişkilerindeki gücü sayesinde var olmaktadır (Goleman, 2018). Bizler bir adım atarken,

duygularımıza yenilebilmekte veya duygularımızdan güç alarak eylemlerde bulunabilmekteyiz. Bu da bize göstermektedir ki bazı duygular, acil olarak eyleme geçmemizi gerektiren olaylarda düşünmeden harekete geçmemizi sağlayarak bizi koruyucu bir rol üstlenmektedir. Üzerimize doğru havlayarak gelen bir köpek gördüğümüzde o anki korku duygumuzla kaçma davranışı göstermemiz ya da bozuk yiyeceklerin kokusunu duyduğumuzda tikslenme duygusunu deneyimlememiz, bizi yaralanmaktan veya zehirlenmekten koruyabilmektedir. Duyguların bu eşsiz gücü, bizi bir alarm gibi uyarmakta ve harekete geçirmektedir. Duygunun ne olduğunu fark etmek anlamak ve yönetmek önemlidir (Totan, İki ve Karaca, 2010). Birey, hedefine ulaşmaya gayret ederken engel ile karşılaştığında öfkelenmekte; sevdiği insan tarafından sevildiğini hissettiğinde mutlu olmakta; bir kişi tarafından tehdit edildiğinde ise korku duymaktadır (Mayer ve diğerleri, 2001).

Duygular hayatımızdaki önemli kararları etkiler. Çok sevdiğimiz biri tarafından aldatıldığımız için ve onun sadakatsizliği karşısından güvenimizi yitirdiğimiz için, o kişiden ayrılmayı seçebiliriz ve elbette üzülürüz fakat içimiz rahat eder, huzura kavuşuruz. Aynı zamanda güzel günleri özlemi sarıp sarmalar. Ya affedemeyiz ya da kendimizi ve o kişiyi gerçekten affederiz ve ruhumuzu özgürleştirerek kendimize şefkat gösteririz. Görüldüğü gibi farklı pek çok duygu bir arada aynı olay için yada aynı kişiye yönelik yaşanabilmektedir. En önemli ilişkilerimizi ve endişelerimizi etkileyen durumların çağrısıdır duygular. Bizleri sevecen, enerjik, ilgili ve bağlı tutar. Bunun yanında bizi pişman edecek şeyler yapmaya da yönlendirir. Örneğin bize hiç yakışmayan söylemlerde bulunuruz. Yönetici rolündeki bir kişinin, iş arkadaşını dinlemeden, bağırıp çağırıp telefonu yüzüne kapatması gibi.

Günümüzde konuşarak anlaşmazlıkları çözümlmek yerine ilişkiye mesafe ve tavır koyarak, diğer kişinin de erişimini kısıtlayarak süreci yönetmeye çalışmak gibi. Adeta, sorun yokmuş hallolmuş gibi yapılanlar, hislere baskı yaratır. İçerde biriken anlaşılmamışlık, anlamamışlık, hesaplaşmama birikir, çığ gibi başka duygulara evrilir, kin, haset, öfke, kıskançlık ve benzeri gibi ikincil duygular yaşanmaya başlanır. Duyguyu terapötik süreçte merkeze alan yaklaşımlarında, bu spontan oluşan ve doğal yaşanan duyguların yaşanması ve ifade edilmesi bastırıldığında yada engellendiğinde başka duygulara evrilmesi sürecine ikinci işlevsiz duyguların oluşumu yada raket duygular denir (İkiz, 2022). Danışanların hayatının anlamını duyguları ile ifade ettikleri gözlenir (Greenberg, 2012). İnsanların amacı genelde çelişkilerine, problemlerine ve olumsuzluklarına rağmen yaşamdan haz alarak mutlu olmak, hayatı paylaşmak ve var olmaya çalışmaktır. Sağlıklı ilişkiler kurmada; fizyolojik tepkiler, duygular, düşünceler, davranışlar bütün olarak işlev görür. Bütünlüğün kurulmasında düşüncelerimizi, kendimizi, kendimize ait duygularımızı fark ederek tanımaya ihtiyacımız vardır (Çeçen, 2002).

TEMEL DUYGULAR

Paul Ekman'a göre (2007) doğuştan getirdiğimiz yedi duygumuz vardır: Aşağılama, öfke, üzüntü, mutluluk, tikslenme, şaşkınlık ve korku; Leslie Greenberg'e göre ise şaşkınlık, korku, tikslenme, üzüntü, öfke, utanç, coşku; S.Tomkins'e göre ise nefret, sevinç, iğrenme, ilgi, küçük görme, şaşkınlık, utanç, ıstırap, öfke ve korku olarak tanımlanmışlardır. Greenberg 2 olumlu ve 5 negatif olmak üzere 7 duygu üzerinde durur (Komşal, 2021). Greenberg'e göre duyguların ortak kültürel kökenleri vardır. Ona göre temel duygular doğduğumuz andan itibaren bizimlidir

ve tüm insanlar ona sahiptir. Greenberg; karmaşık duyguların, temel duygulardan oluştuğunu savunmaktadır (Komşal, 2021). Hatta ikide fazla duygunun aynı anda hissedilmesi de karmaşık duyguları oluşturabilir. Çok özlemek ve nefret etmek gibi.

Birincil duygular (İkiz, 2022), tehlike ile karşılan bir kişinin hissettiği korku, o kişiyi kaçmaya veya sevdiği birini kaybeden kişinin hissettiği üzüntü, o kişiyi bağ ve sevgi arayışına yöneltirken kişinin hayatta kalmasını sağlar, kendilerini koruması adına bilgi sağlar. Bir anda meydana gelen duyguların, uyarıcı olmadığı anda etkileri azalır. İhtiyaca göre ortaya çıkan gerçek anlamda korku duyulacak bir durumdan korkulduğunda meydana gelen korku duygusu primerdir. Primer (birincil) duygular meydana geldiğinde insanlar sizi anlarlar ve ihtiyacınızı karşılamaya yönelik empatik tepki verirler. Duygu Odaklı Terapi, bireylerin birincil duygularını fark edebilmeleri, fark edebildikleri duygularını ortaya çıkartarak ifade edebilmeleri yönünde onları cesaretlendirir (İkiz, 2022). Leslie Greenberg'in açıklamalarına dayanarak temel duygular şu şekilde tanımlanabilir (Akt: Komşal, 2021):

1. Korku: Varlığımız tehlikeye girdiği anda korku duyarız ve bu korku, harekete geçmek adına bizi yönlendirir. Tüm canlılar korku duyduklarında kaçır, savaşır ya da donarlar. Yüz bölgesindeki kan çekilir ve kaçmak adına bacaklardaki kaslara kan akışı yönlenir. Kanımız donmuş gibi hissederiz. Üst göz kapakları ve gözler kocaman açılır, kaşlar aşağı doğru iner. Alt göz kapakları gerginleşir. (Komşal, 2021).

