



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 3 (2020), Sayı 5, 17-34

Güdülenme Kuramı ve Duygu Odaklı Terapinin Entegrasyonu*

Fatih PULAT¹

Harun GÜNDÜZ²

Emrullah KILIÇ³

Özet

Bu çalışmanın amacı; psikoterapi dünyasına büyük katkıları olan iki büyük kuramcı Joseph D. Lichtenberg ve Leslie S. Greenberg' in yaklaşımları arasındaki benzerlik ve farklılıklardan yola çıkarak tüm klinisyenler için yeni bir entegrasyon önerisi sunmaktır. Terapi dünyasında Heinz Kohut' un kendilik psikolojisine bağlı olarak büyüyen, bu kuramın temellerini de bebek-anne ilişkisi perspektifinde nörobiyolojik bir bağlanmanın zeminine oturtan Joseph D. Lichtenberg, iki kişilik terapiler için insanoğlunda yedi tane güdülenme sisteminin olduğunu söylemektedir: Fizyolojik gereksinimlerin psişik düzenlenmesi, bireylerde bağlanma yakınlığı, gruplarla ilişkilendirme yakınlığı, keşfetme ve tercihleri ortaya koyma, bakım verme, zıtlasma ve geri çekilme yoluyla kaçınma, duysal haz ve cinsel heyecan. Duygu Odaklı terapinin kurucusu Leslie S. Greenberg' e göre ise insanın tek güdülenme sistemi hayatta kalma güdülenmesidir. Bunun için de en önemli şey bağlanmadan önce duygudur. Leslie S. Greenberg' e göre yedi temel duygu vardır. Bunlar: Korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlıktır.

Lichtenberg ile Greenberg' in çalışmalarına bütüncül perspektiften bakıldığında; iki kuramcının birbirleriyle kesişen ve birbirini etkileyen bir sistemden bahsettiği görülmektedir. Lichtenberg' in ortaya koyduğu bağlanma güdülenmesinin aktif hale gelebilmesinde Greenberg' in bahsettiği üzüntü duygusunun, zıtlasma ve geri çekilme yoluyla kaçınma güdülenme sisteminin harekete geçmesinde tiksinti ve öfke duygularının, gruplarla ilişki yakınlığı güdülenme sisteminin aktif hale gelebilmesi için utanç duygusunun, duysal ve cinsel haz sistemi için de coşku duygusunun rehberliğine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada iki kuramın entegrasyonu sonucunda oluşan sistemin klinik görünümü hakkında bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Güdülenme, Duygu, Nörobiyoloji, Entegrasyon.

Integration of Motivational Systems and Emotional Focused Therapy

Abstract

The aim of this study is to offer a new integration proposal for all clinicians based on the similarities and differences between the approaches of two major theorists Joseph D. Lichtenberg and Leslie S. Greenberg, who have made great contributions to the world of psychotherapy. Joseph D. Lichtenberg, who grew up in the world of therapy due to H. Kohut's self-psychology and laid the foundations of this theory on the basis of a

* Çalışmanın bir bölümü, I. Uluslararası III. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹ Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, fatihalaschir@hotmail.com

² Psikolog, Adalet Bakanlığı, hrngndz32@gmail.com

³ Uzman Psikolojik Danışman, Aiki Yaşam ve Farkındalık Enstitüsü, emrullahkiliç16@gmail.com

neurobiological attachment in the perspective of baby-mother relationship, says that there are seven motivation systems in human beings for two-person therapies: Psychic regulation of physiological needs, Psychological regulation of individuals proximity, relationship with groups, exploration and preferences, care, avoidance by contrast and withdrawal, sensory pleasure and sexual excitement. According to Leslie S. Greenberg, the founder of Emotion-focused Therapy, is the human's only motivation system is survival motivation. For this, emotion is the most important thing more than attachment. According to Leslie S. Greenberg, there are seven basic emotions. These are: fear, sadness, anger, disgust, shame, enthusiasm and surprise.

When Lichtenberg and Greenberg's works are viewed from a holistic perspective, it is seen that the two artists performed a duet on the same song. Guidance of the sadness, described by Greenberg, is needed to activate the attachment motivation that was mentioned by Lichtenberg, as the disgust and anger are needed to activate the avoidance motivation system through contrast and withdrawal, emotion of shame is needed to activate the motivation of relation with others, enthusiasm is needed for sensory and sexual pleasure systems. In this study, it is aimed to give information about the clinical appearance of the system resulting from the integration of the two theories.

Key Words: Motivation, Emotion, Neurobiology, Integration.

Giriş

Günümüz psikoterapi kuramlarına bütüncül psikoterapi perspektifinden bakıldığında terapilerin, tek kişilik terapilerden çift kişilik terapilere doğru bir geçiş sürecinde olduğu gözlemlenmektedir. İnsanı anlamanın terapide ne kadar önemli olabileceği konusunda yapılan çalışmalar çift kişilik terapilerin önemini göstermektedir. Bu çalışma bütüncül psikoterapi perspektifinde değerlendirildiğinde insanı anlamak adına önemli detaylar sunmaktadır. İki kişilik terapilerin bir tarafında ilişki psikanaliz varken, diğer tarafında ise; öznelarası alan kuramı bulunmaktadır (Atwood ve Stolorow, 1984). Duygu odaklı kuram ve Güdülenme sistemleri kuramı anne-bebek arasında kurulan ilişkiye ve bu ilişkinin nörobiyolojik kaynaklarını temel olarak referans almaktadır.

Güdülenme kuramı insanoğlunun nörobiyolojik potansiyelinin nasıl bir örgütlenmesi olduğu üzerine araştırmalar yapmaktadır. Yedi temel güdülenme sistemi ancak, insan çevre etkileşimi içerisinde ortaya çıkacağı ve model sahnelerle insanoğlunun bunu nasıl bir deneyime dönüştüreceğini belirtmektedir (Lichtenberg 1983). Bu güdülenme sistemi; bir şekilde ilişki ağ içerisinde network, örüntü ve zihnimizdeki nöronların deneyimine dayalı olarak birleşmesi ile kendiliği oluşturmaktadır (Özakkaş, 2018).

Duygu odaklı kuram, güdülenme sistemleri kuramı gibi anne-bebek arası etkileşim ve nörobiyolojik gelişmeleri takip ederek temellendirilmiştir. Bu kurama göre yedi temel duygu bulunmaktadır. Bunlar: Korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlıktır.

Leslie Greenberg' e göre insanın varlığını sürdürmesi için duygu gereklidir. Yedi temel duygu doğal duygulardır. Doğal duygular insanın hayatta kalmasını sağlar ve diğer insanlarla empatik bir şekilde iletişim kurmasına yardımcı olur. Bu noktada duygu odaklı terapinin insana bakış açısıyla güdülenme sistemlerinin kuramsal yapısında ve nörobiyolojik gelişiminde benzerlik ortaya çıkmaktadır (Özakkaş, 2018).

