

Merhamet Odaklı Terapi

Çeviri Editörleri:
Bülent DİLMAÇ • Yakup İME

Paul Gilbert



Yazar: Paul Gilbert

Çeviri Editörleri: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ - Uzm. Psk. Dan. Yakup İME

MERHAMET ODAKLI TERAPİ

ISBN 978-625-7582-36-0
DOI 10.14527/9786257582360

Kitabın orijinal adı: Compassion Focused Therapy: Distinctive Features

Yazar: Paul Gilbert

Baskı sayısı: I

ISBN: 978-041-544807-9

Yayınevi: Taylor & Francis Group

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2021, 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 yayinevimize 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 1000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

I. Baskı: Aralık 2021, Ankara

Yayın-Proje: Nisanur Uzunlu
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
Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818
Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50 - 430 67 51

Dağıtım: 0312 434 54 24 - 434 54 08

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Merhamet Odaklı Terapi

Geçtiğimiz on yıl içerisinde merhamet geliştirmenin faydalarıyla ilgili araştırmalar büyük oranda ilerlemiş, içsel merhamet önemli bir terapötik odak ve hedef olarak önem kazanmıştır. Bu kitapta, Merhamet Odaklı Terapi'nin (MOT) – kişinin iyi oluşunu artırmak ve iyileşmesine yardımcı olmak için kendisine ve başkalarına karşı merhamet geliştirme süreci – diğer Bilişsel Davranış Terapisi türlerinden ne şekilde ayrıldığı açıklanmaktadır.

30 ana kısımdan oluşan bu kitap, MOT'un temel ilkelerini ele almakta ve MOT yaklaşımında merhametin çeşitli yönlerini ayrıntılarıyla açıklamaktadır. Teori ve Merhamet Uygulaması şeklinde iki bölümde ele alınan bu özet kitap, MOT'un ayırıcı özellikleriyle ilgili açık ve net kılavuz bilgiler vermektedir.

Merhamet Odaklı Terapi, eğitim aşamasındaki öğrenciler ve uzmanlar ile MOT'un ayırıcı özellikleri hakkında daha çok şey öğrenmek isteyen terapistler için değerli bir kaynak görevi görecektir.

Paul Gilbert, Derby Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümünde profesör olup 30 yılı aşkın bir süredir utanç temelli bozukluklar ile duygudurum bozuklukları olan bireylerle ilgili araştırma yapmak ve bu bireyleri tedavi etmek üzerine aktif çalışmalar yürütmektedir. Britanya Bilişsel ve Davranışçı Psikoterapi Derneği eski başkanı ve Britanya Psikoloji Topluluğu üyesi olup yirmi yıldır MOT'u geliştirmek üzerinde çalışmaktadır.

Bilişsel-davranışçı terapi (BDT), kanıta dayalı uygulamalara yönelimde merkezi bir konuma sahiptir ve klinik ortamda sıklıkla kullanılır. Ancak BDT'ye yönelik tek evrensel bir yaklaşım bulunmamakla birlikte klinisyenler birinci, ikinci ve hatta üçüncü dalga yaklaşımlardan söz etmektedir.

Bu seri, birkaç BDT yöntemine ilişkin doğrudan, erişilebilir kılavuzlar sunarak her yaklaşımın ayırıcı özelliklerini açıklamaktadır. Seri editörü Windy Dryden, her disiplinden uzmanları başarılı bir şekilde bir araya getirmiş, savundukları yaklaşımın teorik ve uygulamalı özellikleri şeklinde ayrılmış 30 ana noktayı özetlemelerini sağlamıştır.

BDT Ayırıcı Özellikler Serisi, yeni ve gelişmekte olan bilişsel-davranışçı yaklaşımlar hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen psikoterapistler, danışmanlar ve her görüşten psikologlar için temel bir okuma kaynağı olacaktır.