2. Öfke: Sınırlarımız ihlal edilir ya da yaşam tehlikesi ile karşı karşıya kalırsak ilk olarak korku duyarız ve sonrasında öfke duygusu bizi harekete geçebilmemiz adına uyarır. Öfke duyduğumuzda dudığımız büzülerek gözlerimiz parlar ve

kaşlarımız aşağı doğru iner. Sempatik sistem aktif hale gelir ve de bunun sonucunda kalp atışımız hızlanır ve şiddetlenir. Öfke duygusu kan akışını organlara yönlendirir. Kaslarımızda güç açığa çıkar. Yaşamımızda bir saldırıya uğrarsak öfke bize sinyal gönderir ve burada bir sıkıntı olduğunu bize söyler. İnsanlara dur diyebilmemiz adına da bizi güdüler (Komşal, 2021).

3. Üzüntü: Acı veren duyguların başında olup, depresyonun temel özelliklerinden birisidir. Hayalimiz gerçekleşmediğinde, sevdiğimiz bir insan bizi terk ettiğinde veya onu kaybettiğimizde, maddi kayıplarımız olduğunda üzülmürüz. Aslında üzüntü duygusu, kaybettiklerimize uyum sağlamamızı sağlar. Metabolizmamızı yavaşlatır, enerjimizi emer ve ilerledikçe depresyon halini alır. Daha önce ilgi duyduğumuz, keyif aldığımız şeylerden bizi uzaklaştırır. İçimize yönelmemize yol açar, düşüncelerimiz kayıplarımızla daha kolay mücadele ederken, duygularımız kayıplarımız karşısında kabullenmesi zor bir tutum sergiler. Kaybımızla baş etmemizi zorlaştıran üzüntü duygusu, yas süreci bittiğinde yeni başlangıçlara imza atmamızı sağlar. Üzüntü duygusu bir insanın yardıma ihtiyacı olduğunu ve acı çektiğini dile getirir (Komşal, 2021).

4. Utanç: Hayvanlar utanç duygusunu hissetmezler. Hayvanlar ile insanlar arasındaki farklılıklardan birisi, insanların sosyal ilgiye ihtiyacı ve sosyal ortamlarda yaşamak durumunda kalmalarıdır. Toplumsal hayat adına insanların bireysel yaşamaktan fedakarlık etmeleri gerekmektedir. Sosyalleşmeyi sağlayan bir duygu olarak da tanımlayabileceğimiz utanç duygusu, hazzı kontrol altında tutabilme görevini de üstlenmektedir (Komşal, 2021).

5. Tiksinti: Herhangi bir şeyin tadının veya kokusunun, kendisinin veya fikrinin iğrenç gelmesi duygusudur.

. Bize zarar verme ihtimali olan olaylardan ve zehirli besinlerden kaçınmamızı sağlar. Doğduğumuz andan itibaren hoşlanmadığımız, tiksindiğimiz veya hoşlandığımız kokular, tatlar, görseller olabilir ve bizi seçim yapmaya yönlendirir (Komşal, 2021).

6. Neşe, Coşku: Koyduğumuz hedefe ulaştığımızda veya ihtiyaçlarımız karşılandığında ortaya çıkar, hoş bir duygu türüdür. Hayatımızı anlamlandırma yolumuzda temel güdülerimizden bir tanesidir. Anlamlandırdığımız şeyler konusunda coşku ve neşe duygularımızla birlikte savaşıyoruz. Bunların sonucunda da coşku ve neşe hissedilir (Komşal, 2021).

7. Şaşkınlık, Hayret: Beklentilerimizin dışında bir durum gerçekleştiğinde hissettiğimiz anlık ve çok kısa süren bir duygu olduğundan dolayı, kendisinden sonra yaşadığımız duyguyla karışmış bir şekilde deneyimlenebilir. İçinde bulunduğumuz olaya uygun bir tepki verebilmemizin yanısıra bizi toparlar. Kaşlar yukarıya düz bir biçimde kalkar ve bu da gördüğümüz alanı büyütürken ışığın retinaya girebilmesini sağlar. Kaşların mevcut hareketinden dolayı altında yatay çizgiler meydana gelir. Dudaklar aralanarak alt çene aşağıya iner ve üst göz kapağı açık bir pozisyona geçer (Komşal, 2021).

Danışma sürecinde önemli olan danışanın şimdi ve burada hangi duyguyu yaşadığını deneyimlemesidir. Danışanların “şimdi ve burada”ki duyguları, eskiden yaşadıkları duyguların yinelenmesi ya da bastırdıkları duyguların dışavurumu da olabilmektedir (Greenberg, 2002). Danışanların deneyimledikleri duyguları ne zaman yaşadıklarını fark edebilmelerini sağlamak, geçmişten bu güne orijinal duygunun ne olduğu ve öğrenmelerle nasıl evrimleştiğini görmesini sağlamak faydalı olabilir. Duyguları işlevsel ve işlevsel

olmamalarına göre sınıflandırıldığında Greenberg'in (2002) birincil işlevsel duyguları değişkenlik gösteren olaylara gösterilen içgüdüsel duygusal tepkiler olarak adlandırdığını görüyoruz. Duygusal zekanın da temel kaynağı olan bu işlevsel duygular, bireyin refahı için bilgi ve yaşamda kalma dürtüsü sağlar. Uyarıcı ortamda olmadığına kaybolurlar (Greenberg, 2008). Bu nedenle bir kayıp yaşandığında üzüntü, tehdit edilince korku, ihlal durumunda öfke vb. biçimine bürünerek hayatın devam etmesi için işlevsel bir anlam içerirler. Birincil işlevsel olmayan duygular ise, kişinin duygusal sisteminde problem olduğunda ortaya çıkan, zarar veren (Jarry ve Paivio), önceden öğrenilen ancak sağlıklı (Greenberg, 2002) olup son derece yoğun olarak yaşanan ve kişinin atlatmak kurtulmak istediği duygulardır (Greenberg, 2002). Hızlıca ortaya çıkan bu duygular, bireyin kontrolünü ele alırlar. Meydana gelmesine sebep olan uyarıcılar yok olduğunda dahi devam ederler. Bu nedenle iyileşmeyen bir yara gibi nitelendirilebilirler (Pascual-Leone, Gilles, Singh ve Andreescu, 2013).