Bu iki kuramın insanı deneysel olarak değil, deneyimsel olarak ele alması ve birbirlerine entegre edilmesi sonucunda oluşan sistemin klinik görünümü hakkında bilgi verilmesi amaçlanmaktadır. Bu noktada yedi temel duygu ve yedi temel güdülenme sisteminin birlikte değerlendirilebilmesi; birbirleri ile iç içe geçen bir sistemik yapı olduğunun fark edilmesi ile psikoterapi sürecinin daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

Joseph D. Lichtenberg bebeklerin bir güdülenme sistemi ile doğduğunu Daniel Stern' in yaptığı çalışmaları da referans alarak belirtmektedir. Allan Schore' a göre ise bebeklik döneminde yaşanan bağlanma problemi ilişkisel travmaya sebep olmaktadır (Schore, 1994). Bebeğin erken dönemde yaşadığı bu travma sağ beynin gelişimini engellemekte ve duygulanım düzenlemesi olumsuz etkilenmektedir. Bebeğin erken yaşta maruz kaldığı bu travma, güdülenme sistemini ve dolayısı ile de duygu regülasyonunu doğrudan etkilemektedir.

Duygu odaklı kuram

Dünyada gelişmekte olan psikoterapi ekollerinin, tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere doğru evrilen yapısında görülmektedir ki; danışanı dışarıdan yorumlayan, terapistin terapi sürecine aktif olarak katılmadığı terapi yöntemleri yerine, terapinin merkezinde iki kişilik terapiler dediğimiz terapistinde terapi sürecinde aktif olarak yer aldığı, daha ilişkisel bir boyutun olduğu yapıya geçiş görülmektedir. Danışanların etiketlenmediği, teşhis ve tanılarının konmadığı, sadece duygu regülasyon bozukluğu olarak bütün sıkıntılarının tanımlandığı insani bir boyuttan yaklaşan duygu odaklı terapi yöntemi kaynağını varoluşçu ve hümanistik bir psikoterapi yöntemine dayandırmaktadır (Özakkaş, 2018). Duygu odaklı terapi; “Duygu nedir?”, “Kaç çeşittir?”, “Duygu nasıl gelişir?”, “Doğuştan mı gelir?”, “Genetik midir?”, “Duygu kombinasyonları nelerdir?” sorularının cevapları üzerinde çalışmakta ve nörobiyolojik çalışmaları referans almaktadır (Özakkaş, 2018, s. 19).

Greenberg, doğuştan getirdiğimiz 7 tane temel duygumuz olduğunu belirtmektedir. Bu 7 temel duygunun amacı bizi hayatta tutmaktır. Bunlar: Korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlıktır. Korku, tehlikenin nerede olduğunu arayan bir korku işleme

mekanizmasını harekete geçirir; üzüntü bize bir kayıp yaşadığımız, öfke ise ihlale uğradığımız bilgisini verir. Duygular, aynı zamanda hızlıca niyetimizi belli eden ve ifade edildiğinde başkalarını etkileyen birincil iletişim sistemimizdir (Greenberg, 2011). Duygu odaklı terapi; “hissediyorum öyleyse varım” fikrini kendine referans almaktadır. Duygusal değişimler daha kalıcı bilişsel ve davranışsal değişimlerin anahtarı olarak gözlemlenmektedir (Greenberg, 2011, s.119).

Greenberg’ e göre; bütün psikopatolojilerin temeli: duygu regülasyon bozukluğudur. Terapide danışanların en büyük problemi duygu regülasyonunu birincil bakıcıları ile yapamayıp, nöronal ilişkinin adaptif olamamasına neden olmaktadır. Duygu regülasyon bozukluğu; çocuğun kaldırılabileceğinden daha yoğun olan duyguların birincil bakıcılar tarafından sağlıklı şekilde yatırılmaması ve bu yatırma becerilerinin öğrenilememesi halidir. Duygu regülasyonu kişilerarası iletişimde bir denge durumu yarattığında daha adaptif bir durum gözlemlenmektedir.

Duygu odaklı terapinin en büyük özelliği; danışana seans içerisinde problemi hakkında bir deneyim yaşatmasıdır. Danışan problemi hakkında yeni bir anlam bularak, farklı bir deneyim yaşamaktadır. Seansta terapistin en temel görevi; danışanın içinde bulunduğu duruma göre empatik olarak uyumlanabilmesi ve tanı koymadan danışanın yanında olabilmesidir. Bunun yanında duygu odaklı terapist, danışanı yönlendirecek ve değiştirecek korkutucu duyguları ile baş etme konusunda destekleyici bir yaklaşım içerisinde bulunur.

Duygu odaklı terapide gündem belirleme, danışanın beden postürü, sesin prozodisi ve konunun gidişi önemsenmektedir. Fakat danışan ne anlatırsa anlatsın, terapinin esas noktası danışanın duygusuna gidebilmektir. Greenberg “Bir yere varmadan gelinmez, o kapıya varmadan gelemesiniz. O kapıya varacaksınız ki geleceksiniz” diyerek önemli olanın var olan duyguya ulaşabilmek olduğunu belirtmektedir (Özakkaş, 2018, s. 67). Duygu odaklı terapi, vücut organlarının her birinin hislerini yakalama konusunda deneyimsel olarak çalışmalar yapar. “Ne hissediyorsun, nerede hissediyorsun” diyerek organları konuşturur ve sağ beyin ile kodlanmış duyguların sol beyin ile ifade edilmesine ortam hazırlar (Özakkaş, 2018, s. 68).

Duygu odaklı terapide duygular; primer, sekonder ve araçsal-manipülatif duygular olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Primer duygular korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlık olmak üzere yedi tanedir. Bu duyguların genetiğimize uygun bir şekilde yerinde ve yeterince çıkması sağlıklıdır. Yani bizi korkutacak bir durum varsa ve korkuyorsak bu primer

bir tepkidir ve bizi hayatta tutar. Primer duygular ile dünyaya geliriz. Greenberg' e göre primer duygu sosyalleşme aracıdır.

Sekonder duygular, primer duyguların üzerini başka bir duygu ile kapatmak anlamına gelmektedir. Örneğin; korkan bir insan korkusunu ifade ettiği zaman diğer insanlar ona merhamet duyarlar, ama korkusunu yaşamak yerine bunu öfke olarak dile getirdiğinde ise; ötekilerden aynı merhameti göremez ve kişilerarası ilişkilerinde bozulmalar gözlemlenir. Sekonder duygular genellikle birincil duygulara tepki olarak doğar.

