

PSİKOTERAPİYİ BÜTÜNLEŞTİRME ARAŐTIRMALARI DERNEĞİ

SEPI Türkiye Bölgesel Ağı
E-BÜLTEN

Psychotherapy Institute
of Turkey



Society for the Exploration
of Psychotherapy Integration

SEPI

SEPI BÜLTEN SAYI 4/ TEMMUZ

EDİTÖRDEN...

Geri sayım başladı.... 41.Uluslararası SEPI Kongresi için dünyanın dört bir yanından gelecek katılımcı ve dinleyicileri 10-12 Ekim 2025 tarihinde Türkiye’de ağırlamanın heyecanı ile çalışmalara devam ediyoruz. Ülkemiz adına Psikoterapi camiasının bütünleştirici bir çatı altında bu eşsiz çalışmaya ev sahipliği yapıyor olması onur verici. Diliyoruz ki, ulusal düzeyde bir çok misafiri ağırlayacağımız bu bilim şenliğine ülkemizden bir çok katılımcı ile eşlik edebilelim. Bu vesile ile Ulusal düzeyde bir çok psikoterapist ve bilim insanı ile tanışarak ufukumuzu genişleterek ve iletişim halinde kalarak belki de ülkemizden bilim adına bir çok yeni fikir ve oluşumun çıkmasına öncülük edecek birlikteliklerin tohumlarının ekilmesini temenni ediyoruz. Dünya ülkeleri adına bu sene tarihte bir çok kez yaşandığı gibi, bir köprü görevi görerek tam da Avrupa ve Asya’nın birleştiği yerde Dünya bilim insanlarını ağırlamaktan onur duyuyoruz. Ülkenizden bir çok katılımcı, konuşmacı ve araştırmacı ile ülkemizde psikoterapi alanında gerçekleşen yenilikler ve çalışmaları bu vesile ile sizlere sunmaktan mutluluk duyarız. Heyecanla sizlerden gelen yorumları ve dönüşleri bekliyoruz olacağız.

Bizimle iletişime geçmek ve *SEPI Türkiye*’nin çalışmalarını takip etmek için **@sepiturkiye** instagram adresini takip edebilirsiniz.

Keyifli okumalar dileriz.

SEPI Türkiye Bülten Ekibi
Uzm. Psk. Dan Pınar Ağırsoy
Psk. Dan Gülşah Alcan Çapraz

İletişim Adresleri

Tahir ÖZAKKAŞ, SEPI Türkiye Bölgesel Ağı Başkanı
ozakkas@psikoterapi.com
Burak ŞENSÖZ, SEPI Türkiye Bölgesel Ağı Yöneticisi
buraksensoz@psikoterapi.com

Web Sitesi

www.sepiistanbul.org.tr

Bizi instagramdan takip edin!

@sepiturkiye

İÇİNDEKİLER

2...AKTARIM ODAKLI TERAPİ/ Psikolojik
Danışman Gülşah Alcan Çapraz

**4...PSİKODİNAMİK TEMELLİ BÜTÜNCÜL
ÇİFT TERAPİSİ:**
KURAMSAL ENTEGRASYON VE
UYGULAMA MODELİ**
/ Klinik Psikolog Şanver Yerebakan

