

Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar - 2

Şerife IŞIK

Ümre KAYNAK

Nazife ÜZBE ATALAY



Prof. Dr. Şerife IŞIK - Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK - Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY

PSİKOLOJİK DANIŞMADA GÜNCEL KURAMLAR - 2

ISBN 978-625-5964-49-6

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2025, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır; indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Nisan 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş
Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan
Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayınevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

YAZARLAR HAKKINDA

Prof. Dr. Şerife IŞIK



1974 yılında Ankara'da doğdu. 1996 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'ndan mezun olmuştur. Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programından 2000 yılında bilim uzmanlığı, 2005 yılında ise doktora derecesini almıştır. 1999 yılından itibaren Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görev yapan Dr. Işık'ın çalışma alanları; pozitif psikoloji ve okul rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleridir. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği üyesi olan, alanda yayınlanmış pek çok yayını bulunan, ulusal ve uluslararası çok sayıda projelerde yer alan, çeşitli kamu kurumlarında danışmanlık yapan ve son beş yıldır Türkiye'nin her yerinde MEB'a bağlı okullarda çocukların ve öğretmenlerin iyi oluşlarına katkıda bulunmak amacıyla konferanslar ve eğitimler veren Dr. Işık bir çocuk annesidir.

ORCID No: 0000-0002-5184-8218

Dr. Öğr. Üyesi Ümre KAYNAK



2011 yılında Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı'ndan mezun olmuştur. Aynı yıl Amasya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümünde araştırma görevlisi olarak çalışmaya başlamıştır. 2014 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisansını, 2021 yılında aynı üniversite aynı anabilim dalında doktora eğitimini tamamlamıştır. 2012-2021 yılları arasında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı'nda araştırma görevlisi olarak çalışmıştır. 2022 yılından bu yana ise Amasya Üniversitesinde doktor öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

ORCID No: 0000-0002-4999-9594

Dr. Öğr. Üyesi Nazife ÜZBE ATALAY



1989 yılında Sakarya'da doğmuştur. İlk, orta ve lise öğrenimini Sakarya'da tamamlamış olup, 2010 yılında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'ndan mezun olmuştur. Aynı yıl Niğde Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dalında araştırma görevlisi olarak göreve başlamıştır. 2011-2019 yılları arasında Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda araştırma görevlisi olarak çalışmıştır. Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda 2013 yılında yüksek lisansını, 2019 yılında ise doktora eğitimini tamamlamıştır. 2019 yılından bu yana Başkent Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programında öğretim üyesi olarak görev yapan Üzbe Atalay'ın ulusal ve uluslararası indekslerde taranan makaleleri, bildiri sunumları, kitap ve bölüm yazarlıkları bulunmaktadır.

ORCID No: 0000-0002-6637-5855

ÖN SÖZ

Bilginin nihai gerçeği bir yolculuktur, bir son değildir... Sigmund Freud'la başlayan psikoterapi kuramlarının gelişimi bugün daha farklı bir gelişim göstermektedir. Sinirbilimdeki heyecan verici yeni gelişmeler, bilgisayar tabanlı kaynakların kullanımı dâhil olmak üzere yapay zekâ gibi bilim ve teknolojiye benzer görülmemiş ilerlemeler, tarihsel gelişim, yerel ve evrensel düzeyde yaşanan savaş, doğal afetler, salgın hastalıklar gibi olaylar, psikoterapi araştırmalarına önemin giderek artması, insanların benzersiz ve sürekli değişen ihtiyaçları danışanlarının gelişimini ve ruh sağlığını desteklemenin yolları hakkında alternatif açıklamaları daha fazla gündeme getirmiştir.

Genel olarak psikolojik danışma kuramları, psikolojik danışma sürecine yönelik sistematik bir bakış açısı ve danışana yardım etmek için müdahalede bulunmak üzere terapötik yöntemlerin ana hatlarını çizme yoludur. Psikolojik danışmanın, danışanın sorununun ne olduğuna, danışanın sorununun çözümüne yardımcı olmak için ne yapılabileceğine, psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkinin istenen danışan değişimini sağlamaya yönelik nasıl kullanılacağına karar vermesi için bir temel sağlar. Öte yandan psikolojik danışma kuramları psikolojik danışmanlara nasıl çalışılacağına dair işlevsel kılavuzlar verir ve mesleki gelişimlerini değerlendirmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda günümüzde olabildiğince çok kuramsal yaklaşım hakkında bilgi sahibi olmak, psikolojik danışmanların kendi kuramsal yaklaşımlarını seçecek ve geliştirecek zemini sağlayacaktır.