Araçsal-manipülatif duygular, temel ihtiyacını timsah gözyaşları ile manipülatif bir duyguyu kullanarak karşımızdakini istediğimiz yola getirme çabası olarak ifade edilmektedir. Aracı duygu aslında hissetmediği bir duyguyu göstererek bir amaca ulaşmaktır. Ağlayarak iş yaptırmaya çalışmak bu duygu çeşidine örnek olarak verilebilir. Greenberg' e göre danışanın sekonder ya da araçsal duyguları yaşamasının en temel sebebi; duygu regülasyon bozukluğudur.

Direnç, çoğu terapi ekolüne göre; olumsuz bir durum gibi gözlemlense de, duygu odaklı terapide; bu durum pozitif olarak görülmektedir. Çünkü bu durum danışanın o duyguya gitmeye henüz hazır olmadığına bir göstergesidir. Yani duygu odaklı terapide direnç yoktur. Danışan duygusunu regüle etmeyi deneyimledikçe, gidemediği duygulara da zaman içerisinde gidebilmesi amaçlanmaktadır.

Güdülenme kuramı

Güdülenme sistemi kuramı; psikanalitik kuramdan ilişkisel psikanaliz geleneğine, HeinzKohut' un kendilik psikolojisine bağlı kalan ve onunla beraber büyüyen ve onu kritik ederek kendi varlığını ortaya koymaya çalışan üçlü bir ekibin ortaya çıkarmış olduğu bir çalışmadır. Çalışmalar daha çok bebek gözlemleri, bebek anne ilişkileri ve nörobiyolojik bir bağlama oturtulmaya çalışılan bir perspektifte sürdürülmüştür (Özakkaş, 2018). Çalışmaların desteklenmesi için daha çok bebekler üzerindeki laboratuvar çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarda bebeğin temel beyin sisteminin nasıl oluştuğu, ne şekilde faaliyet sürdürdüğü, etkileşimin nasıl meydana geldiği incelenmiştir.

Güdülenme kuramı terapide deneyime yakın duran ve etkileşim üzerinden faaliyet gösteren bir terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda model sahnelerinin bulunarak bu örüntülerin kavranması, bu örüntülerin anlamlarının idrak edilmesi ve yorumlanması temel tekniklerdir (Özakkaş, 2018). İlişki kurma ile keşfetmeyi birleştiren, iletişim olmadan başkaları ve

kendimizle etkili bir iletişim kuramayacağımızı belirten Lichtenberg, ilişkisel bağlantı ile keşfetme amaçlı bağlantıyı bütünleştirmek için metafor ve model sahneleri kullanmaktadır.

Güdülenme kuramı ile ilgili yapılmış olan klinik çalışmalar, fizyolojik çalışmalar, hayvan modelleri üzerine yapılan incelemeler; insan beyninin temelde yedi güdülenme sistemlerinin etkisi altında motive olduğunu, bu güdülenme sistemlerinin çevresel etkenlerle değişim ve dönüşüme bağlı olarak örüntüler meydana getirdiğini, bu ilişkiler sayesinde de doğa ile ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymuştur (Lichtenberg, 1989).

Yedi temel güdülenme uyarısının insan beyninin zihin yapısı oluşturmasının en temel araçları olduğunu, bu araçların ne şekil bir örüntüye sahip olacağı, ancak çevresel faktörlerle karşılıklı etkileşim sonucu ortaya çıkacağı ve model sahnelerle bunların betimleneceğini belirtmişlerdir (Lichtenberg, 1983).

Bu yedi güdülenme sistemi aşağıdaki maddelerden oluşmaktadır:

1. Fizyolojik Gereksinimlerin Psişik Düzenlenmesi,
2. Bireylerle Bağlanma Yakınlığı,
3. Gruplarla İlişkilenme Yakınlığı,
4. Keşfetme ve Tercihleri Ortaya Koyma (oyunda ve işte etkinlik ve yetkinlik arayışı),
5. Bakım Verme,
6. Zıtlaşma ve/veya Geri Çekilme yoluyla Kaçınma,
7. Duyusal Haz ve Cinsel Heyecan.

Lichtenberg' e göre bebek, fizyolojik gereksinimlerin psişik düzenlenmesi güdülenmesi ile doğar. Acıktığı zaman ağlaması, tuvalet ihtiyacı geldiğinde yapması bebeğin fizyolojik ihtiyaçlarıdır. Bebek yeme içme, dışkılama gibi fizyolojik dengeyi sağlayacak yapının güdülenmesi ile doğmuştur. Bunun en belirgin özelliklerinden biri de bebeğin emme refleksiyle doğmasıdır. Bebeğin en önemli güdülenme sistemi fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesidir. Fizyolojik ihtiyaçların giderilmesinde en önemli faktör ise bebeğin çevresidir. Bebeğin çevresi(özellikle bakım vereni) çocuğun fizyolojik ihtiyaçlarını giderirse diğer bir güdülenme sistemi ile etkileşerek gelişen nöronlar ve örüntüler meydana getirmektedir. Buradan yola çıkılarak çocuğun ihtiyaçlarının giderilmediği durumlarda deneyimlediği şey, dünyanın onu fizyolojik ihtiyaçlarından mahrum bırakacağı duygusudur. İlerleyen yıllarda birey, hangi yaşa gelirse gelsin hep ötekilerin ona ihtiyacını vermeyeceği duygusunu ana

örüntü olarak kullanır. Fizyolojik ihtiyaçları çevre tarafından karşılanmayacağı düşünülmektedir. Onun için bu eksikliği yaşayan birey terapiye geldiği zaman “sen benim ihtiyacımı vermeyeceksin” duygusunu terapistte hissettirmektedir. Terapistin seans içerisindeki olumlu ve pozitif ilerlemelerini de “yarın gene aç bırakacaksın” diyerek temel örüntüsünü aktifleştirmektedir.

Lichtenberg, ikinci ihtiyacı ilişkisel psikanalizin de temel ilkelerinden biri olan bireylerle bağlanma yakınlığı olarak belirlemiştir. Bebek doğduğunda etrafında hareketli olan bir nesne ile bağlantı kurmak ister ve genellikle bu en yakın nesne olan anne, baba ya da aileden bir birey olur. Bağlanma duygusu bebek için o kadar önemlidir ki bu örüntü aktifleştikten sonra dünya ile iletişim kurmaya başlayabilir. Lichtenberg, bağlantı kurmanın en temel fizyolojik ya da temel güdülenme sistemi olduğunu belirtmektedir. Dünya’ nın nasıl bir şey olduğunu bilmeyen bebek, ilk deneyimlediği nöronal yolak güvensiz bağlanma stili içerisinde olursa hayat boyu bu yolağı devam ettirmektedir. Fizyolojik ihtiyaçları doyurulmamış bir kişinin terapisinde fizyolojik ihtiyaçları doyurulmadığı üzerine kurulacak olan deneyime dayalı bir terapi şekli kişiyi tedavi ederken bağlanma stilinde ve bağlanma güdülenme sisteminde bozukluğu olan birisinin klinik tablosunu düzeltmek için de bağlanma güdülenme sistemi üzerine yapılacak olan bir çalışma kişiyi tedavi edecektir. Güdülenme kuramına göre terapistin danışanı değerlendirirken temel probleminin fizyolojik güdülenme sistemindeki eksikliklerden mi yoksa bağlanma stili içerisindeki güvensiz bağlanmadan dolayı mı kaynaklanıyor diye incelemesi gerekmektedir.