5...KONGRE DAVET/ Psikolog Gülnar
Habibova Doğan

6...İNSANI ANLAMANIN TARİHİ/ Uzman
Klinik Psikolog Mehmet Emin Sarıkaya

7...PSİKODRAMA GRUP TERAPİSİ
NEDİR?/ Psikodramatist Elif Baybuğa

9...DOĞUM PSİKOTERAPİSTİ OLMAK
ÜZERİNE NEŞE KARABEKİR İLE SÖYLEŞİ



PSK.DAN. GÜLŞAH ALCAN ÇAPRAZ
SEPI TÜRKİYE EĞİTİM KOMİTESİ ÜYESİ

Aktarım Odaklı Terapi(TFP): Kendini Anlamanın Derin Bir Yolu

İnsan ilişkilerinde zaman zaman aynı döngülere düştüğümüz olur: biriyle yakınlaşmışken, bir anda gözümüzde değerini kaybeder ve uzaklaşma duyguları yaşayabiliriz. Veya bazen ötekilerden gelen en ufak bir eleştiride kendimizi değersiz hissedebiliriz. Bu tür yoğun, ani duygusal iniş çıkışlar sadece “duygusal olmakla” açıklanamaz. Bu noktada devreye giren şey, aslında iç dünyamızdaki derin yapılar ve geçmiş deneyimlerin bugünkü ilişkilerimize yansımalarıdır. İşte Aktarım Odaklı Terapi (Transference-Focused Psychotherapy - TFP) tam da bu karmaşık iç dünyayı anlamak ve dönüştürmek için geliştirilmiş bir yaklaşımdır.

Aktarım Odaklı Psikoterapi (TFP), özellikle borderline kişilik yapılanmasına sahip bireylerle çalışmak amacıyla Otto Kernberg ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilmiş, nesne ilişkileri kuramına dayalı bir psikodinamik terapi yaklaşımıdır.

Kernberg’in temel görüşü şudur: Bazı insanlar, çocuklukta yaşadıkları yoğun, çelişkili ilişkiler yüzünden “iyi” ve “kötü” deneyimleri bir araya getirmekte zorlanır. Bu da onların iç dünyasında parçalanmış, bölünmüş bir benlik yapısına yol açar. TFP ise bu parçaları birleştirerek kişinin daha tutarlı, dengeli ve güvenli bir benlik yapısına kavuşmasına yardımcı olur. Bu yaklaşımın kuramsal temelini ise nesne ilişkileri kuramı oluşturur.

TFP’nin temelinde, bireyin içsel dünyasında yer alan kendilik ve nesne temsillerinin, mevcut kişilerarası ilişkilerine –özellikle terapötik ilişkiye– nasıl yansıdığını anlamak ve bu yansımalar üzerinden çalışmak yer alır. Danışanın terapistle yönelttiği duygu, düşünce ve davranış örüntüleri geçmişteki önemli ilişkisel deneyimlerin yeniden sahnelenmesi niteliğindedir. Bu ilişki örüntülerine “aktarım” adı verilir ve TFP, bu aktarım süreçlerini terapinin merkezine alarak bireyin içsel çatışmalarını anlamlandırmayı amaçlar. Aktarım Odaklı Psikoterapi, kişiye yalnızca bir teşhis etiketi koymayı değil; bireyin kendini anlamasını, duygularını düzenlemesini ve ilişkilerde sağlıklı sınırlar kurabilmesini desteklemeyi amaçlar.

Terapi, bireyin içsel dünyasında yer alan “benlik ve diğer insanlar”la ilgili zihinsel temsilleri çalışır. Bu temsiller, genellikle çocuklukta oluşur ve çoğu zaman farkında olmadan bugünkü ilişkilerimize taşınır. Kimi zaman birini daha tanımadan ya çok sever ya da tamamen değersizleştiririz. TFP, bu içsel temsillerin farkına varmayı ve onları daha bütünlüklü bir hale getirmeyi hedefler.

Terapötik süreçte danışanın, terapistle kurduğu ilişkide ortaya çıkan duygu durumları dikkatle ele alınır ve bu tepkiler, bireyin kendilik ve nesne temsillerinin bütünleştirilmesi için bir fırsat alanı oluşturur. Bu yolla danışanın benlik algısı daha tutarlı hâle gelir; duygusal regülasyon becerileri gelişir ve kişilerarası ilişkilerde daha esnek ve işlevsel bir yapı kazanması desteklenir.



PSK.DAN. GÜLŞAH ALCAN ÇAPRAZ
SEPI TÜRKİYE EĞİTİM KOMİTESİ ÜYESİ

Klinik Bağlamda Örneklerle Açıklamak Gerekirse:

Örneğin, geçmişte reddedici ya da cezalandırıcı ebeveyn figürleriyle deneyimleri olan bir birey, terapist tarafından anlayışla karşılanmasına rağmen terapisti de benzer biçimde tehditkâr ya da yargılayıcı olarak algılayabilir. Bu türden aktarım örüntüleri, terapi sürecinde dikkatle incelenerek kişinin algısal ve ilişkisel çarpıtmalarını fark etmesine ve dönüştürmesine katkı sağlar.