Editörler ve Çevirmenler

EDİTÖRLER

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ - Necmetin Erbakan Üniversitesi
ORCID No: 0000-0001-5753-9355

Uzm. Psk. Dan. Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı
ORCID No: 0000-0001-6818-8044

ÇEVİRMENLER

BÖLÜM 1 TEORİ: MODELİ ANLAMA 1

1 Bazı temel kavramlar

Uzm. Psk. Dan. Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı
ORCID No: 0000-0001-6818-8044

2 Kişisel bir yolculuk

Uzm. Psk. Dan. Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı
ORCID No: 0000-0001-6818-8044

3 Evrimleşmiş zihin ve Merhamet Odaklı Terapi

Uzm. Psk. Dan. Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı
ORCID No: 0000-0001-6818-8044

4 Çoklu zihin

Arş. Gör. Beyza KIRCA - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-3709-5846

5 Bağlanma ve duygusal yakınlığın önemi

Arş. Gör. Beyza KIRCA - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-3709-5846

6 Duygulanım düzenleme: Üç duygulanım düzenleme sistemi, bakım verme ve MOT

Arş. Gör. Beyza KIRCA - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-3709-5846

7 Bağlılık, sıcaklık ve şefkat

Arş. Gör. Beyza KIRCA - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-3709-5846

8 MOT yaklaşımının açıklığa kavuşturulması

Uzm. Psk. Dan. Betül YAVUZ - Milli Eğitim Bakanlığı

9 Formülasyon

Arş. Gör. Beyza KIRCA - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
ORCID No: 0000-0002-3709-5846
Uzm. Psk. Dan. Esra TEKE - Milli Eğitim Bakanlığı

10 Utanç

Uzm. Psk. Dan. Mehtap GENÇTÜRK EFE - Milli Eğitim Bakanlığı

11 Öz-eleştiri

Uzm. Psk. Dan. Mehtap GENÇTÜRK EFE - Milli Eğitim Bakanlığı

12 Utanç, suçluluk duygusu ve küçük düşmüşlük duygusu arasındaki ayırım: Sorumluluk duygusuna kıyasla öz-eleştirel suçlama

Uzm. Psk. Dan. Yakup İME - Milli Eğitim Bakanlığı
ORCID No: 0000-0001-6818-8044

13 Merhametli kendini düzeltmeyi utanç temelli öz eleştiriden ayırt etmek

Uzm. Psk. Dan. Esra TEKE - Milli Eğitim Bakanlığı

14 Tehdit ve başarının telafisi

Uzm. Psk. Dan. Esra TEKE - Milli Eğitim Bakanlığı

BÖLÜM 2 MERHMET UYGULAMALARI**15 Yatıştırıcıyı anlama: Dengeleyen etki düzenleme sistemlerinin geniş içeriği**