İkincil Duygular

Birincil duygulara verilen yanıtlar, ikincil duygular olarak adlandırılmaktadır. Bunlara karşı olarak gösterilen savunmalar olarak da adlandırılabilirler (Greenberg, 2002). İkincil duygular, birincil duygular engellenemediğinde oluşurlar ve işlevsel duyguların ilerleyişini engellerler (Pascual-Leone vd., 2013). İkincil duygular, birincil duyguları gizlemek adına maskeler. Örnek olarak; bir kişi öfke hissettiğinde genellikle altında değersizlik, üzüntü ya da hayal kırıklığı gibi duygular saklar ve bu güçsüz, acı veren duyguları saklayabilmek adına maske olarak öfkeyi kullanır (Jarry ve Paivio, 2006). Şu sorulara yer verilmesi faydalı olabilir: "O olayda hissettiğin ilk duygu nedir? Bu duygunun altında başka duygular var mı? Onu

yaşarken farklı duygular var mıydı? Bu olaya gösterdiğin ilk tepkin neydi? Durumdaki duygunun senin üzerinde yarattığı ilk etki neydi? Seni nasıl etkiledi? Neye dair bir ihtiyaç duydun?” (Çelik ve Aydoğdu, 2018).

Araçsal Duygular

Araçsal duygular, diğer insanların belli bir biçimde düşünmeleri, davranmaları ve hissetmeleri için ortaya konan yani insanların isteklerini diğerlerine yaptırabilmeleri amacıyla oluşan duygulardır. Bu duygulara örnek olarak; ilgi görebilmek için ağlamak, diğer insanların gözlerini korkutmak adına öfkelenmek verilebilir (Jarry ve Paivio, 2006). Mesela öfke, hükmetmek adına; timsah gözyaşları, diğer insanların desteğini elde edebilmek adına; utanç ise sosyal yapıya uygun olduğunu bilinçli bir şekilde belirtebilmek adına kullanılır (Greenberg, 2012). Bilinçsizce ya da bilinçli bir şekilde yaşanan bu duygular, zamanla kişiliği biçimlendirebilir (Greenberg, 2002). Birey bilinçli ya da alışkanlıktan kaynaklı olarak, otomatikman veya da fark etmeksizin belli yanıtlar verebilir. İki şekilde de duygunun dışavurumu, bireyin duruma göstereceği asıl duygu yanıtından bağımsızdır. Bu tür duygular sahte duygular veya manipülatif duygular olarak isimlendirilirler (Greenberg, 2012). Watson ve Greenberg (2006) örnekteki soruların sorulabileceğini ifade ederler: “Bu, dışavurum yöntemi mi?”, “Bu duygu belli bir gayeye hizmet ediyor mu?”, “Neye yarıyor?”, “Başkalarından bir şey edinmek adına en sık yararlandığın dışavurum şekliyle alakalı olarak diğerleri ne derlerdi?”, “Bu duyguyu ortaya çıkartırken nihayetinde elde etmeyi amaçladığın şey nedir?” (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Örneğin; bir anne çocuğunu kaybettiğinde, çocuğunu bulduğu anda korkusunu, çaresizliğini, üzüntüsünü ve endişesini fark edip (birincil duygular) yaşadığı duyguları dile getirerek

davranışlarını değiştirmek yerine çocuğunu kaybolduğu için azarlaması (ikincil duygular) ve eşinden yeteri kadar sevgi göremeyen bir kişinin duyduğu sevgi ihtiyacını karşılayabilmek adına psikosomatik semptomlar (araçsal duygular) göstermesi sık sık karşılaşılan durumlar arasında yer almaktadır (Çelik ve Aydoğdu, 2018).

KURAMSAL AÇIDAN DUYGU KAVRAMI

James-Lange Teorisi

Bu teori, 1800'lerde birbirinden bağımsız bir şekilde benzer fikirleri öne süren iki kuramcının aynı teorileri öne sürmelerinden ortaya çıkmıştır (Karakelle, 2020; Khan Academy, 2015). Fizyolojik tepkilerin algılanmaları sonucu duyguların oluştuğu görüşünü savunan bu kuram, kedinizi okşarken hızlanan kalp atışlarınız ve böylelikle değişim gösteren fizyolojik tepkilerinizin, gülümsemekle sonuçlandığını savunuyor. Fizyolojik tepkilerimizi yorumlamamız, bir duygu ile sonuçlanmaktadır. Yani bizler mutlu oluyorsak o olayı ya da eylemi gerçekleştirdiğimiz için değil, o olayın bizde yarattığı fizyolojik değişiklikler sayesinde. Kurama göre etraftaki uyarıcılar (saldırgan köpek sürüsü), vücutta fizyolojik değişikliklere sebep olur (tüyler dikleşir, kalp hızlı bir şekilde atar). Bu fizyolojik değişiklikleri kişinin fark etmesi, korku duymasına sebep olur. Bu nedenle denilebilir ki duygular, fizyolojik değişikliklerin fark edilmesiyle meydana gelirler (Karakelle, 2020).

Cannon-Bard Teorisi

Bu teoride fizyolojik tepkilerin duygularımızı etkilediği görüşünde eksiklikler olduğunu savunulmuştur.. Duygunun ortaya çıkması için gereken zorunlu unsur fizyolojik tepki ise,

aynı fizyolojik tepkileri ortaya çıkartan durumların sonucunda aynı duyguların ortaya çıkması gerekmez miydi? Hızlı koşan, korkan bireylerin kalpleri hızlı atar fakat hızlı koşan her insan korkmaz görüşünden yola çıkarak Cannon-Bard Teorisi, çok sayıda duygunun aynı fizyolojik tepkiyi ortaya çıkarttığını savunmuşlardır. Heyecan, öfke ya da korkunun; nefes alışverişindeki ya da kalp hızındaki artış ile sonuçlanması gibi (Karakelle, 2020; Khan Academy, 2015). Bu görüşlerin yanında eğer yüksek bir ses işitirsek, korku duyabileceğimizi ve kalp atışlarımızın hızlanmasının bu duygumuzdan sonra ortaya çıkacağını öne sürmüşlerdir. Bu nedenle fizyolojik tepki sisteminin, duyguları üretebilmek konusunda yavaş kalacağı fikrini savunmuşlardır.