Uygulama Prensipleri ve Klinik Süreç

Aktarım Odaklı Terapi, haftada iki kez gerçekleştirilen bireysel seanslarla yürütülür. Terapi süreci dört temel müdahale stratejisi etrafında şekillenir:

1. Kimlik Bütünlüğünü Hedefleme: Bölünmüş benlik ve nesne temsillerini bütünleştirmeye yönelik çalışılır.
2. Aktarımı Çalışma: Terapötik ilişkide ortaya çıkan aktarım dinamikleri analiz edilir.
3. Savunmaları Tanımlama ve Zorlama: Patolojik savunmalar (ör. yansıtma özdeşim, bölme) tanımlanır ve çalışılır.
4. Gerçeklik Testini Güçlendirme: Psikotik seviyeye kaymaları önlemek için danışanın gerçeklikle teması desteklenir.

TFP'nin klinik hedefleri; davranışsal disiplini sağlamak, duygulanımı düzenlemek ve kişinin benlik algısını yeniden yapılandırmaktır. Terapideki ilerleme; savunmaların çözülmesi, aktarımın bütüncül olarak işlenmesi ve kimlik bütünlüğünün sağlanmasıyla ölçülür.

Kimler İçin Uygundur?

Aktarım Odaklı Terapi özellikle şu durumlarda etkili olabilir:

- Borderline veya narsisistik kişilik özellikleri olan bireyler,
- Duygusal olarak iniş çıkışlar yaşayanlar,
- İlişkilerde tekrar eden sorunlar yaşayanlar,
- Kendilik algısında belirsizlik hissedenler,
- Duygularını anlamakta ve ifade etmekte zorlananlar.

Ancak bu terapiye herkesin hazır olması beklenemez. Çünkü TFP, kişinin kendine ve ilişkilerine aynayla bakmasını gerektirir. Bazen bu aynada görülenler ilk başta rahatsız edici olabilir. Ama terapist desteğiyle bu farkındalık, iyileşme yolculuğunun en güçlü adımı haline gelir.

Özetle; TFP, bireyin içsel dünyasını dışa yansıttığı ilişkisel örüntüleri terapötik bağlamda anlamaya ve yeniden yapılandırmaya odaklanır. Özellikle kimlik bütünlüğü, dürtü kontrolü ve duygusal regülasyon alanlarında yaşanan zorluklara yönelik etkili bir müdahale sunar.



KLK. PSK. ŞANVER YEREBAKAN

PSİKODİNAMİK TEMELLİ BÜTÜNCÜL ÇİFT TERAPİSİ: KURAMSAL ENTEGRASYON VE UYGULAMA MODELİ**

Modern psikoterapi alanında çift ilişkileri, bireysel ruhsal yapıların iç içe geçtiği karmaşık sistemler olarak ele alınmaktadır. Bu doğrultuda geliştirilen Psikodinamik Temelli Bütüncül Çift Terapisi yaklaşımı, çeşitli kuramsal çerçevelerin (psikodinamik, sistemik, duygu odaklı, imago ve bilişsel davranışçı) kuram, teknik ve uygulama düzeyinde entegrasyonunu hedefleyen çok katmanlı bir model önermektedir.

Yaklaşımın temelini, bireylerin erken dönem deneyimlerinin ruhsal yapılanmalar üzerindeki etkisi oluşturmaktadır. Nesne ilişkileri ve kendilik psikolojisi kuramları, bu yapının nasıl şekillendiğini ve çift ilişkilerinde nasıl tekrarlandığını açıklamada kullanılır. Travmatik deneyimlerin sonucu olarak gelişen uyumsuz şemalar, bozulmuş bilişsel örüntüler ve savunma mekanizmaları, ilişkilerdeki döngüsel çatışmaların kaynağını oluşturmaktadır.