Güncel Kuramlar II kitabının ortaya çıkış öyküsünde ve yazım sürecinde Prof. Dr. Bengü Ergüner Tekinalp'e emekleri için sonsuz teşekkürlerimizi sunarız. Bu kitabı onla başlayıp onsuza devam ettirmek bizim için üzücü olsa da kitabın geneline ilişkin fikirleri ve tüm yoğunluğuna rağmen Japon Temelli Terapiler bölümünün onun katkıları ve emekleri ile son halini alması yüreğinin bizimle birlikte olduğunun göstergesidir. Psikolojik danışma kuramlarının izole edilmiş gerçekler olmadığı görüşünden yola çıkarak Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar kitabımızın bu ikincisinde 7 güncel psikolojik danışma kuramı seçtik. Okuyucuların psikolojik danışma kuramlarını birbiriyle karşılaştırabilmesini sağlamak için 7 kuramı açıklayan bölümler ortak bir formatta düzenlenmiştir. Her kuram, kuramın gelişimi hakkında ipuçları sunması açısından kuramın kurucuları hakkında biyografi ile başlamıştır. Sırasıyla, kuramların tarihsel gelişimi, temel felsefesi ve ilkeleri, temel kavramları, psikolojik danışma süreci ve teknikleri ile kuramın genel değerlendirilmesi verilmiştir. Ayrıca her kuramdan sonra kuramı daha detaylı öğrenmek isteyen okuyucular için günlük yaşam uygulama örnekleri ve kaynaklar sunulmuştur. Kuramlar birbirlerinden bağımsız gelişmiş oldukları için istenen sırayla okunabilir.

İyi okumalar!

KİTAPTA ELE ALINAN KURAMLARIN ÖZETİ

Somatik Terapiler

Somatik terapiler, bedenın ve zihnin ayrılmaz olduğu ilkesine dayanır ve bedeni değışimin ve dönüşümün temel yeri olarak görür. Bu nedenle travmaya maruz kalmayla ortaya çıkan sinir sistemi düzensizliğinin beden üzerindeki etkisinin anlaşılmasına odaklanır. Somatik terapiler bağlamında temsilcisi Ron Kurtz olan Hakomi terapide temel anılar ve inançların etkisiyle oluşan ve insanları bilinçsizce yönlendirme eğiliminde olan alışkanlıklar ve tutumları değıştirerek dünyada varolma biçimlerini değıştirme amaçlanır. Pad Ogden tarafından geliştirilen sensorimotor terapi travmaya yönelik özümsememiş sensorimotor tepkilerin işlenmesini hedefler ve bu tepkilerin bilişsel ve duygusal deneyim üzerindeki yıkıcı etkilerini çözmeyi amaçlar. Temsilcisi Peter A. Levine olan somatik deneyimleme terapisinde ise bireylerin deneyimlerini tekrar yaşamak yerine onlarla anlaşma yollarını bulmalarına ve travma sırasında kesintiye uğrayan hayatta kalma davranışlarını güvenli bir şekilde nasıl kullanacaklarını öğrenmelerine yardımcı olmaktadır.

Japon Temelli Terapi

Bu bölümde anlatılan Morita ve Naikan terapiler, Japon kültür ve yaşam tarzını yansıtan ve dini gelenekler temelinde ortaya çıkmış genel uygulamalardır. Shoma Morita tarafından ortaya çıkarılan Morita Terapi Doğu temelli bir yaklaşımdır ve duygu, düşünce, eğilim, dürtüleri ile insanı bir bütün olarak ele almakta ve iyileşme için semptomların ortadan kalkması gerektiğini savunmaktadır. Morita terapi, duyguları kabul etme, yapılması gerekeni yapma ve hayatın amacını keşfetme ilkelerini temel almaktadır. Yatarak ve ayakta tedavi yöntemleri bulunan terapi de danışanlar semptomlarına rağmen yaşama arzusu ile dolu bir şekilde yaşamaları için cesaretlendirilir. Naikan terapisinde bireyin geçmiş algısını dönüştürerek kendisini ve ilişkilerini daha nesnel ve bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmesine yardımcı olur. Bilişsel çarpıtmaları fark etmeyi ve bireyin başkalarından aldığı desteği daha derinlemesine kavramasını hedefleyen bu yaklaşım, sessizliği merkeze alarak içsel gözlem ve benlik algısının yeniden inşasını destekler. Terapinin temel amacı, bireyin şükran duygusunu ve empati yetisini geliştirerek, sosyal sorumluluk bilinci yüksek, daha sağlıklı ve etik kişilerarası ilişkiler kurmasına katkı sağlamaktır.