Güdülenme kuramına göre üçüncü temel ihtiyaç gruplar ile ilişkilene yakınlığıdır. Lichtenberg, ilk çalışmalarında beş temel güdülenme sistemi belirtmişti. Daha sonra yapılan araştırmalarla birlikte bu sayı yediye çıkmıştır. Beşli sistem içerisinde bağlanma güdülenme sisteminin altında iken bu madde, yapılan araştırmalar sonucunda ayrı bir alt başlıkta değerlendirilmesi gerektiği ortaya çıkmıştır. Çocuğun sadece ötekiyle değil, aileye de bağlanma kavramı ile donatılmış olduğu gözlemlenmiştir. Bebekken gruba ve aileye ait olma duygusunun ve dışarıdan birisi geldiği zaman bunu yabancılaşma duygusunun gözlemlenmesi, gruba ait olma, grup ile ilişki içerisinde olma gibi duyguların bebeği çok iyi hissettirdiğinin fark edilmesi gruplar ile ilişkilenemenin yakınlığı maddesinin önemini göstermektedir.

Dördüncü güdülenme sistemi keşfetme ve tercihleri ortaya koymadır. Bebeği hayata bağlayan en önemli şey içindeki keşfetme ve merak duygusudur. Güdülenme kuramına göre terapist

olarak seansta çalışabilmek için danışanın keşfetme ortaya koyma duygusunu aktifleştirmek gerekmektedir.

Lichtenberg' in sonradan eklemiş olduğu bir diğer güdülenme sistemi bakım vermedir. Bebeklik döneminde bir ötekine bakım verme güdüsünün en temel güdülenme sisteminden biri olduğu yapılan bebek araştırmaları ile ortaya çıkmış ve bu yüzden bağlanma başlığı altında değerlendirilen bakım verme güdülenmesi ayrı bir alt başlık altında ele alınmaya başlanmıştır. Bütün güdülenmeler yerine getirildiğinde kişinin yaşadığı şey doyum alma ve etkin olma duygusudur. Altıncı güdülenme sistemi zıtlasma ve/veya geri çekilme yoluyla kaçınmadır. Bu güdülenme sistemi, bireyin hayattaki varlığını garantileyen güdülenme sistemlerinden bir tanesidir. Bireyin zıtlasma ve geri çekilme gücünü oluşturması gerekmektedir.

Lichtenberg' in nörofizyolojik olarak geliştirmiş olduğu son güdülenme sistemi, duyu haz ve cinsel heyecandır. Duyularımızı(göz, işitme, tat, koklama, dokunma) çalıştırmak bizlere haz verir. Duyu bir algının görsel, işitsel, dokunsal olarak merkeze gelmesidir. Duyuların yalnız başına aktifleştirildiğinde çocuğun bebeklikten itibaren haz aldığı ve haz merkezi olan dopaminerjik merkezin aktifleştirildiğine dair nörobiyolojik kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin, görme duyusu ile istediği zaman görüp, gözünü kapattığında veya başını çevirdiğinde görme nesnesinin kaybolması ve sonra tekrar görmesi bir haz kaynağıdır. Bebeklikte görsel alanlarda haz kaynağını öğrenmiş olanlar daha çok görsel materyaller ile kendilerini yatıştırırlar. İşitsel olarak duyudan haz alıp bu şekilde annesiyle ve çevresiyle iletişim kurmuş olanlar daha çok müziklerle işitsel olarak kendilerini yatıştırırlar. Yedinci güdülenme sistemi, duyu haz ve cinsel heyecan güdülenme sistemidir. Bu güdülenme sistemi, farklı ama birbiriyle ilintili iki duygulanım durumunu elde etmeye yönelik ihtiyaçlar ve istekler etrafında kurulmuştur. Bu duygulanım durumlarından birini duyu haz, diğerini de cinsel heyecan oluşturmaktadır.

Her bir güdülenme sisteminin nörofizyolojik bir bağıntıya sahip olduğunu ve temel bir ihtiyaç etrafında kurulduğunu düşünen Lichtenberg; bebeklerin, gözlemlenebilir tutarlılıkla yaptıkları her şeyi, güdülenmiş olarak yaptıklarını belirtmektedir (Lichtenberg, 1989).

Lichtenberg, psikanaliz için büyük öneme sahip deneyimleri açıklamak amacıyla prototipikevizyonların kullanımına model sahneler ismini vermektedir. Model sahneler, soyut olan intrapsişik yapıyı somut hale getirmek için kullandığımız metaforlardır. Elimizdeki bilgiyi örgütleyebilmeyi sağlarlar. Model sahneler terapist ile danışanın ortak ürünleridir ve bilinenleri yeniden ele alarak önceden bilinmeyen bir şeyi anlatmak amacıyla oluşturulurlar.

Model sahnelerin terapist ve danışan tarafından ortaklaşa kurgulanması, model sahnelerin “çocukluğun kayıp kıtasında” bulunan kalıntılardan ibaret olmadığı, etkileşimli bir biçimde kurgulanan “modeller” olduğudur (Lichtenberg, 1993). Klasik psikanaliz, model sahnelerin inşa değil, danışanın tarihçesi olarak kabul etmektedir. Model sahnelerin bizim tarafından inşa edildiğinin belirtilmesi klasik psikanalize ciddi bir eleştiri getirmektedir.

Bebeklikteki ve çocukluktaki normal veya patolojik deneyimleri nakleden model sahneler, yetişkin ilişkilerinin ve güdülenmelerinin özünü yansıtabilir. Lichtenberg (1989), bir danışanın model sahnesini, annesinin bacağına veya eteğini çekiştiren küçük bir kızın bir yandan da kendisinin dırıldırından kurtulmak için direnen annesinin gerilen bedenini hissetmesi olarak tasvir etmiştir. Bu model sahne, etkileri daha sonra da devam eden ve danışanın yetişkinlik yaşamını şekillendiren karşılıksız sevgi ve dikkat tekrarlarının özgül bir örneğini resmeder.