Duygu odaklı kuramın katkısıyla, bireylerin birincil ve ikincil duygularının ayrıştırılması ve düzenlenmesi süreci terapinin önemli bir boyutunu oluşturur. İmago terapi ise, çocukluk yaralarının bilinçdışı düzeyde ilişkilerde tekrar edildiği fikrine dayanarak, bu yaraların bilinçli evlilik bağlamında onarılabilceğini ileri sürer. Bilişsel davranışçı terapi ile, çarpıtılmış düşünce kalıplarının fark edilip dönüştürülmesi amaçlanır.

Tüm bu kuramsal bileşenler, ilişkisel sistemleri açıklayan diyagramatik bir model aracılığıyla bir araya getirilmiştir. Model; temel duygusal ihtiyaçlar, içsel çatışmalar, nesne temsilleri, bilişsel ve duygusal şemalar, davranış örüntüleri gibi çok boyutlu yapıları ilişkilendirerek, çift terapisinde müdahale alanlarının belirlenmesini kolaylaştırır.

Sonuç olarak bu bütüncül yaklaşım, çiftlerin ilişkisel çatışmalarını yalnızca davranışsal düzeyde değil, geçmiş deneyimler, duygusal ihtiyaçlar ve bilişsel yapıların etkileşimi bağlamında ele alarak, derinlikli ve kalıcı bir dönüşüm sağlamayı hedeflemektedir.

İLGİNİZİ ÇEKERSE MAKALEYE BURADAN ULAŞABİLİRSİNİZ

Yerebakan, Ş. (2025). Psikodinamik Temelli Bütüncül Çift Terapisi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 8(15), 55-73.
<https://doi.org/10.56955/bpd.1570768>



PSK. GÜLNAR HABİBOVA DOĞAN
SEPI TÜRKİYE ÜYELİK KOMİTESİ ÜYESİ

ÇOK AZ KALDI!