Doğa ve Şıfa Temelli Terapiler

Doğa ve şıfa temelli terapiler, bireylerin doğal çevreyle bağ kurmasını sağlayarak, doğanın sağaltıcı etkilerinden yararlanmalarına odaklanan bir yaklaşımdır. Bu terapiler, doğanın fiziksel, duygusal ve zihinsel iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerine dayanarak, stres, kaygı ve dikkat problemleri gibi zihinsel sağlık sorunlarının yönetimine katkı sunar. Doğanın ritminin fizyolojik dengeyi desteklediği ve doğal çevrenin sessizliğinin zihinsel yorgunluğu azaltarak stres üzerinde yatıştırıcı bir etki yarattığı öne sürölmektedir. Doğa ve şıfa temelli terapiler bağlamında temsilcisi Theodore Roszak olan ekoterapi yaklaşımında doğal yaşamı karşılıklı iyileşme ve büyüme süreçlerine dahil eden terapi yöntemleri bütünleştirilmiştir. Hortiköltürel terapi, psikolojik ve fiziksel iyileşme sürecini bitkiler, bahçecilik, çiftçilik uygulamaları ile doğanın sağaltıcı etkisini kullanırken; hayvan destekli terapide danışanın iyi oluşunu, büyümesini ve gelişmesini destekleme sürecinde hayvanlarla kurulan terapötik bağın sağaltıcı etkisinden faydalanılır.

Human Givens Terapi/İçkin İhtiyaçlar ve Kaynaklar Terapisi

İçkin İhtiyaçlar ve Kaynaklar terapisi, insanın doğuştan getirdiği ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçların karşılanması sağlayan yine doğuştan getirilen kaynaklara odaklanmaktadır. Kişilerin bu ihtiyaçlarını ve ihtiyaçlarını karşılama şekillerini belirleyerek danışma sürecini yapılandırmaktadır. İnsan doğasına getirdiği farklı bakış açısının yanı sıra danışma süreçlerini yapılandıran modeller de ortaya koymuştur. Kısa süreli, kanıta dayalı bir yaklaşım olan İçkin İhtiyaçlar ve Kaynaklar terapisi özellikle travma çalışmalarında kullanılan kendine özgü geri sarma tekniği ile ön plandadır.

Güç Temelli Terapi

Pozitif duygular kazanmayı, güçlü yanları harekete geçirmeyi ve anlamlı ilişkiler geliştirmeyi hedefleyerek iyi oluşun artırılmasına odaklanan pozitif psikoterapilerden biri olan güç temelli terapi Elsie Jones-Smith ve Y. Joel Wong tarafından geliştirilmiştir. Psikolojik danışma sürecinde bireyin yaşamı boyunca kapasite ve varlık geliştirmesi konusunda tasarlanmış teorik ve uygulama çerçevesi sağlayan güç temelli terapinin amacı danışanlarda güçlü yönleri hakkında farkındalık yaratmak ve bu güçlü yanlarını yaşam güçlükleri ile yapıcı şekilde başa çıkmak için kullanmalarını sağlamaya çalışmaktır.

Kişilerarası Nörobiyoloji

Dan Siegel tarafından geliştirilen ve beyin araştırmalarındaki ilerlemelerle giderek daha fazla ilgi gören Kişilerarası Nörobiyoloji (IPNB), zihinsel sağlık ve iyi oluşun, zihnin, beynin ve kişilerarası ilişkilerin bütünlüğü ile mümkün olduğunu savunan disiplinler arası bir yaklaşımdır. Bu üç bileşen arasındaki dengenin bozulmasının psikolojik problemlere yol açabileceğini öne süren IPNB, zihni, nöronal sistemler aracılığıyla bilgi ve enerji akışını düzenleyen bir yapı olarak ele alır. Kişilerarası deneyimlerin sinir sisteminin gelişimini şekillendirebileceğini vurgulayan yaklaşım, özellikle erken dönem bağlanma süreçlerinin beyin gelişimi üzerindeki belirleyici rolüne dikkat çeker. IPNB, zihinsel sağlığın temel unsurlarını bütüncül bir çerçevede değerlendirerek, bireyin zihin, beyin ve ilişkiler arasındaki entegrasyonunu güçlendirmeyi amaçlamaktadır.