Lichtenberg, bütün “şimdi ve burada” deneyimlerinin bir sonraki şimdi ve burada deneyimlerini etkilediğini savunmaktadır. Özetle bireylerin deneyimleri, sonraki deneyimler için bir beklenti çerçevesi oluşturmaktadır. Bebek gözlem araştırmalarının etkin olduğu güdülenme kuramı, psikanalitik psikoterapilerin gelişmesiyle oluşan süreçte geline en son noktadır. Özellikle bir ayağının klinik gözlemlerde diğer ayağının bebek araştırmaları ve nörobiyolojide olması bu yaklaşımı özel ve benzersiz kılmaktadır.

Nörobiyolojik kuram

Bebeklik çağındaki olaylar, özellikle sosyal çevreyle olan etkileşimler, yaşamın ilk yıllarında olgunlaşmaya başlayan yapıyı kalıcı bir şekilde etkiler. Bu çocuğun ilk ilişkisi -annesiyile olan ilişkisi- bir şablon görevi görür ve kişinin gelecekte gireceği duygusal ilişkilerindeki bireysel yeteneklerini kalıcı bir şekilde biçimlendirir (Schore, 1994).

Duygulanım, anne ve çocuk arasında karşılıklı gelişmektedir ve bu oldukça verimli duygusal iletişim sistemi özellikle sözsüzdür. Sürdürülen ikili bakış iletimlerinde annenin yüz ifadesi bebekte olumlu duygulanımı harekete geçirir ve artırır. Yaşamın ilk yılı boyunca bebek en çok annenin duygusal olarak anlamlı yüzünden yayılan yüksek güçteki uyarıma duyarlıdır. Erken kritik dönemler süresince bebeğin çevre ile olan deneyimleri beyin hücrelerindeki genomik hareketliliği tetikler ve böylece gelişen beyin devreleşmesi üzerinde kalıcı etkiler üretir (Schore, 1994).

Bowlby, anne-bebek bağlanma iletişimlerinin en güçlü hisler ve duygular eşliğinde meydana geldiğini söylemektedir. Bu bağlanma ve iletişimlerin meydana geldiği bağlam ise; yüz ifadesi, duruş, ses tonu, fizyolojik değişiklikler, hareket temposu ve yeni başlayan eylemlerden oluşur. Allan Schore' a göre(2011), bağlanma bağı anne kurmaz, anne ve çocuk tarafından ortaklaşa yaratılır. Bu durum, terapötik ittifak için de geçerlidir. Terapötik ittifak da ortaklaşa yaratılır. Terapötik ittifakı her bir hasta ile tekrar, nasıl yaratacağımızı öğreniriz. Sesin duygusal tonu ve prozodisi vardır. Bir de sözel içeriği vardır. Sözler hasta tarafından işlenmeye başlamadan önce ses tonunuz onda bir etki yaratır. Schore, psikanalitik psikoterapinin annenin müdahalesine benzer şekilde, sağ beyine müdahale ettiğini ve iyi bir terapötik ilişkinin önceki gelişimsel eksiklikleri telafi edecek nöronlar düzeyinde telafi edici yapılar geliştirebildiğini ifade eder (Masterson, 2005).

Schore' a göre, duyguları işleyen sağ beyin bireyin hayatı boyunca sürekli olarak örgütlenmeye devam eder. Çünkü sağ beyin doğrusal değil, dinamiktir. Bu yüzden yaşamın ileri dönemlerinde belli oranda beyin esnekliği(plastisitesi) bulunmaktadır. Bağlanma dinamiği bireyin hayatı boyunca bilinçdışı bir mekanizma olarak devam eder ve kişinin tüm ilişkilerinde, özellikle de yakın ilişkilerindeki kişilerarası ve intrapsişik olaylara aracılık eder.Yeni doğan bebeğin sağ yarım küresi, annenin ve çevresindeki kişilerin seslerinin perdesini ve konuşma melodisini algılamak üzere aktiftir (BogolepovaveMalofeeva, 2001).

Bowlby' nin kuramı pek çok kuramda olduğu gibi bir takım dönüşümlere uğramıştır. Bu dönüşümde şüphesiz sinirbilimindeki gelişmeler ve duygulanım düzenleme alanındaki araştırmaların etkisi büyük olmuştur. Buradan hareketle Schore, bağlanma kuramının aslında düzenleme kuramı olduğunu iddia etmektedir. Yani Schore, bebek ve bakıcı arasındaki her türlü etkileşimin ve senkronizasyonun bebeğin kendi duygularını düzenlemede birincil etken olduğunu söylemektedir. Buna göre duygularımız ilk olarak başkaları tarafından düzenleniyor ve ilerleyen süreçlerde nörofizyolojik gelişimle birlikte kendi kendine düzenleniyordu.Terapötik ilişkiyi, terapist ile hasta arasında bir çeşit sağ beyinler arasındaki iletişim olarak gören Schore' a göre nasıl ki sol beyin kendi durumunu diğer sol beyinlere dil aracılığıyla iletiyorsa, sağ beyin de sözsüz bir biçimde kendi durumunu sözsüz iletişime uyumlanmış olan sağ beyinlere iletir.

Özetle duygu düzenleme kuramı, psikoterapinin yalnızca konuşma değil, aynı zamanda iletişim kurma tedavisi olduğunu ortaya koymaktadır. Ve burada en önemli nokta terapistin özellikle stresli anlarda hastayla nasıl bir arada olacağını bilmesidir. Glass(2008) araştırma

sonuçlarına göre şu sonuca varmıştır: “Beyin görüntüleme, moleküler biyoloji ve nörogenetikte yapılan yakın zamanlı araştırmalarda, psikoterapinin beyin işlev ve yapısını değiştirdiği bulgulanmıştır.”

Güdülenme sistemleri kuramı ve duygu odaklı kuramın benzerlikleri

Güdülenme kuramının ve duygu odaklı kuramın kesiştikleri birçok ortak küme bulunmaktadır. Bunlardan ilki iki yaklaşımın da deneyime önem vererek seans sırasında danışanına yeni deneyimler yaşatmayı ön plana çıkarmasıdır. Her iki yaklaşım da terapist ve danışanın birbirini etkilediğini ve ortak bir deneyim yaşadıklarını belirtmektedir. Her iki kuram iki kişilik bir terapi yöntemini uygulamaktadır. Tek kişilik terapilerde terapistin aynı bir arkeolog gibi tek başına bir şeyleri bulmaya ve anlamaya çalıştığı çalışmalar yapılmıştır. Kendilik psikolojisi kuramının kurucusu HeinzKohut dürtü-çatışma kuramına farklı bir bakış açısı getirerek seansta hasta ile var olmanın önemi üzerine çalışmalarını sürdürmüştür. Güdülenme kuramının kurucusu Lichtenberg ve duygu odaklı terapinin kurucu Greenberg de bu görüşü kendilerine rehber edinmişlerdir. İki kuram da “sadece danışan yoktur terapist-danışan ikilisi vardır” cümlesi üzerine temellendirilmiştir.