Society for the Exploration
of Psychotherapy Integration

SEPI

SEPI 2025

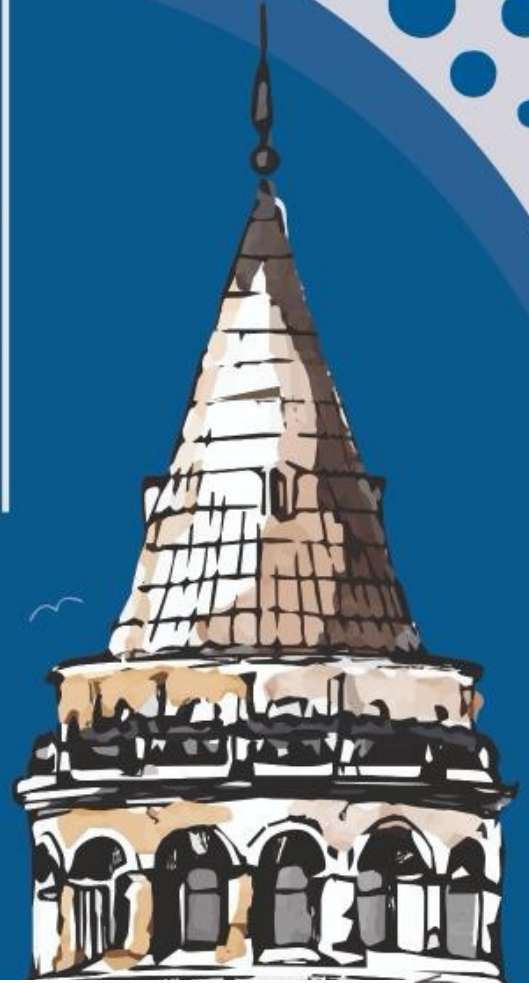
İstanbul Kongresi

Psikoterapinin Bütüncül Temelleri

10-12 Ekim 2025

Radisson Blu Şişli Hotel, İstanbul

www.sepi2025congress.com



Her yıl dünyanın farklı bir ülkesinde düzenli olarak gerçekleşen SEPI Kongresi 2025 de Türkiye'de! Ulusal ve uluslararası alanda Bütüncül Psikoterapi ekolüyle çalışan ve psikoterapiyi bütünleştirme misyonu ile hareket eden, takip ettiğimiz bir çok yabancı uzman ve akademisyenleri Türkiye'de dinleme fırsatımız paha biçilemez bir deneyim olacak! Kongrede İngilizce ve Türkçe sunum yapma fırsatımız olacaktır. Bütüncül Psikoterapi bağlamında Türkiye'de akademik çalışmalar yapan Psikoterapi Enstitüsü eğitmenleri ve kursiyerlerinin bu araştırma sonuçları da kongrede sunulacaktır. Aynı zamanda simultane çeviri sistemi ile ana dili İngilizce olan uzmanlarla rahat bir iletişim kaynağımız olacaktır.

41. SEPI Kongresine Doktorlar, Psikologlar, Psikolojik Danışmanlar, Sosyal Hizmet Uzmanları, Psikiyatri Hemşireleri ve bu alanlardan birindeki öğrencilerle beraber, lisans eğitimi farklı olup klinik psikoloji alanında yüksek lisansını tamamlamış kişiler, Aile Danışmanları, Hemşireler, Okul öncesi Öğretmenleri katılabilmektedir.



KLK.PSK. MEHMET EMİN SARIKAYA

insanı anlamanın tarihi- 2

Bu derinlikli çalışma, modern psikolojinin temel taşlarını oluşturan on önemli psikolog ve kuramcının eserleri üzerine yapılmış önemli bir literatür taramasıdır. Yazarlar, okuyucuları bu zengin düşünce dünyasına götürürken, her bir psikoloğun kişisel ve akademik arka planını, kendi dönemlerindeki etkilerini ve daha geniş psikolojik literatürdeki yerlerini inceliyorlar.

Carl Gustav Jung'un derin arketipleri keşfi, Donald Woods Winnicott'un nesne ilişkileri kuramı, Erik H. Erikson'un psikososyal gelişim teorisi, Milton Hyland Erickson'un sıradışı hipnoterapi teknikleri, Viktor Emil Frankl'ın anlam arayışı felsefesi, Rollo R. May'in varoluşçuluk perspektifi, John Bowlby'un bağlanma kuramı, Louis Cozolino'nun nörobilim ile terapötik entegrasyonu, Carl R. Rogers'ın kişiselleştirilmiş terapisi, Virginia Satir'in aile terapisi kitaptaki yerini alıyor. Her biri alana kendi benzersiz katkısını sunan bu önemli kuramcılar yakından tanımak, yöntemlerine dair fikir edinmek için önemli bir başlangıç kitabı...

Bu kitap, psikolojiye meraklı herkes için hem bir rehber hem de ilham kaynağıdır. İlk cildinin devamı olan bu kitapla birlikte, psikoloji tarihini çok geniş bir perspektiften tanımış; her bölümün sonundaki okuma önerileri ile de Türkçeye çevrilmiş kaynaklar üzerinden de ilgi duyduğunuz alanlardaki bilginizi genişletmek için hareket alanı sağlamış olacaksınız.





KLK. PSK. ELİF BAYBUĞA

Psiko- Drama

Psikodrama Grup Psikoterapisi Nedir?

Psikodrama, 1930'lu yıllarda psikiyatrist Jacob Levi Moreno tarafından geliştirilen bir bireysel ve grup psikoterapi yöntemidir. Klasik konuşmaya dayalı terapiden farklı olarak, eyleme dayalı bir yaklaşımdır. Kişiler yaşadıkları duyguları, çatışmaları ya da geçmiş deneyimleri canlandırarak çalışırlar. Bu yönüyle hem bedeni hem duyguları harekete geçirir.

Psikodrama, üç temel kavrama dayanır:

Eylem: Konuşmak yerine yaşantılamak.

Yaratıcılık: Yeni yollar deneme ve ifade biçimleri üretme.

Spontanlık: Anın getirdiği duygulara özgürce tepki verme.

Psikodrama, Sosyometri ve Rol Kuramı üzerine inşa edilmiştir. Sosyometri, insanlar arası ilişkileri (çekim-itim) anlamaya çalışır.