Papez-MacLean'ın Kuramı

Papez-MacLean'ın kuramındaysa, duygusal davranışları açıklamak için limbik sistem ve ona ait yapıların meydana getirdikleri birbirinden farklı üç sinirsel devrenin fonksiyonları ele alınır. MacLean, limbik sistem anormallikleri ve lob epilepsisine sahip hastalarla bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada, heyecan ve duygu hallerini limbik sistemin yürüttüğü keşfedilmiştir. Limbik sistem, bütün memelilerde ortak olan bir beyin yapısıdır. Bu nedenle MacLean, bütün memelilerde benzer olan korku, kaçma/savaşma, cinsellik, ilgi gösterme/sevme gibi duyguların temelini limbik sistem olduğunu ileri sürmüştür. Bu fikir, bir zamanlar gündelik basında duygusal hallerden sorumlu olan “sürünge beyin” şeklinde yer almıştır. Tüm bu kuramlar, duygusal hallerin ortaya konmasında süreç ve biyolojik yapının önemini ortaya koymaktadır fakat diğer bir bakış açısı, bilişsel etmenleri duygu yaşantılarında ele alan çalışmalardan gelmektedir (Karakelle, 2020).

İki Faktör Teorisi/Schachter-Singer Teorisi

Bu kurama göre, bizler fizyolojik tepkilerimizi adlandırana dek duygularımızı deneyimlemeyiz. Yani bizler, olay sonucunda ortaya çıkan fizyolojik tepkilerimizi fark eder ve ancak adlandırırsak duygumuz ortaya çıkar (Khan Academy, 2015). Duygularımızı otomatik olarak, hızlı bir şekilde deneyimlemeyiz; ancak düşünsel olarak vücudumuzdaki etkilerini yorumladığımız ve fark ettiğimizde duygularımızı deneyimlemeye başlarız. Bilişsel süreçler ve duyguların etkileşimleri psikolojik danışmada danışmanın zihinde canlı durur. Duyguların iki bileşeni olarak kuramda *bilişsel etiketleme* ve *fizyolojik canlanma* kuramda vurgulanır. Schachter’a göre fizyolojik açıdan uyarılan bir insan, içinde olduğu durumu nasıl algılıyor ve değerlendiriyorsa, duygularını bu yönde yorumlayarak adlandırmaktadır. Fizyolojik uyarılma eğer yoksa durum kişinin duygularını etkilememektedir fakat vücuttaki değişim fark edildiğinde, ortamdaki durumun algılanışına uygun duygular hissedilmektedir. Bu durum aynı fizyolojik hallerin kişide farklı duygular ortaya çıkartabileceği şekilde de yorumlanabilir (Karakelle, 2020).

Bilişsel Değerleme Teorisi

Bilişsel Değerleme Teorisi, Lazarus’un Duygu Teorisi olarak adlandırılmaktadır ve bu teoriye göre; duygunun ortaya çıkması ve fizyolojik tepkiler verebilmemiz için, olayı nasıl değerlendirdiğimiz önem kazanmaktadır. Eğer olayı “olumsuz” değerlendirirsek duygularımız “olumsuz”; “olumlu” değerlendirirsek, duygularımız da “olumlu” olacaktır. Tüm bu nitelendirmelerimizin ardından fizyolojik tepkilerimizi ve duygularımızı da aynı anda deneyimleriz. Tıpkı Bilişsel Davranışçı Terapi’de olduğu gibi, düşüncelerimiz

duygularımızın üzerinde etkili ve anlamlıdır. İşte bu teoride de daha önce köpek saldırısına uğramış birisi, köpekleri sevme durumunu hayal ettiğinde bile “korkutucu” şeklinde adlandırabilirken; köpeklerle içli dışlı olup her zaman onları seven, güzel deneyimleri geride bırakmış birisi ise bu deneyimi “harika” şeklinde nitelendirebilir (Khan Academy, 2015). Bu görüşe göre önce bilişsel değerlendirmenin bazı duygu türleri için yapılabileceğini, bunun sebebinin birey farkında olmasa da bilişsel değerlendirme yapmanın mümkün olması olduğunu ileri sürmüş, beklenti ve değerlendirmenin duygu hissinden daha önce geldiğini öne sürmüştür (Karakelle, 2020). Çok ufak olan bebekler, dilsel anlamda yeterlilikleri bulunmazken olaya en uygun duygu ifadelerini gösterebilirler. Birçok nörolojik çalışmayla bu görüş desteklenmektedir. Çok kısa bir süre içerisinde algılanan uyaran hipokampus tarafından teşhis edilmekte ve duygusal kayıtlar da amigdala aracılığıyla incelenmektedir (Karakelle, 2020).

Yüzsiz Geri Bildirim Teorisi

Duygu ağlarının detaylandırılmasının yollarından biri geri bildirimdir, bu birçok şekilde olabilir ancak birincil yollardan birisi yüz ifadeleridir. Yüzsiz Geri Bildirim Duygu Teorisi, kendi yüz ifadelerimizin kendi duygusal deneyimlerimizi nasıl etkilediğiyle ilgilenir (Farnsworth, 2019). Araştırmalar, yüz ifadelerinin ilgili kas hareketine göre mutluluk veya mizah duygularını nasıl artırabileceğini göstermiştir. Yüzsiz Geribildirim Teorisi, yüz ifadelerinin duyguları tecrübe etmeyle ilişkili olduğunu ortaya çıkartmaktadır. Darwin ve James, fizyolojik etkilerin duygular üzerindeki etkilerini ortaya çıkartmışlardır. Mesela, zorla bile olsa bir ortamda gülümseyen insanlar, daha güzel vakit geçirirlerken bunun tam aksine donuk

bir yüz ifadesi takınarak vakit geçiren insanların buldukları ortamdaki kolay bir şekilde sıkıldıkları bulunmuştur (Evimdeki Psikolog, 2018).

Hennenlotter ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir araştırmaya katılanlar, kaş çatma ile ilişkili kaslara botoks enjekte ettiler. Kaşlarını çatmaya çalışırken, duygusal işleme ile ilişkili beyin alanlarında nispeten daha az aktivasyon sergiledikleri bulundu, bu da yüz kas hareketinin tipik olarak ortaya çıkan duyguların en azından bir kısmını açıkladığını düşündürmektedir (Farnsworth, 2019). Bu, yüz ifadelerinin duygusal hayatımızda sahip olabileceği önemi göstermektedir. Diğer insanların yüz ifadelerini yorumlamamızdan kendi deneyimlerimize kadar, nasıl hissettiğimizi belirlemede açıkça büyük bir rol oynamaktadır (Farnsworth, 2019).