Anımsama Terapisi

Butler tarafından ortaya çıkarılan anımsama terapisi özellikle ileri yetişkinlikteki depresyon ve demans hastaları için kanıta dayalı bir tedavi olarak kabul edilmektedir. Anımsama terapisi, destekleyici terapiler şemsiyesi altında kategorize edilebilir. Sorular, danışana ait materyaller, danışanın geçmişine ait şarkılar, kitaplar, nesnelerden yararlanılarak danışanları yaşamları ile ilgili bir bütünlük oluşturmalarına katkı sağlamaktadır. Özellikle bellek sorunu yaşayan danışanların bilişsel işlevsellik düzeyine katkı sağlamakta, depresif ve güçsüz hisseden danışanlar içinde yapabildiklerinin ve kendilerinin farkında olması sağlanarak iyi oluşu artırılmaktadır.

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	iv
Kitapta Ele Alınan Kuramların Özeti	v

1. BÖLÜM SOMATİK TERAPİLER

GİRİŞ.....	1
HAKOMİ TERAPİ	4
Hakomi Terapinin Kuramsal Alt Yapısı.....	5
Temel Kavramlar	6
İnsan Doğası: Gelişimsel Bakış Açısı	6
Deneyim Organizasyonu	6
İlkeler	7
Hakomi Karakter Tipleri	9
Psikolojik Danışma Süreci.....	10
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları.....	10
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	10
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları.....	11
Teknikler ve Yöntemler.....	12
Şimdilik Yönelimi	12
Süreci Yönetme	13
Bilinci Yönetme.....	13
Bilgi Toplama	13
Deneyim Kategorileri.....	14
SENSORİMOTOR TERAPİ.....	15
Sensorimotor Terapinin Kuramsal Alt Yapısı.....	16
Temel Kavramlar	18
Üçlü Beyin	18
İşleme Seviyeleri	18
İçsel Beden Duyumu	19
Hareket.....	20
Tolerans Penceresi.....	20
Psikolojik Danışma Süreci.....	21
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları.....	21
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	22
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları.....	22
Teknikler ve Yöntemler	23
İkili Farkındalık	23
Farkındalığa Dayalı Gözlem	24
Somatik İşlevsellik	24
Otonom Uyarılmanın Düzenlenmesi.....	25
Nötr Uyarıcı ile Travma ile İlgili Uyarıcıların Aşırı Çağırışımı	25
Somatik Farkındalık.....	26

SOMATİK DENEYİMLEME TERAPİSİ.....	28
Somatik Deneyimleme Terapisinin Kuramsal Alt Yapısı	30
Temel Kavramlar	31
İnsan Doğası.....	31
Düzeltilici Bedensel Deneyim	31
SIBAM Modeli	32
Psikolojik Danışma Süreci.....	33
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları.....	33
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	33
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları	34
Teknikler ve Yöntemler.....	35
Topraklama.....	35
Duyum Farkındalığının Geliştirilmesi	35
Sinir Sistemi Aktivasyonunu İzleme	36
Nefes ve Hareket	36
Kaynak Bulma.....	36
Titrasyon ve Salınım	37
“Vuu” Sesi	38
Değerlendirme.....	38
Güncel Uygulamalar	40
Özet	41
Önerilen Kaynaklar.....	42
Türkçe Kaynaklar.....	42
Yabancı Kaynaklar	42
WEB Sayfaları	42
Uygulama Örnekleri	42
Tartışma Soruları.....	42
Günlük Yaşam Etkinlikleri.....	43
Film Önerileri	46
Kaynakça.....	49

2. BÖLÜM

JAPONYA TEMELLİ TERAPİLER: MORİTA VE NAİKAN

Giriş.....	53
Japon Temelli Terapilerin Kuramsal Alt Yapısı.....	54
Budizm.....	55
Sessizlik.....	55
Semptomlara Bakış Açısı.....	56
Yakın İlişkiler	56
Dö.....	56
MORİTA TERAPİ	57
Temel Kavramlar	58
Doğa, Doğu Natüralizmi ve Egosuzluk	58
İdeal ve Gerçek	59
Egosuzluk ve Arugamama.....	60