Rol Kuramı, kişiliğin farklı dönemlerde üstlenilen roller üzerinden şekillendiğini söyler. İnsan, anne karnından itibaren çeşitli roller geliştirir ve bu roller kişiliği oluşturur.

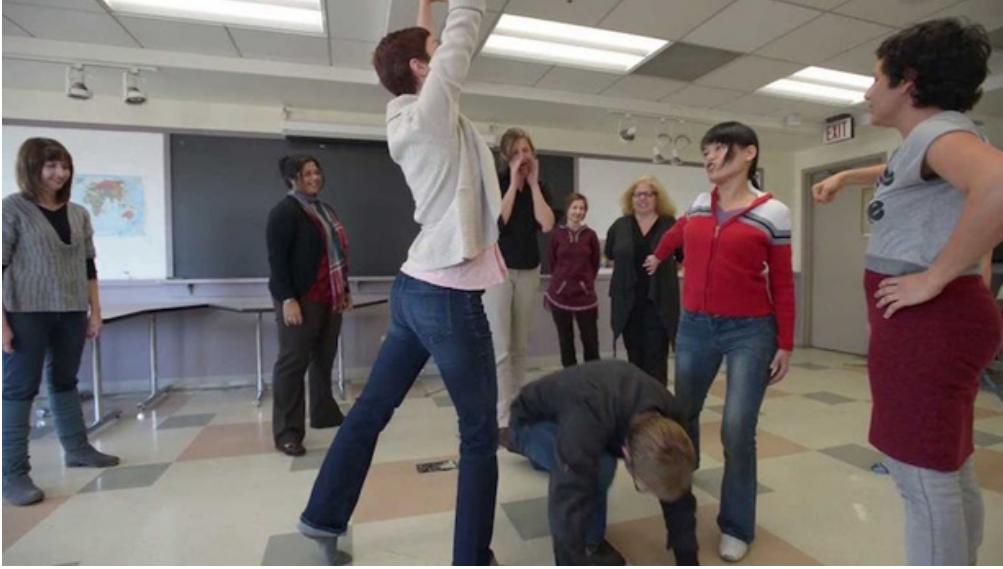
Moreno'ya göre insan; evren, toplum ve birey arasında bir bağ kurar. Psikodrama sadece bir terapi yöntemi değil, aynı zamanda ruhsal ve toplumsal bir değişim aracıdır. Ona göre sezgiler ve duygular, iyileşmenin önemli anahtarlarıdır. Bu yönüyle psikodrama, modern psikolojiyi felsefi ve manevi boyutlarla buluşturur.

Psikodrama bir bireyi kendi genetik materyali, içinde yaşadığı toplum ve kurduğu tüm sosyal ilişkiler örüntüsüyle, bir bütün olarak ele alır. Bu bütünlük yaklaşımı ile bireyden topluma ve toplumdan bireye doğru bir iyileşme sürecini hedefler. İnsanı bütün yönleriyle ele alan bu yaklaşım, aynı zamanda bireylere patolojilerine odaklanıp sağlıklı taraflarını göz ardı etmeden bütüncül olarak bakabilmeyi de olanaklı kılmıştır.





ELİF BAYBUĞA



Psikodrama, belirli bir yapı içinde ilerler ve her aşamanın özel bir işlevi vardır:

1. Isınma Aşaması

Grubun birbiriyle bağ kurması, güvenin oluşması ve spontanlığın artması için çeşitli ısınma oyunları oynanır. Bu evre, katılımcıyı sahnede çalışmaya hazırlar.

2. Oyun Aşaması

Burada grup üyelerinden biri, kendi hayatına dair bir durumu sahnede canlandırır. Bu kişiye protagonist (başrol) denir. Diğer grup üyeleri ise onun hayatındaki kişileri temsil eden rolleri üstlenir (yardımcı egolar). Bu sayede kişi, yaşadığı çatışmaları “şimdi ve burada” yaşayarak daha derin bir farkındalık geliştirir.