İki kuram da şimdi ve burada ilkesini benimsemektedir. Genellikle tek kişilik terapilerde hastaların geçmiş hayatları, kısır döngüleri, tekrarlanma zorlantıları araştırılarak bir tedavi yolu seçilmektedir. İki kişilik terapilerde hastayı deneyime dayalı olarak seans odasındakiterapist-hasta etkileşimi içerisinde ‘şimdi ve burada’ yı deneyimletmek önemlidir. Güdülenme sistemleri kuramı ve duygu odaklı terapi kuramı hasta ile ‘an’da kalarak şimdi ve burada ilkesi perspektifinde tedavi formülasyonlarını oluşturmaktadırlar.

İki kuramda da empatik dinleme ve onaylama terapi yöntemini kullanmaktadır. Gerek güdülenme sistemleri kuramı gerek de duygu odaklı terapi kuramı incelendiğinde; terapistin deneyime dayalı bir şekilde hastanın duyguları ile tünediği görülmektedir. Terapist tarafından anlaşıldığının hastaya hissettirilmesi tedavi sürecinin kritik noktalarından biridir.

İki kuram için de zihin “aktif bir zihin” dir. İki kuramın da çift kişilik terapileri benimsemesi, deneyime dayalı olması, seans içerisinde ‘şimdi ve burada’ kalarak empatik dinleme ve onaylama ile hastayı tedavi etme yolculuğunda önemlidir. Bunların olması terapist ve danışanın ‘an’da kalarak ‘aktif bir zihin’ ile duyguların ve güdülerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır.

İki kuramın da temeli bağlanma yaklaşımı ve nörobiyolojik çalışmalara dayanmaktadır. Terapi alanında son yıllarda yapılan çalışmalar bağlanma kuramı ve nörobiyolojik çalışmaların ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Özellikle bağlanma alanında çalışmaları ile birçok çalışmaya referans gösterilen Bowlby ve nörobiyolojik alandaki çalışmaları ile Allan Schore bu alanın öncülerindedir. Lichtenberg ve Greenberg kuramlarına ‘bağlanma ve nörobiyolojik kuram’ çalışmalarını entegre ederek görüşlerini daha sağlam bir zemine oturtmuşlardır.

İki kuramda da hastalıkların tanımlanmış bir sınıflandırma sistemi yoktur (borderline, narsisist, şizoid...). İki yaklaşım da tanı koymaktan ve etiketlemekten kaçınmaktadır. İki kuramın amacı; hastalara tanı koyarak, etiketleyerek bir tedavi protokolü oluşturmaktan ziyade hastanın duygularına ve güdülenme sistemine odaklanacak bir tedavi yolu oluşturmaktır.

İki kuram da direnci negatif olarak değil, pozitif olarak görmektedir. Birçok terapi kuramı incelendiğinde hastanın seansta göstermiş olduğu direnç negatif olarak yorumlanmaktadır. Bu iki kuram incelendiğinde ise direnç pozitif olarak görülmektedir. Bu iki kurama göre terapist şu soruyu sorar: ‘Acaba danışanın neye ihtiyacı olabilir de direnç göstermektedir?’ Terapist böylelikle çoğu kuram tarafından bir dezavantaj olarak görülen bu sistemi avantaja dönüştürmenin yolunu bulmaya çalışmaktadır.

İki kuram da nonverbal(sözsüz) iletişime önem vermektedir. Güdülenme sistemleri kuramı ve duyu odaklı terapi kuramı hastanın sadece sol beyinler arası gerçekleşen sözlü etkileşimle tedavi olacağı varsayımını yetersiz görmektedir. İki kuram da bu noktada nörobiyolojik kuramın öncüsü Allan Schore’ un araştırmalarını referans almaktadır. İki kuram için de terapinin özünü; sağ beyinden sağ beyine anne-bebek arasında olan iletişim gibi nonverbal(sözsüz) iletişim oluşturmaktadır.

İki kuramın da metaforu “ağaçtır”. İki kuramın kuramsal özellikleri incelendiğinde, ağaç metaforları görülmektedir. Leslie Greenberg duyu odaklı terapidaki ağaç metaforunda: ‘Ağacın yapraklarına insanın hislerine, ağacın dallarını insanın duygularına, ağacın gövdesini ise insanın duygulanımına’ benzettiği görülmektedir. Lichtenberg ise güdülenme sistemleri kuramındaki ağaç metaforunda, duygulanım(duyu), hareket(dürtü) ve metafor(düşünce) kavramlarının ağacın gövdesini oluşturduğunu belirtmektedir. Gövdedeki bu araçlar vasıtası ile annenin bebeğe yeterli bakımı vermesi sonucunda ağacın meyveleri olan yedi güdülenme sistemi aktifleşmekte ve gelişmektedir.

Güdülenme sistemleri ve duygu odaklı kuramının farklılıkları

Güdülenme kuramının ve duygu odaklı kuramın kesiştikleri birçok ortak kümenin olması yanında bazı farklılıkları da bulunmaktadır. Duygu odaklı terapi temel duyguları araştırmaktadır. Güdülenme sistemleri temel güdülerini araştırmaktadır. Greenberg' e göre; bütün psikopatolojilerin temeli, duygu regülasyon bozukluğudur. Greenberg insan da yedi temel duygunun olduğu ve insanın duygularını konuşarak hayatta kalabileceğini belirtmektedir. Lichtenberg' e göre ise insanı tedavi edici etmen model sahneler üzerinden güdülenme sistemlerinin incelenmesidir.

Duygu odaklı terapi daha yönlendirici terapi yöntemi kullanmaktadır. Güdülenme sistemleri kuramı daha irdeleyici bir yöntemi benimsemektedir. İki yaklaşımın kuramsal altyapıları incelendiğinde duygu odaklı terapide terapistin birincil ve ikincil duygulara ulaşma aşamasında güdülenme kuramına göre daha yapılandırıcı ve yönlendirici olduğu görülmektedir. Terapistin duyguları adlandırıp, tek sandalye ve çift sandalye tekniklerini kullanarak bir yönlendirme içerisinde olduğu görülmektedir. Güdülenme kuramı ise kişinin çevreyle olan etkileşimini de inceleyerek model sahneler üzerinden bu sahnelerin irdelenmesine önem vermektedir.