Arzular ve Yaşam Arzusu	61
Kısır Döngü	62
Toraware	62
Hakarai	63
Beden-Zihin-Doğa Birliği	64
Psikolojik Danışma Süreci	64
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları	64
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	65
Teknikler ve Yöntemler	65
İnzivaya Dayalı Uygulama	65
Ayakta Tedavi ve Terapi Yöntemi Olarak Uygulama	66
NAİKAN TERAPİSİ	68
Temel Kavramlar	71
Semptomlarla Yapıcı Bağ	71
Dünyayla Yapıcı Yeniden Bağ	72
Anne	72
Psikolojik Danışma Süreci	73
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları	73
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	75
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları	75
Teknikler ve Yöntemler	79
Nasıl Olmalı?	79
Günlük Naikan (Japonca Nichijo Naikan)	79
Gözden Kaçan Etkileşimler	80
Yeni Yıl Naikan'ı	80
Şükran	81
Hayatımı Kurtardın	82
Yalan ve Çalma	82
Güncel Uygulama Alanları	83
Değerlendirme	84
Özet	85
Önerilen Kaynaklar	86
Morita Terapi	86
Türkçe Kaynaklar	86
WEB Sayfaları	86
Naikan Terapi	86
Uygulama Önerileri	86
Tartışma Soruları	86
Günlük Yaşam Etkinlikleri	87
Film Önerileri	88
Kaynakça	93

3. BÖLÜM

DOĞA VE ŞİFA TEMELLİ TERAPİLER

GİRİŞ.....	95
EKOTERAPİ	100
Ekoterapinin Kuramsal Alt Yapısı	101
Temel Kavramlar	104
Ekoterapi Yapısı: Kimlik, Benlik, Bilinçlilik ve Ortam	104
Üçgen İlişki	105
Eko-İyilik Hali	105
Eko-Hüznü / Eko-Anksiyetesi	105
Dharma Gaia	106
Gizli Alan / Kutsal Alan	106
İçten Dışa Çalışmak	106
Dıştan İçe Çalışmak	107
Psikolojik Danışma Süreci.....	108
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları.....	108
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü.....	109
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları	111
Teknikler ve Yöntemler	112
HORTİKÜLTÜREL TERAPİ	114
Hortikültürel Terapinin Kuramsal Alt Yapısı.....	115
Psikolojik Danışma Süreci.....	116
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları.....	116
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	117
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları.....	117
Teknikler ve Yöntemler	119
HAYVAN DESTEKLİ TERAPİ.....	122
Hayvan Destekli Müdahaleler.....	123
Hayvan Destekli Terapi.....	124
Psikolojik Danışma Süreci.....	125
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları.....	125
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	125
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları	126
Teknikler ve Müdahaleler.....	127
Güncel Uygulama Alanları.....	128
Değerlendirme.....	131
Özet	131
Önerilen Kaynaklar	132
Uygulama Örnekleri	133
Tartışma Soruları	133
Günlük Yaşam Etkinlikleri.....	133
Film Önerileri.....	135
Kaynakça.....	138

4. BÖLÜM

HUMAN GIVENS TERAPİ /İÇKİN İHTİYAÇLAR VE KAYNAKLAR TERAPİSİ

Giriş.....	143
İÇKİN İHTİYAÇLAR VE KAYNAKLAR TERAPİSİ	146
İçkin İhtiyaçlar ve Kaynaklar Terapisinin Kuramsal Alt Yapısı.....	150
Temel Kavramlar	151
Duygusal İhtiyaçlar	151
Doğuştan Gelen Kaynaklar	154
Psikolojik Danışma Süreci.....	156
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları.....	156
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	157
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları.....	158
Teknikler ve Yöntemler	164
Güncel Uygulama Alanları.....	167
Değerlendirme	168
Özet	169
Önerilen Kaynaklar	170
Uygulama Önerileri	171
Tartışma Soruları	171
Günlük Yaşam Etkinlikleri	171
Film Önerileri	174
Kaynakça.....	177