Uzm. Psk. Dan. Mehtap GENÇTÜRK EFE - Milli Eğitim Bakanlığı

16 Merhametin doğası

Uzm. Psk. Dan. Mehtap GENÇTÜRK EFE - Milli Eğitim Bakanlığı

17 Zihni hazırlamak ve eğitmek: Farkındalık ve yatıştırıcı nefes ritmi

Uzm. Psk. Dan. Mehtap GENÇTÜRK EFE - Milli Eğitim Bakanlığı

18 Görüntülere giriş (İmgeleme)

Uzm. Psk. Dan. Mehtap GENÇTÜRK EFE - Milli Eğitim Bakanlığı

19 Güvenli yer oluşturma

Uzm. Psk. Dan. Betül YAVUZ - Milli Eğitim Bakanlığı

20 Merhamet odaklı imge çeşitleri

Uzm. Psk. Dan. Betül YAVUZ - Milli Eğitim Bakanlığı

21 Merhametli benliği geliştirme

Uzm. Psk. Dan. Betül YAVUZ - Milli Eğitim Bakanlığı

22 Merhametli sandalye çalışması

Uzm. Psk. Dan. Betül YAVUZ - Milli Eğitim Bakanlığı

23 Merhametli benliğe odaklanma

Uzm. Psk. Dan. Betül YAVUZ - Milli Eğitim Bakanlığı

24 Merhametli akış

Uzm. Psk. Dan. Betül YAVUZ - Milli Eğitim Bakanlığı

25 Kendine akan merhamet: Anıları imgeleme

Uzm. Psk. Dan. Esra TEKE - Milli Eğitim Bakanlığı

26 Kendine akan merhamet: Merhametli imgeler

Uzm. Psk. Dan. Esra TEKE - Milli Eğitim Bakanlığı

27 Merhametli mektup yazma

Uzm. Psk. Dan. Esra TEKE - Milli Eğitim Bakanlığı

28 Merhamet ve iyi oluş düzeyini arttırma

Uzm. Psk. Dan. Esra TEKE - Milli Eğitim Bakanlığı

29 Merhamet korkusu

Uzm. Psk. Dan. Esra TEKE - Milli Eğitim Bakanlığı

30 Son sözler

Uzm. Psk. Dan. Esra TEKE - Milli Eğitim Bakanlığı

İçindekiler

Ön söz ve teşekkür	xi
Bölüm 1 TEORİ: MODELİ ANLAMA	1
1 Bazı temel kavramlar	3
2 Kişisel bir yolculuk	13
3 Evrimleşmiş zihin ve Merhamet Odaklı Terapi	19
4 Çoklu zihin	27
5 Bağlanma ve duygusal yakınlığın önemi	37
6 Duygulanım düzenleme: Üç duygulanım düzenleme sistemi, bakım verme ve MOT	41
7 Bağlılık, sıcaklık ve şefkat	49
8 MOT yaklaşımının açıklığa kavuşturulması	55
9 Formülasyon	63
10 Utanç	75
11 Öz-eleştiri	85
12 Utanç, suçluluk duygusu ve küçük düşmüşlük duygusu arasındaki ayrım: Sorumluluk duygusuna kıyasla öz-eleştirel suçlama	91
13 Merhametli kendini düzeltmeyi utanç temelli öz-eleştirden ayırt etmek	95
14 Tehdit ve başarının telafisi	99
Bölüm 2 MERHAMET UYGULAMALARI	105
15 Yatıştırıcıyı anlama: Dengeleyen etki düzenleme sistemlerinin geniş içeriği	107
16 Merhametin doğası	113

17	Zihni hazırlamak ve eğitmek: Farkındalık ve yatıştırıcı nefes ritmi	123
18	Görüntülere giriş (İmgeleme)	129
19	Güvenli yer oluşturma	135
20	Merhamet odaklı imge çeşitleri	139
21	Merhametli benliği geliştirme	141
22	Merhametli sandalye çalışması	147
23	Merhametli benliğe odaklanma	151
24	Merhametli akış	155
25	Kendine akan merhamet: Anıları imgeleme	159
26	Kendine akan merhamet: Merhametli imgeler	163
27	Merhametli mektup yazma	171
28	Merhamet ve iyi oluş düzeyini arttırma	173
29	Merhamet korkusu	175
30	Son sözler	185
	Kaynakça	189
	Dizin	193

Ön Söz ve Teşekkür

Bu mükemmel seriyi oluşturduğu, beni de katkılarımı sunmaya davet ettiği ve süreç boyunca çabalarım karşı gösterdiği sabır için Windy Dryden'a teşekkürlerimi sunmak isterim. Bu görevi ürkütücü buldum çünkü şimdiye kadar Merhamet Odaklı Terapi (MOT) ile ilgili kapsamlı bir metin yoktu, bu nedenle arka plan bilgisine ve bir merhamet yaklaşımının değeriyle ilgili kanıtlara ihtiyaç vardı. Sonuç olarak, bu cilt serideki diğer ciltlerden azıcık daha uzun olup daha fazla kaynak gösterilmiştir, bu sebeple de Windy'ye, Routledge'tan Joanne Forshaw ve Jane Harris'e destekleri için çok teşekkür ederim.

Bir yandan ayırıcı özellikleri göstermeye çalışırken bir yandan da diğer yaklaşımların sav ve görüşlerini sundum. Corinne Gale, Kirsten McEwan ve Jean Gilbert'tan oluşan araştırma ekibim başta olmak üzere, Merhametli Zihin Vakfı yönetim kurulu üyeleri Chris Gillespie, Chris Irons, Ken Goss, Mary Welford, Ian Lowens, Deborah Lee, Thomas Shroder ve Jean Gilbert'e, kendileri de bu yaklaşım üzerinde çalışan ve bilgi, görüş ve öğrendiklerini paylaşarak MOT'u çok daha iyi anlamamızı sağlayan klinik meslektaşlarım Michelle Cree, Sharon Pallant ve Andrew Rayner'a destekleri için çok teşekkür ederim. Zihinselleştirmenin önemini ve bunu toplumsal zihniyetlerle ilişkilendirmeyi anlamamı sağlayan Giovanni Liotti'ye, psikoz alanındaki desteği, ilgisi ve liderliği için Andrew Gumley'ye ve psikozlu bireylerle yaptıkları ilham verici MOT çalışmaları için Sophie Mayhew ve Christine Braehler'a minnettarım. Başka merhamet odaklı web sitelerinin linklerini ve güncellemelerini, indirme içerikleri ve MOT eğitimi sunan Merhametli Zihin Vakfı (bakınız www.compassionatemind.co.uk), merhamet-odaklı terapiyi desteklemektedir. Ayrıca merhametli zihin tartışma listesine katkı sağlayan herkese teşekkür ederim (yine bakınız www.compassionatemind.co.uk).