Duygu odaklı terapide tek ve çift sandalye teknikleri uygulanmaktadır. Güdülenme sistemleri kuramında model sahneler oluşturmak önemlidir. İki kuramın tekniklerine bakıldığında duygu odaklı terapide gestaltterapi tekniklerinden olan tek ve çift sandalye tekniği kullanılarak danışanın birincil ve ikincil duygularına ulaşılması hedeflenmektedir. Güdülenme kuramı, deneyime yakın duran ve etkileşim üzerinden faaliyet gösteren bir terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda model sahnelerinin bulunarak bu örüntülerin kavranması, bu örüntülerin anlamlarının idrak edilmesi ve yorumlanması temel tekniklerdir (Özakkaş, 2018). Duygu odaklı terapi primer, sekonder ve manipülatif duygular üzerinde çalışmaktadır. Güdülenme sistemi kuramı danışanın ihtiyacı olan güdülerini yorumlamaktadır. Duygu odaklı terapinin ana rehberi insanın duyguları (birincil, ikincil ve manipülatif duygular), güdülenme kuramının ana rehberi ise insanın güdüleridir.

Duygu odaklı terapi danışanın rüyasını duygular üzerinden değerlendirmektedir. Güdülenme sistemleri kuramında ise danışanın rüyada yaşadığı deneyimin hangi güdülenme eksikliğinden kaynaklandığı irdelenmektedir. Duygu odaklı terapist hastanın rüyasını yorumlarken “Şimdi bu rüyada hangi duyguları hissediyorsun?” diyerek hastasının ‘şimdi ve burada’ ilkesine dayanarak o anda hangi duygularının ortaya çıkacağı araştırılmaktadır. Güdülenme kuramının

rüya yorumunda ise, “Acaba neye ihtiyacın var da bu rüya sahnesini görmüş olabilirsin?” denilerek hastanın hangi güdülenmeye ihtiyacı olduğu model sahneler üzerinden irdelenmeye çalışılmaktadır.

Güdülenme sistemleri kuramının ve duygu odaklı terapi kuramının entegratif pratiği

Duygu odaklı kuram ve güdülenme sistemleri kuramında yedi temel duygu ve yedi temel güdünün ortak noktaları olduğu, duyguların ve güdülerin öznelararası alanda iç içe geçen bir sistem dâhilinde olduğu görülmektedir. Duyguların ve güdülerin; aynı insanın organları gibi sistemik bir şekilde çalıştığı düşünülmektedir. İnsanın anne rahminden dünya rahmine göç hikâyesinde en temel ihtiyacı fizyolojik ihtiyaçlardır.

Güdüleme sistemleri kuramına göre; fizyolojik gereksinimlerin psişik düzenlenmesi ilk güdülenme sistemine denk gelmektedir. Fizyolojik gereksinimlerin karşılanmaması öfke ve üzüntü duygularını tetiklediği düşünülmektedir. Keşfetme ve tercihleri ortaya koyma güdülenme sistemi ise bir bebeğin dünyayı keşif ve merak ederek, birincil bakıcıları tarafından bu durum ortaya koyulduğunda coşku ve şaşkınlık duygusunu aktive ettiği düşünülmektedir.

Bireylerde bağlanma yakınlığı güdülenme sistemini irdelerken Greenberg’ in fikirlerine göz atmak faydalı olacaktır. Leslie Greenberg’ e göre bağlanmadan önce duygu vardır. Yani bağlanma güdülenme sisteminden bahsedebilmek için bunun hangi duyguya karşılık geldiğinden haberdar olmalıyız. Lichtenberg’ in bağlanma güdülenmesi Greenberg’ in bahsettiği üzüntü duygusuna eşlik etmektedir.

Zıtlasma ve geri çekilme yolu ile kaçınma güdülenme sistemi tiksinti ve öfke duygularını, gruplarla ilişki yakınlığı güdülenme sistemi utanç duygusunu harekete geçirmektedir. Son güdülenme sistemi olan duysal ve cinsel haz güdülenmesinin de coşku duygusuna karşılık geldiği düşünülmektedir. Çünkü bir çocuğun duysal keşfinin coşku’ ya sebep olduğu düşünülmektedir. İki kuramın teorik entegrasyonun klinik ortamdaki pratiğe katkılarını aktarmak için oluşturduğumuz aşağıdaki teknikler ile klinisyenlerin alet çantasına değerli parçalar eklemeyi hedefledik.

a) Jenga Oyunu Tekniği: İki kuramın entegrasyonuna görebu tekniğin; danışanın yedi temel güdüsünü ve duygusunu ifade edebilmesi için önemli olacağı düşünülmektedir. Yedi temel güdü ve duyguların birbirini etkileyen sistemik bir yapısı olduğu düşünüldüğünde, danışana güdülerinin ve duygularının birlikte değerlendirebileceği bir teknik sunulması terapi sürecinde

oldukça faydalı olacaktır. Bu teknikte her bir Jenga tahta parçasının üzerine yedi temel duygudan birer tane yazılmaktadır. Bunun yanında bir kâğıda da yedi temel güdülenme sistemi yazılmaktadır. Seansta danışan, jenga tahta parçası üzerinden ‘korku’ duygusunu seçtikten sonra; ‘Korkuyla ilgili aklına gelen ilk anıyı paylaşabilir misin?’ sorusu yöneltilmektedir. Verilen cevaptan sonra danışana ‘Acaba hangi ihtiyacın var da korku hissediyor olabilirsin?’ denilerek güdülenme sistemleri ile duygu odaklı terapinin entegre edildiği bir teknik uygulanır. Danışana ihtiyacı ile ilgili fikir sahibi olamadığı durumlarda kâğıtta bulunan yedi güdülenme sistemi gösterilip anısının bu sistemlerden herhangi biri ile ilişkili olup olmayacağı sorusu yöneltilir.

b) Birleştirme Tekniği: Bu teknikteki amaç güdülenme sistemleri kuramındaki yedi temel güdü ile duygu odaklı kuramdaki yedi temel duyguyu birleştirmektir. Yedi temel güdü ve yedi temel duygunun iç içe geçen, birbirini etkileyen sistemik bir yapıda olduğu düşünülmektedir. Terapist ve danışan arasındaki etkileşimin güdüler ve duygular üzerinden yola çıkılarak öznel olarak değerlendirilmesiyle seansın etkin olması hedeflenmektedir. Örneğin; psikoterapi seansında ailesiyle sürekli inatlaşan, kendi isteklerini sadece bu mekanizma üzerinden anlatmaya çalışan bir danışan için ‘Ailenle ne zaman inatlaşsan geri çekiliyorsun ve bu durum sanki seni öfkeliyor’ şeklinde bir yaklaşımda bulunulabileceği düşünülmektedir.