5. BÖLÜM

GÜÇ TEMELLİ TERAPİ

Giriş.....	180
Güç Terapisinin Kuramsal Altyapısı.....	183
Milton Erikson.....	183
Donald Clifton'un Katkıları.....	184
Hümanistik Yaklaşımın Katkıları	184
Pozitif Psikolojinin Katkıları	185
Çözüm Odaklı Terapisinin Katkıları	185
Öyküsel Terapisinin Katkıları.....	185
İhtiyaç Kuramlarının Katkıları	185
Çok Kültürlü Yaklaşımın Katkıları.....	186
Temel Kavramlar	186
Güç	186
Güç Alanları	187
Temel İlkeler.....	187
Psikolojik Danışma Süreci.....	189
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları.....	189
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	189
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları.....	190

Güç Temelli Terapide Wong Modeli	197
Teknikler ve Yöntemler	202
İyi Yakalama	202
Pozitif Anların Tadını Çıkarma	202
Güç Günlüğü	203
İyi Hasat Etme	203
Umut Sandığı	203
Düşünce Güçlendirme Seti	203
Vizyon Panosu	204
Güç Anıları	204
Destek Tekniği Çemberi	204
Güç Kartları	204
Güçler Genogramı	205
Yaşam Çarkı Etkinliği	205
Güçlü Yönlere Dayalı Değerlendirme	206
Değerlendirme	209
Güncel Uygulamalar	209
Özet	210
Önerilen Kaynaklar	211
Türkçe Kaynaklar	211
Yabancı Kaynaklar	211
Web Sayfaları	211
Uygulama Örnekleri	211
Tartışma Soruları	211
Günlük Yaşam Etkinlikleri	212
Film Önerileri	214
Kaynakça	216

6. BÖLÜM

KİŞİLERARASI NÖROBİYOLOJİ

Giriş	220
Kişilerarası Nörobiyolojinin Kuramsal Alt Yapısı	223
Temel Kavramlar	227
Zihin	227
Beyin ve Beden	228
İlişkiler	229
Enerji ve Bilgi Akışının Üç Yönü	230
İyi Oluş Üçgeni	230
Bütünleştirme	231
Psikolojik Danışma Süreci	235
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları	235
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü	235
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları	237
Teknikler ve Yöntemler	239
Akıl Gözü Tripodu	240
Beyin Avucunun İçinde (El Modeli)	241

Farkındalık Çarkı.....	242
Olasılık Düzlemi.....	244
Sağlıklı Zihin Tabacı	245
Bütünleşme Nehri.....	246
Tolerans Penceresi.....	247
Güncel Uygulama Alanları.....	248
Değerlendirme.....	248
Özet	250
Önerilen Kaynaklar	251
E-Kitap Serisi	251
Web sitesi.....	251
Enstitü	251
Kitap	251
Uygulama Önerileri	252
Tartışma Soruları	252
Günlük Yaşam Etkinlikleri	252
Film Önerileri	257
Kaynakça.....	261

7. BÖLÜM

ANIMSAMA TERAPİSİ

Giriş.....	263
Anımsama Terapisi: Anılarda/Hatıralarda Anlam Bulma	267
Anımsama Terapisinin Kuramsal Alt Yapısı	269
Temel Kavramlar	271
Psikolojik Danışma Süreci.....	276
Psikolojik Danışma Sürecinin Amaçları.....	278
Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rolü.....	278
Psikolojik Danışma Sürecinin Aşamaları.....	279
Teknikler ve Yöntemler	279
Güncel Uygulama Alanları	283
Değerlendirme.....	284
Özet	285
Önerilen Kaynaklar	286
Kitap	286
Belgesel.....	286
Dergi.....	286
Web sitesi.....	286
Uygulama Örnekleri	287
Tartışma Soruları	287
Günlük Yaşam Etkinlikleri	287
Film Önerileri	291
Kaynakça.....	293

1. BÖLÜM

SOMATİK TERAPİLER

*İyi olmak zorunda değilsin.
Çölde kilometrelerce tövbeler ederek
dizlerinin üstünde yürümen gerekmez.
Yalnızca içindeki uysal hayvanın
sevdiği şeyi sevmesine izin ver.*

(Oliver, 1992, p. 110)

GİRİŞ

Beden psikoterapisi olarak da adlandırılan somatik terapi, beden ve zihin arasındaki bağlantı ile başkalarıyla ve dünyayla olan ilişkimizin sadece zihnimizde değil aynı zamanda bedenlerimizde de kök saldığı varsayımına dayanır (Heller, 2012). Yunanca'da "beden" anlamına gelen soma kelimesi İngilizce'de "bir organizmanın bedeni" olarak tanımlanır. Soma, organizmanın bedenidir ve sahip olduğu deneyimin zekâsıdır. Soma bireyin duygularını, düşüncelerini, alışkanlıklarını ifade eder. "Somatik" kelimesi bireyin içsel farkındalık aracılığı ile somasını keşfetmesi ve anlamaya çalışmasıdır. Somatik terapi ise beden ve zihin arasındaki güçlü ve karmaşık bağlantılara ve bu bağlantıların çeşitli fiziksel ve duygusal sıkıntıları ve iyileşmeyi nasıl etkilediğine odaklanır (Shapiro, 2020).