DUYGUSAL ZEKA, DUYGUSAL ÖZ-YETERLİK VE DUYGU DÜZENLEME GEREKSİNİMİ

Duygusal zekâ, bireyin kendi duygusal ve bilişsel belirtilerini ve ipuçlarını doğru okuduğu, zekâ ve duygu kavramlarının işbirlikçi birleşiminden türeyen (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004) zekâyâ ait bir boyut olarak tanımlanmaktadır. Kastedilen şey, birey için kişisel ve duygusal önemi olan materyallerle ilişkide olması, duygusal sinyallere uygun çıkarımda bulunması, bu çıkarımda bulunmayı geliştirecek şekilde duygularını kullanmayı bilmesidir. Yukarıda bahsettiğim gibi her duygu onu tanımlayıcı özgün biricik bir dizi sinyal taşımaktadır ve aktarır. Duygusal sinyaller bireyin değerlendirmeleri hakkında, ilişkilerine ve değişikliklere yönelik güdülenmiş tepkileri hakkında bilgiyi iletir. Duygusal zekâ sadece tek bir özellik veya yeteneği ifade etmez. Aksine bireyin kendinin ve başkalarının duygularını değerlendirmeye ve ifade

etmeye katkıda bulunan, kendilerinin ve başkalarının duygularını kontrol etmeye yardımcı olan ve bireyin kendi yaşamında motivasyon ve başarı sağlayıcı duyguları kullanmayı sağlayan çok sayıdaki yeteneklerin bir kombinasyonudur (Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Öz-yeterlik ise bir yetenek bağlamında ve görev hakkında kişinin inancı, yetenek yargısıdır. Öz-yeterlik bilgi ve deneyimlerle zamanla değişen dinamik bir yapı olup insanların bazı görevler için yüksek öz-yeterliğe sahip olabilirken, bazı görevler için öz-yeterlikleri düşük olabilir. Öz-yeterlik ve duygusal zekâ kavramlarını bütünleştiren Petrides ve Furnham (2000, 2001, 2003) iki temel duygusal zekâ kavramı olduğunu ve aralarındaki temel ayrımları vurgulamaktadır. Biri kişisel özellik olarak duygusal zekâdır. Bu yeti, duygusal öz-yeterlik olarak kavramsallaştırılmaktadır. Diğeri ise bilgiyi işleme süreci yeteneği olarak duygusal zekâdır. Bu yeti, duyguların düşünce gelişimini desteklemesi için kullanıldığı bilişsel-duygusal bir yetenek olarak kavramsallaştırılmaktadır. *Duygusal Öz-Yeterlik* kavramı, duyguyla ilişkili öze yönelik algılanan yetenekler, bunların değerlendirilmesi ve bağlantılı bir inancın gelişmesi olarak tanımlanırken *Duygusal Zeka*, duyguyla ilişkili bilişsel yeteneklere sahip olmayı ifade etmektedir (Petrides ve diğ., 2006).

Duygusal zekânın hiyerarşik, her basamağın bir öncekiyle sıkı bağlantı içinde olduğu 4 yapıtaşı olduğu (Mayer ve Salovey, 1997). İlk yapıtaşı, duyguyu tam ve doğru olarak fark etme, algılayabilme ve kavrayabilme, diğer bir deyişle sezme, yorumlama ve tanımlama yeteneğidir. Bireyin yüz ifadesi, beden dili, ses tonu ve benzeri sözel olmayan iletişim kanalları yoluyla duygunun algılanmasını, farkında olunup ayırt edilmesini içerir. İkinci yapıtaşı, duyguların düşünceyi destekleme kapasitesini içerir. Gerek duyulduğu ve istendiği

zaman duygulara ulaşabilme ya da onları üretebilme yeteneğidir. Üçüncü yapıtaşı, duyguları ve onlardan gelen bilgiyi anlama yeteneğidir. Duyguları analiz edebilme, zaman içinde bağlantılı olarak oluşabilecek eğilimleri öngörme, sonuçlarını anlayabilmeyi içerir (Frijda, 1988). Dördüncü yapıtaşı, duygusal ve entelektüel gelişmeye itici güç olacak duyguları düzenleme yeteneğidir. Bireyin hedefleri, öz-bilgisi ve sosyal farkındalık düzeyi doğrultusunda duyguların yönetilmesini içerir (Kırtıl, 2009). Duygusal anlamda işlev görme alanında öz-yeterliğin, bireyin doğru duygusal süreçleri gerçekleştirebilmesini, aynı zamanda uyumlu ve uyumlu olmayan duygusal işlev görme düzeyinin sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir (Kirk, Schutte ve Hine, 2008). Duygusal öz-yeterlik, bireyin duyguları düzenlemesi, duygularını düşüncesini destekleyici olarak kullanması, duyguları anlaması ve duyguları algılaması olmak üzere dört boyut kapsamında incelenmekte ve geliştirilebilir bir beceri olarak ölçülebilmektedir (Totan, İkiz ve Karaca, 2010). Duyguların içinde yer alınan ortama göre düzenlenebilmesi, günlük yaşamda işlevselliğin devam edebilmesi için önkoşuldur. Bu sebepten, duygu düzenleme stratejileri; yaşamımızdaki değerli yetkinliklerden sayılmaktadır (Akbulut, 2018). Duygu düzenlemesi, bireylerin duygularının şiddetinin ifadesini ve süresini ne şekilde değiştirebileceğini yansıtan bir ifadedir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Duygu düzenleme, bireyin uyarıcı karşısındaki algı ve dikkat süreçleriyle birlikte bu uyarıcıyı değerlendirmesi ve sonrasındaki duygusal tepkisini kapsar (Gross, 1998). Duygu düzenleme kuramları, duyguların düzenlenmesinin yanında kişinin deneyimlediği duyguları koruma, artırma veya da azaltmaya gidilebileceğini öne sürmektedir (Gross, 1998).

Duygu düzenlemenin beş aşaması bulunur. İlk aşamada, konum seçilerek, bireyin duygusal deneyimleri konusunda

girmekten çekindiği alanları tespit etmesi ve bunları düzenlemesi gerekir. Mesela bir kişinin daha önceden tartıştığı birisiyle karşı karşıya gelmemek için davet edildiği partiye gitmek yerine evde kalması veya kendisine kötü anları hatırlatan bir yere gitmekten çekinmesi. İkinci aşamada konumu değiştirmede; bireylerin gidecekleri ortamın duygusal yapısını değiştirebilmek amacıyla, meydana getirdikleri değişiklikleri ifade eder. Örneğin, gidilecek yere başka kişilerle birlikte gidilmesi veya giyim tarzını belirleyerek gitmek gibi. Üçüncü aşamada dikkatin yön değiştirmesinde; bağlamın duygusal yapısını değiştirmesi amacıyla bağlamdaki hangi özelliklere dikkatini vereceğini, dikkatini ne şekilde yönlendireceğini belirlemesi önemlidir. Örneğin, korku filmi izleyen bir kişinin korkunç sahnelerde gözlerini yumması gibi. Dördüncü aşamada, bilişsel olarak değişim aşamasında, bireyin durumlara verdiği anlamları seçerek o durumun duygusal anlamda yaratacağı etkiyi değiştirmesi ve bu sayede duygularını düzenleyebilmesini ifade eder. Örneğin, maçta yenilgiye uğrayan bir kişinin, bu sonucu hava koşullarına bağlayarak kendi kapasitesinin yetersizliğiyle ilgili yorum yapmaması. Beşinci aşama olan tepki değiştirme sürecinde bireyin meydana çıkarttığı duyguya karşılık vereceği tepkiyi değiştirerek kişinin duygularını düzenlemesini içerir. Bu sayede kişi, vereceği tepkinin dışavurumu konusunda etki sahibi olmak için çabalar. Örneğin, sunum sırasında çok heyecanlanan bir kişinin dinleyicilerden bunu gizlemeye çalışması, tedirginliğini dinleyicilere yansıtması örnek olarak verilebilir (Yüksel, 2014).