c) Fraktal Tekniği: Bu teknik Daniel Stern’ den esinlenerek uyarlanmıştır. Stern’ e göre fraktal bir parça tüm hayatın mikro bir parçasıdır. Danışanların seansta odanın kapısını açış ve kapatış şekli, yürüyüşü, koltuğa oturma hızı ve şeklinin nonverbal(sözsüz) iletişimde önemli olduğu ve bunun değerlendirilmesiyle güdülere ve duygulara ulaşılması amaçlanmaktadır. Örneğin; çok hızlı bir şekilde odaya giren bir danışanın aynı şekilde koltuğa oturması karşısında, terapistin bu durumu yorumlaması ve bu durumun danışanın hayatının genelinde olup olmadığının değerlendirilmesi; danışanın hayatından mikro bir parçanın ‘An’ da değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

d) Rüya Tekniği: Psikoterapi seanslarında danışanın gördüğü rüyaların yorumlanmasının çok önemli olduğu düşünülmektedir. İki kuram entegrasyonuna göre rüyalar; bireyin eksik olan güdülerinin bilinçdışında tamamlanması olarak değerlendirilmektedir. Seansa rüyasını getiren danışana rüyasını bir kâğıda yada yazı tahtasına şimdi görüyormuş gibi çizmesi istenmektedir. Danışana yeniden rüyada yaşadığı deneyime dönebilmesini kolaylaştırmak için “O sahnede ne hissediyordun?” ve “Acaba neye ihtiyacın var da bu rüya sahnesini görmüş olabilirsin?”

sorularını sorarak kişinin duygusuna gidilmesi ve ihtiyacı olduğu güdünün tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

e) WhyNow (Neden Şimdi) Sahneleme Tekniği: İki kuram entegrasyonuna göre; terapist ve danışan arasındaki ilişki matrikste, terapistin öznel süzgecinden danışanı olabildiğince uzak tutarak, danışanın kendi öznel dünyasını projekte(imajine) edebilmesi olanağının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu teknikte danışandan gözlerini kapaması ve bir sahne hayal etmesi ya da var olan bir sahnenin devam ettirilmesi istenmektedir. Böylece danışanın projekte ettiği sahneyi yorumlayarak, hangi güdülere ve duygulara vurgular yaptığı gözlemlenmektedir.

Sonuç ve Tartışma

Klinik çalışmalar sonucunda; güdülenme sistemlerinin çevresel etkenlerle değişim ve dönüşüme bağlı olarak örüntüler meydana getirdiği görülmektedir. Ortaya konan bu örüntülerin ise değişmez olmadığı, her an değişen ve dönüşen bir yapı içerisinde bulunduğu ve bağlama duyarlı olduğu tespit edilmiştir. Çünkü hayat rölativiteden ibarettir. Yani hayat an' a, bağlama ve duruma göre değişmektedir.

Psikoterapi tarihinde kuramların birbirlerini devam ettirdikleri ya da kuramlarının parçalarını birbirleriyle entegre ettikleri oldukça fazla görülmüştür. Örneğin; Davranışçı kuram ile bilişsel kuramın basamak basamak inşa edilerek, entegrasyonu görülmektedir. Bilim insanlarının yıllardır insanı anlama yolculuğunda yaptıkları çalışmalar, tek kişilik terapilerden çift kişilik terapilere doğru bir evrilişe ihtiyaç duyulmasına yol açmıştır. Bunun ilk adımını atan kişi de kendilik psikolojisi kuramının kurucusu HeinzKohut' tur.

Güdülenme kuramı ve duygu odaklı kuram terapide deneyime yakın empatik anlayışın hakim olduğu ve öznelarası etkileşim üzerinden faaliyet gösteren terapi yaklaşımlarıdır. Güdülenme sistemleri kuramı ve duygu odaklı kuramın entegrasyonu ile ilgili daha fazla klinik uygulamaların yapılması, çalışmanın daha anlaşılabilir hale gelmesini sağlayacaktır. Dünyadaki büyüyen, değişen ve gelişen terapi sistemleri ile birlikte bu entegrasyonun geleceği umut vaat etmektedir.

Kaynakça

Greenberg, L. S. (2015). *Duygu odaklı terapi (danışanlara duygu koçluğu yapmak)*. Çelik, B. Seher. (Çev.). İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

- Greenberg, L. S. & Johnson S. M. (2014). *Duygu odaklı çift terapisi*. Külük, C. Merve. (Çev.). İstanbul: CK Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2012). *Duygu odaklı terapi*. Kızıldaş, S. (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2014). *Duygu odaklı terapi 1. atölye çalışması metinleri*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2016). *Duygu odaklı terapi ileri düzey atölye çalışması metinleri*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2012). *Duygu odaklı çift terapisi I. Atölye çalışması metinleri*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2012). *Duygu odaklı çift terapisi II: İleri düzey atölye çalışması metinleri*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Greenberg, L. S. (2012). *Duygu odaklı çift terapisi atölye çalışması malzemeleri*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Lichtenberg, D. J. (2016). *Psikanaliz ve güdülenme*. Zeynep Ertan (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Lichtenberg, D. J., Lachmann, M. F. ve Fosshage, L. J. (2016). *Klinik etkileşimler*. Mirel Benveniste (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Lichtenberg, D. J., Lachmann, M. F. ve Fosshage, L. J. (2016). *Kendilik ve güdülenme sistemleri*. Kübra Kelebekoğlu (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Lichtenberg, D. J., Lachmann, M. F., ve Fosshage, L. J. (2016). *Psikanalizde iletişim*. Özgür Gelbal & Çağın Başaran (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Lichtenberg, D. J. (2016). *İrdeleyici psikoterapi rehberi*. F. Büşra Helvacıoğlu (Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Lichtenberg, D. J., Lachmann, M. F. ve Fosshage, L. J. (2018). *Kendiliğin canlanması*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özakkaş T. (2018). *Alan kuramının diğer psikanalitik kuramlarla ilişkisi*. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi. 1(2), 1-28.
- Özakkaş, T. (2018). *Duygu odaklı bireysel terapi ders notları*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Özakkaş, T. (2018). *Duygu odaklı çift terapisi ders notları*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Pulat, F. ve Sarıkaya M. E. (2019). *İnsanı anlamamanın tarihi*. İstanbul: Kanon Kitap.

Schore, A. N.(2013). *Duygulanımın düzenlenmesi ve kendiliğin kökeni.*(N. Batan, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Schore, A. N.(2012). *Duygulanımın düzenlenmesi ve kendilik bozuklukları.*(M. Benveniste, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Schore, A. N.(2012). *Duygulanımın düzenlenmesi ve kendiliğin onarımı.*(Ö. Karakaş, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Schore, A. N.(2011). *Gelişimsel nörobiyoloji ve bağlanma kuramı.*İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Schore, A. N.(2014). *Psikoterapi sanatının bilimi.*(Ö. Karakaş, Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.