Somatik terapi geniş bir kökene sahiptir ve bireyi bütünsel olarak iyileştirme amacıyla geleneksel terapi tekniklerinden, nörobilimden, bağlanma teorisinden ve travma tedavisinden yararlanır (Shapiro, 2020). Beden ve zihin ilişkisine ilk vurgu Wilhelm Reich ile başlamıştır. Reich'in çalışmasının temel odağı "yaşamımızı toplum ve bilinç tarafından dayatılan kontrolden kurtarmaktır". İnsanın yaşam enerjisinin, ihtiyaçlarının ilkel ifadeleri olarak bedene aktığını, enerjiyi serbest bırakmak için kas ve psikolojik engelleri çözmek gerektiğini vurgulamıştır (Totton, 2003). Reich psikoterapiyi somatik süreçlere dayandırarak bedensel canlılık ve hareketteki değişimlere dikkatle odaklanan terapötik süreçte yeni bir anlayış ve teknik alanı açmıştır (Cornell, 2009). Somatik terapi gelişiminin bir bölümünü

şamatik şifa, doğunun tinsellik anlayışı, çağdaş bilim felsefesi gibi geleneksel psikoloji alanının dışındaki geleneklere borçludur. Dünyanın her yerindeki Şamanist kültürler bin yıl boyunca beden ve zihnin aslında bilinmediğini, sağlığın zihin, beden ve ruh dengesinden geldiğini ve ruhsal ve fiziksel sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Şamanlar, beden-zihin-ruh arasındaki ilişkiye saygı duyarak bu ilişkiyi anlamaya yönelik pratik yaparlar, şifa kaynağına doğru bir yolculuk olan bu ilişkiyi kolaylaştırmak için bilincin farklı hallerini kullanırlar (Roy, 2006). Öte yandan somatik terapi Doğu'dan çok etkilenmiştir. Budizm gibi tinsellik temelli disiplinler her şeyin birliğini ve karşılıklı ilişkisini kabul eder ve herhangi bir düzeyde ayrılık fikrini temel bir yanılgı olarak görürler. Bu, birbirimizden ayrı olmadığımız, bedenimizin zihinlerimizden ayrı olmadığı ve zihinlerimizin kendi içinde bölünmediği anlamına gelir. Bedenimiz bilinçdışında olduğu kadar dış dünya ile ilişkimizde de köprü görevini görür. Somatik terapi yalnızca psikolojik danışman/terapist –danışan arasındaki iletişimi değil aynı zamanda ve eşit derecede zihnin bölümleri arasındaki iletişimi de teşvik eder (Johanson ve Kurtz, 1991).

Somatik terapi bedenin ve zihnin ayrılmaz olduğu ilkesine dayanır ve bedeni değişimin ve dönüşümün temel yeri olarak görür. Bu nedenle travmaya maruz kalmayla ortaya çıkan sinir sistemi düzensizliğinin beden üzerindeki etkisinin anlaşılmasına dayanır (Grabbe ve Miller Karas, 2018). Bundan dolayı travmaya müdahalede “aşağıdan yukarıya” yaklaşım benimsenir. Van der Kolk'un (1984) travma yaşamış hastalarla ilgili çalışmalarında belirttiği gibi beyindeki dil merkezi (brocca bölgesi) travma tetikleyicilerine verilen tepkiler sırasında sıklıkla kapanır. Bu nedenle van der Kolk (1984) travmatik deneyimi “sözsüz terör” ve sanki travma devam ediyormuş gibi hayatı etkilemeye devam eden bir “kapana kısılma” durumu olarak tanımlar. İşte aşağıdan yukarıya yaklaşım, beynin ilkel bölgelerinde bulunan, bedende depolanmış anıları aktif hale getirip sonunda analiz etme ve çözüm oluşturma için düşünen beyne ulaşır.