co.uk). Merhametli Zihin Vakfı'nı yürütürken verdiği harika desteği için Diane Woollands'e ve şevki, hiç de azınmayacak işler olan evrak işleri ve kaynak kontrolü için Kelly Sims'e şükranlarımı sunarım.

Bu kitabı, yıllar boyunca hayatlarındaki trajedileri ve zaferleri paylaşan ve neyin işe yarayıp neyin yaramadığını dürüstçe belirterek MOT'un gelişimine kılavuzluk eden tüm danışanlara teşekkürlerimle birlikte adıyorum. Hepsine teşekkürü bir borç bilirim.

Bölüm 1

TEORİ: MODELİ ANLAMA

Bazı Temel Kavramlar

Tüm psikoterapiler, terapinin şefkat ve merhamet çerçevesinde saygılı, destekleyici ve genel olarak insanlara iyi davranarak sunulması gerektiğini savunur (Gilbert, 2007a; Glasser, 2005). Rogers (1957), “merhametli” diye nitelendirilebilecek olumlu saygı, içtenlik ve empati içeren terapi ilişkisinin temel unsurlarını belirtmiştir. Son zamanlarda, insanların öz-şefkat geliştirmesine yardımcı olma konusu araştırmacıların ilgisini çekmeye başlamış (Gilbert & Procter, 2006; Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007; Neff, 2003a, 2003b) ve kişisel gelişimin odak noktası haline gelmiştir (Germer, 2009; Gilbert, 2009a, 2009b; Rubin, 1975/1998; Salzberg, 1995). İyi oluşu artırmak amacıyla kendine ve başkalarına karşı merhamet beslemek, binyıllardır Budistlerin de iyi oluşu artırmaya yönelik uygulamalarının merkezinde yer almıştır (Dalai Lama, 1995; Leighton, 2003; Vessantara, 1993).

Merhamet Odaklı Terapiyi (MOT) geliştirmeye yönelik temel ilkeler incelendikten sonra, Bölüm 16’da MOT yaklaşımının merhametle ilgili ayrıntılı unsurları ana hatlarıyla verilmiştir. Ancak farklı teoriler, gelenekler ve araştırmalara dayanan farklı merhamet modellerinin ortaya çıktığını bir ön bilgi olarak belirtmekte fayda vardır (Fehr, Sprecher & Underwood, 2009). “Merhamet” (compassion) sözcüğü Latince *compa-ti* sözcüğünden türemiş olup “birlikte acı çekmek” anlamına gelir. En yaygın bilinen tanımı ise muhtemelen merhameti “kendisinin ve başkalarının acılarını derinden hissetme *duyarlılığı* ve bu acıyı dindirmeye büyük bir *bağlılık*” olarak açıklayan Dalai Lama’nın tanımıdır. Yani duyarlı bir dikkat – farkındalık ve *ayrıca* motivasyon. Budist modelinde gerçek merhamet, ayrı bir benliğin yanıltıcı yönünü görmek ve bunun sınırlarını korumayı anlamaktan, aydınlanmış ve uyanık bir zihin denilen halden gelir.

Öz-merhamet araştırmalarının öncülerinden olan Kristin Neff (2003a, 2003b; bkz. www.self-compassion.org), oluşturduğu modeli ve öz-bildirim ölçeklerini Theravada Budizminden türetmiştir. Öz-merhamet konusuna yaklaşımı üç temel bileşenden oluşmaktadır:

1. Kendi acılarının farkında ve bilincinde olma;
2. İyi kalpli olma ve kendini suçlamama;