EMPATİ KAVRAMI

Empati, köklerini yunanca bir kelime olan “empathia” sözcüğünden almaktadır. “em” “...in içinde”, “pathia” ise “hissetme” anlamında kullanılmaktadır (Arkonaç,

1999). Empati kavramı ilk olarak 1909 yılında Titchener tarafından Almanca “Einfühlung” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmıştır. “Einfühlung”, bir insanın kendisini karşısındaki bir nesneye yansıtması, kendini onun içinde hissetmesi ve bu yolla o nesneyi içine alarak/özümseyerek anlaması süreci olarak tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumu, empati kelimesi yerine “duygudaşlık” ifadesini önermekte ve bu ifade, empatinin eş anlamlısı olarak kabul görmektedir (Türk Dil Kurumu, 2019). Ayrıca psikoloji literatürüne bakıldığında zaman zaman empati yerine “eşduyum” ifadesinin kullanıldığı da görülmektedir (Gülseren, 2001).

Empatik yaklaşım duyguların ve yaşantıların içinde kendini kaybetmeden ve kendinden bir şey katmadan danışanın yaşantı ve duygularının duyumsanması demektir. Danışanın söylediklerinin ötesine geçmeyi, danışanın kendi içinde ne tür duygular yaşadığını, yaşadıklarına ne anlam yüklediklerini anlamayı ve bunları danışana uygun yollarla ifade etmeyi içerir. Danışmanın kendi kişiliklerinin ayrımını kaybetmeden, danışanın özel dünyasını (fenomenolojisi), kendi gördüğü ve hissettiği şekilde yakalayabildikleri takdirde yapıcı değişikliklerin oluşabileceği belirtilmektedir. Empati danışanın yaşantılarına ilgi göstermesi, kendine değer vermesi, eski deneyimleri yeni bakış açılarıyla değerlendirmesi, kendine bakış açısını değiştirebilmesi, karar vermesi, harekete geçmesi konusunda kendisine güvenmesi, gizil potansiyellerini fark edip kullanabilmesi konusunda yardımcı olmaktadır (İkiz, 2022).

Psikolojik danışma ve psikoterapinin en önemli unsurların biri olarak empati, danışan-danışman ilişkisini oluşturan ve güçlendiren vazgeçilmez bir terapötik koşuldur (Ulus, 2015). Empatide kişi, kendini diğer kişinin yerine koymaktadır. Sempatide ise kişi karşısındaki eşlik etmektedir. Empati,

kişilerarası ilişkilerde anlamayı kolaylaştırmak için bir araçtır. Empati becerisine sahip kişi, bunu kullanırken kendilik kaybına uğramaz. Diğer bir taraftan sempatide diğer kişi ile olan birliktelik ön plandadır. Empati, –imiş gibi davranılan bir süreçken; sempatide amaç, diğer kişi gibi olabilmektir. Empati sözel olmayan yollarla da ifade edilebilmektedir. Bunlar; ilgili bir göz teması, danışana doğru hafif eğik şekilde oturmak ve iletişime açık bir beden dili olabilir ve bu ifadeler danışanın sözel olmayan davranış ve tutumlarıyla eşleştiğinde de empati gerçekleşmektedir. Bu noktada danışanın sözel olmayan davranışlarına dikkat etmek ve bunu ona hissettirmeden eşlik etmek önemli bir yer tutarken sözel olmayan empati kesinlikle bir taklit şeklinde yapılmamalıdır (İkiz Suner, 2006).

Nörobilime göre, empati duygusal ve bilişsel olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır (Shamay-Tsoory ve diğerleri, 2004). *Duygusal empati*, bir başkasının duygusal deneyimini paylaşmak olarak tanımlanmakta olup acını ya da neşeni hissediyorum demek ve bedeb diliyle tutarlı olarak danışmanın bu hissiyatını göstermesi empatinin duygusal bileşenine örnek olarak verilebilir (Zaki ve Ochsner, 2012). *Bilişsel empati*, empati kurulan kişiyi etkili bir şekilde gözlemleme ve onunla birlikte düşünebilme süreci (Gemici, 2012). Olup acı ya da neşe hissettiğini anlıyorum diyerek ve ne anladığımızı derinleme ifade ederek gösterilir (Vollm ve diğerleri, 2006). *Bilişsel empati*, diğer kişiyle aynı duyguyu mutlaka yaşamadan da onun nasıl hissettiğini anlayabilmemizi sağlar (Lockwood, 2016). Empatinin algısal (fiziksel) ve iletim olarak adlandırılan iki bileşeni daha bulunmaktadır. İletilmeyen tepki empatik tepki olmaz. *Algısal bileşen* empati sürecinin ilk adımıdır. Bu aşamada kişi bir ortamda diğer kişiyle karşılaştığı ilk andan itibaren, onun jest, mimik, ses tonu ve kullandığı cümlelere dikkat etmektedir.

Empati sürecinin algısal aşaması tamamlandıktan sonra diğer bileşenler olan duygusal ve bilişsel süreçlerine geçilebilir (Arslanoğlu, 2012). İletim bileşeni, karşıdaki kişiyi algıladıktan, anladıktan ve kişinin yaşadıklarını hissettikten sonra ona verilen geri bildirim ifade etmektedir (Ersoy ve Köşger, 2016). Bu bileşenlere dikkat edildiğinde empatinin, diğer kişinin yaşadıklarını ve hissettiklerini ve düşündüklerinin fark etme ve algılama ile başlayan, diğer kişinin duygu ve düşüncelerine dair dönüt vermeyle tamamlanan bir süreç olduğunu görmekteyiz. Dolayısıyla, danışmanın duygusal öz-yeterliliğinin yüksek olması ve danışanın duygularının türlerinin, düzeylerinin, etkilerinin farkında olacak şekilde etkili dinleyip gözlemlemesi terapötik süreçte çok önemlidir.

Karşı tarafın yüzündeki ağrılı veya acı çeker ifadenin, kişinin empati ile ilişkili beyin bölgelerini harekete geçirdiği (Jauniaux ve diğerleri, 2019), diğer kişinin tecrübe ettiği herhangi bir ağrı karşısında, kişinin kendisinin ağrı hissederken aktifleşen beyin bölgelerinin aktive olduğu (Decety ve Lamm, 2006), duyguları ifade etmede çekilen zorlukların, ayna nöronlardaki bir problemle ilişkili olduğunu düşünülmektedir (Ersoy ve Köşger, 2016). İnsanlar, kendi çıkarları için davrandıkları dürtüsel güdülerini ile karşı tarafa yöneldiğinde *egoist güdü* olarak, karşı taraf sıkıntı duyduğu için kendi içinde bir sıkıntı hissederek ve kendini rahatlatmak için karşı tarafın sıkıntısını gidermek anlamında bir yardım etme davranışı sergileyebilir. *Diğerergamlık* güdüsüyle ise, sıkıntı yaşayan kişi ile empati kurulur ve amaç onun rahatlamasını sağlamaktır. Kişi, diğerinin anlama ve rahatlatma amacıyla yardım etme davranışında bulunur. Yardım etme davranışında bu iki güdü birlikte yer alır. Empatik olma durumunda, problem durumundaki bir kişiyle karşılaştığımızda, bu iki güdümüzden

hareketle ona yardım ediyor olabiliriz. Bazen de bunlardan bir tanesi ile yardım etme davranışında bulunabiliriz. Egoist güdü kendi ruh sağlığını korumayı sağlarken, diğergamlık, yardım ile ilgili toplumsal değerlerden kaynağını alıyor olabilir (İlgar ve İlgar, 2014). Kanıtlanmış bir durum ise empatinin ölçülebilen ve eğitimle geliştirilebilen bir beceri olduğudur (Yüksel, 2004; İkiz Suner, 2006).

Duygusal öz-yeterliği yüksek ve empatik psikolojik danışman önceki bölümlerde bahsedilen komplekslerin etkisini doğru anlayabilir, terapötik süreçteki aktarım ve direnci hisseder, önlemeye çalışır ve fark ettiğinde profesyonel olarak empatik bir şekilde müdahale edebilir çünkü kendisinin ve danışanın duygularını doğru analiz eder ve düzenleyebilir diye düşünülmektedir. Dolayısıyla ruh sağlığı profesyonellerinin hem kendilerinin, hem de danışanın duygularını fark etme, anlama, ifade etme, yönetme ve empati kurarak iletmeleri becerilerini geliştirmesi terapötik süreçte oldukça önemli görülmekte ve önerilmektedir.

SONUÇ

Duygu, hislerin görünür hale gelmesi, bir ifadeye dönüşmesidir. Duygu, diğerlerinden ayırt edilen özelliklere sahip olan ve bireye özel olaylara, evrensel paylaşımlara, kültüre verilen otomatik tepkilerdir. Korku, öfke, üzüntü, utanç, tiksinti, neşe ve şaşkınlık temel duygular olup diğer duyguların, bu yedi temel duygudan türediği görüşünü hakimdir. Duygular, hayatımızda sıradan bir yer kaplamazlar. Bu nedenle danışma sürecinde önemli danışanların hangi duyguyu şimdi ve burada yaşadığı ve aynı zamanda yaşadıkları bu duyguyu önceden ne zaman nasıl yaşadıklarını fark edebilmelerini sağlamaktır. Duygular: birincil, ikincil ve araçsal olmak üzere üç grupta

sınıflandırılmaktadır. Duygu kavramını esas alan birçok kuram ortaya çıkmıştır. James-Lange Kuramı, Cannon-Bard Kuramı, Papez-MacLean'ın Kuramı, S. Schachter'ın İki Faktörlü Duygu Kuramı, Bilişsel Değerleme Teorisi ve Yüzsü Geri Bildirim Teorisi bu kuramlara örnek olarak verilmiştir. Tüm bu kuramlar, duygusal hallerin ortaya konmasında süreç ve biyolojik yapının önemini ortaya koymaktadır. Psikolojik danışmada empati becerisi kullanan psikolojik danışmanlar, kullanmayanlara oranla danışanlara daha fazla yardımda bulunmaktadır. Empati kurmak, duyguların farkındalığını, ayırımını, doğru tespitini ve duyumsanmasını içermektedir. Anlaşıp duyumsanan duyguların ve içeriklerin iletilmesi ile danışana yardım etme davranışını arttırmaktadır. Danışana gösterilen empatik tepkiler aynı zamanda ona bir rol model olabilecek ve bunu, psikolojik danışma süreci dışındaki hayatında da kullanmasına ve kaliteli ilişkiler oluşturmaya yardımcı olacaktır.

A MULTIPLE PERSPECTIVE ON THE CONCEPTS OF EMOTION AND EMPATHY

SUMMARY

Emotion is when feelings become visible and turn into an expression. Emotion is an automatic reaction to individual-specific events, universal sharings and culture. Fear, anger, sadness, shame, disgust, joy and surprise are basic emotions, and the prevailing view is that other emotions are derived from these seven basic emotions. Emotions do not take up an ordinary place in our lives. For this reason, what is important in the counseling process is to ensure that clients are able to recognize which emotions they experience here and now, as well as when and how they experienced this emotion in the past. Emotions

are classified into three groups: primary, secondary and instrumental. Many theories based on the concept of emotion have emerged. James-Lange Theory, Cannon-Bard Theory, Papez-MacLean's Theory, S. Schachter's Two-Factor Emotion Theory, Cognitive Appraisal Theory and Facial Feedback Theory are given as examples of these theories. All these theories are useful in revealing emotional states. It reveals the importance of process and biological structure. Psychological counselors who use empathy skills in psychological counseling provide more help to clients than those who do not. Establishing empathy includes awareness, discrimination, accurate detection and sensation of emotions. It increases the behavior of helping the client by communicating the emotions and contents that are understood and felt. Empathetic reactions shown to the client can also serve as a role model for him/her and help him use this in his life outside the psychological counseling process and create quality relationships.

Kaynaklar

Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2).

Arkonaç, O. (1999). *Psikiyatri Sözlüğü*. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri, s.188.

Arslandoğlu, C. (2012). Farklı bölümlerde öğrenim gören beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin empatik eğilim düzeyleri ve saldırganlık ilişkisinin incelenmesi (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: bir yöntem önerisi. *Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34.

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.

Crooks, R. & Stein, J. (1991). *Psychology: Science Behaviour and Life* (2. baskı). Fort Worth.

Çeçen, A. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9).

Çelik, H., & Aydoğdu, B. N. (2018). Duygu odaklı terapi: Psikoterapide yeni bir yaklaşım. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 5(2), 50-68.

Decety, J., Lamm, C. (2006). Human empathy through the lens of social neuroscience. *Scientific World Journal*, 6, 1146–1163.

Dixon, T. (2012). Emotion: The history of a key word in crisis. *Emotion Review*, 4(4), 338-344.

Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion review*, 3(4), 364-370.

Ersoy, E., & Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı ve Önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2), 9-17. <http://dx.doi.org/10.20515/otd.33993>

Farnsworth, B. (2019, 22 Temmuz). An introduction to theories of emotion. *Imotions*. <https://imotions.com/blog/theories-of-emotion/>

Frevert, U., Scheer, M., & Schmidt, A. (2014). *Emotional lexicons: continuity and change in the vocabulary of feeling 1700-2000*. Oxford University Press.

Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349–358.

Gemici, H.(2012). İlköğretim 8.sınıf öğrencilerine uygulanan etkili iletişim ve empatik beceri eğitiminin

öğrencilerin iletişim ve empatik becerilerine etkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Goleman, D. (2018). Duygusal zeka (Çev. B. Seçkin Yüksel, O. Deniztekin). *Varlık Yayınları*.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy integration*, 12(2), 154.

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. (2010). Emotion-focused therapy: A clinical synthesis. *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 8(1), 32-42.

Greenberg, L. (2012). *Duygu odaklı terapi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.

Gülseren, Ş. (2001). Eşduyum (Empati): Tanımı ve kullanımı üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 133-145.

Hennenlotter, A., Dresel, C., Castrop, F., Ceballos-Baumann, A. O., Wohlschläger, A. M., & Haslinger, B. (2009). The link between facial feedback and neural activity within central circuitries of emotion—New insights from Botulinum toxin-induced denervation of frown muscles. *Cerebral Cortex*, 19(3), 537-542.

İlgar, M. Z., & İlgar, S. C. (2014). Empatinin psikolojik danışma sürecinde motivasyonel bir güç olarak kullanılması: kuramsal bir bakış. *İZÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 51-74.

Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363-370.

İkiz Suner, F. E. (2006). Danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

İkiz, F. E. (2022). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar ve Yenilikçi Yaklaşımlar* (2. Basım), Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Jauniaux, J., Khatibi, A., Rainville, P. Ve Jackson, P.L. (2019). A meta-analysis of neuroimaging studies on pain empathy: investigating the role of visual information and observers' perspective. *Soc. Cognit. Affect Neurosci.* 14, 789–813. <https://doi.org/10.1093/scan/nsz055>.

Jarry, J. L., & Paivio, S. C. (2006). Emotion-focused therapy for anger. *Anger-related disorders: A practitioner's guide to comparative treatments*, 203-230.

Karaca, R., İkiz, F. E. (Çev.Edt.)(2011). *21.Yüzyılda Yardım Etme Sanatı*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Karakelle, S. (2020). İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi. <http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/kok/psikolojiyegiris2.pdf>

Khan Academy. (2015). *Duygu teorileri: Psikoloji / Çevreyi algılama* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ImGAYOlbtE0>

Kırtıl, S. (2009). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin

incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kirk, B. A., Schutte, N. S. ve Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 432-436. doi:10.1016/j.paid.2008.06.010

Koçak, R. (2016). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23).

Komşal, E. (2021). Temel duygular. *TavsiyeEdiyorum.com*. http://www.tavsiyeediyorum.com/makale_22494.htm.

Kurt, Ş. K. (2021). Duyguların Tarihsel Serüveni ve Tarihte Duygular. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(40), 1-1.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Lockwood, P.L. (2016). The anatomy of empathy: vicarious experience and disorders of social cognition. *Behavioral Brain Research* 311, 255–266. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2016.05.048>.

Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? İçinde P. Salovey ve D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (syf. 396–420). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standart Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.

Metin, A. (2019). Yüz ifadelerindeki duygular: Derleme çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 2027-2055.

Mutlu, S. (2020, 17 Aralık). *Hisler ve duygular* [Video dosyası]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=7P1922_cTQI

Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Blackwell publishing.

Pascual-Leone, A., Gilles, P., Singh, T., & Andreescu, C. A. (2013). Problem anger in psychotherapy: An emotion-focused perspective on hate, rage, and rejecting anger. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43(2), 83-92.

Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313–320.

Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. doi: 10.1002/per.416

Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39–57. doi: 10.1002/per.46

Petrides, K. V., Sangareasu, Y., Furnham, A. ve Fredrickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15(3), 537–547.

Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion*. HarperCollins College Publishers.

Shamay-Tsoory, S.G., Tomer, R., Goldsher, D., Berger, B.D. ve Aharon-Peretz, J. (2004). Impairment in cognitive and affective empathy in patients with brain lesions: anatomical and

cognitive correlates. *J. Clin. Exp. Neuropsychol.* 26, 1113–1127. <https://doi.org/10.1080/13803390490515531>.

Totan, T., İkiz, F. E. ve Karaca, R. (2010). Duygusal öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71-95.

Ulus, L. (2015). Annelere uygulanan empati eğitim programının bağışlama ve empati düzeylerine etkisi (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara.

Vatan, S. (2020). Duygu düzenleme eğitiminin duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4).

Vollm, B.A., Taylor, A.N., Richardson, P., Corcoran, R., Stirling, J., McKie, S. ve Elliott, R. (2006). Neuronal correlates of theory of mind and empathy: a functional magnetic resonance imaging study in a nonverbal task. *Neuroimage* 29, 90–98. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.07.022>.

Watt Smith, T. (2018). Duygular sözlüğü acımadan zevklenmeye. *Hale Şirin, Çev.). Kolektif Kitap*.

Yavuz, F. K. (2009). *Duygusal şemalar ve Leahy duygusal şema ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği* [Yüksek lisans tezi]. https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/leahy-duygusal-sema-olcegi-toad_0.pdf

Yüksel, A. (2004). Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 341-354.

Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünlüğü model arayışı* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. <http://>

www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/1301/78155d91-d4ce-44a4-94c3-836d9ae3c36c.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Zaki, J. ve Ochsner, K.N. (2012). The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nat. Neurosci.* 15, 675–680. <https://doi.org/10.1038/nn.3085>.

ISBN 978-2-38236-653-0



9 782382 366530



LIVRE DE LYON



livedelyon.com



[livedelyon](https://twitter.com/livedelyon)



[livedelyon](https://www.instagram.com/livedelyon)



[livedelyon](https://www.linkedin.com/company/livedelyon)