3. Kapanış ve Paylaşım Aşaması

Canlandırma bittikten sonra grup üyeleri, sahnelenen durumun kendilerinde neyi çağrıştırdığını paylaşırlar. Bu bölüm, hem başroldeki kişiye destek verir hem de tüm grubun kendi içsel süreçlerine temas etmesini sağlar.

Psikodramanın bazı temel unsurları bulunur. Bunlar olmazsa olmaz parçalardır.

Lider: Terapisttir. Grubu yönlendirir, sahneyi kurar ve süreci yönetir.

Protagonist: O seansta kendi yaşantısını canlandıran kişidir.

Yardımcı Egolar: Protagonistin hayatındaki önemli kişi ya da olguları oynayan grup üyeleridir.

Sahne: Grup terapisinin gerçekleştiği fiziksel ve duygusal alan.

Grup: Genellikle 8 kişiyle başlayan, açık ya da kapalı şekilde yürütülen yapıdır.

Psikodramanın kullandığı temel teknikler şu şekildedir;

Rol Değiştirme: Kişi, bir başkasının rolüne girerek onun gözünden bakar.

Eşleme: Başka biri, kişinin iç sesi gibi davranarak duygularını ifade eder.

Ayna Tekniği: Kişi sahneyi dışarıdan izler ve kendisini başkasının gözünden görür.

Bunların yanı sıra, **monolog, koro, heykelleştirme** gibi birçok yardımcı teknik de kullanılır.

Psikodrama, bireyin duygularıyla, düşünceleriyle ve davranışlarıyla yüzleşmesine olanak tanır. Geçmişte ifade edilemeyen duygular, sahnede yeniden yaşanarak anlamlandırılır. Bu süreç, hem bireysel farkındalığı artırır hem de kişilerarası ilişkilerin yeniden yapılandırılmasına katkı sağlar.

NEŞE KARABEKİR İLE

DOĞUM PSİKOTERAPİSTİ OLMAK

üzerine söyleşi...





Neşe KARABEKİR

DOĞUM VE BEBEK PSİKOLOĞU

Doğum psikoterapisti kavramı nedir, çalışma alanları nelerdir?

Doğum Psikoterapisti ilk olarak 2012 yılında benim tarafımdan İstanbul Doğum Akademisi çalışma süreçleri içerisinde oluşturulmuş bir kavramdır. Tam doğum anında doğum şekli ne olursa olsun -vajinal doğum, suda doğum, sezaryen doğum- psikoterapistin doğum esnasında anneye, babaya, bebeğe, bütün aile üyelerine ve aynı zamanda da ekibe psikolojik destek verme sürecidir. Ve aynı zamanda doğum tıkandığında, uzadığında psikoterapi yapılabilme süreci ortaya çıkar. Yani doğum anında psikoterapinin yapılabilmesi ilk olarak bu kavramla ortaya çıkmıştır. Gerekli olduğunda, yapıldığı zamanda bazen anne ile bazen baba ile bazen anne-bebek diyalogu şeklinde bazen de ekip üyeleriyle bütün sürecin açılmasını, değişmesini, dönüşmesini sağlayabilir. Doğum psikoterapisti hamile psikoterapistinden farklıdır. Psikoterapistler doğum psikoterapisti ünvanı altında olmaksızın gebelerle doğum öncesinde gebelik esnasında, doğum sonrasında çalışmalar yapabilir. Fakat buradaki önemli olan fark psikologların, psikoterapistlerin doğuma girmemeleriydi. Bu doğum psikoterapisti ünvanı ve kavramıyla birlikte doğuma girmek ve özellikle de ekibe destek sonsuz bir önem kazanmış oldu. Hamile psikologu ise doğuma girmeden hamilelik esnasında bireysel seanslarla veya grup terapisi seanslarıyla danışmanlık veren psikoterapi yapan kişidir. Buradaki en önemli süreç hamile ve doğum psikologunun doğumu bilmesi, öğrenmesidir. Doğum fizyolojisini, hormonları tıbbi müdahaleleri, sezaryeni, nefesleri, gevşemeleri bilmesi demektir. Dolayısıyla doğum psikoterapisti aynı zamanda bir doğuma hazırlık eğitmeni bir doula ve doğum destekçisidir.

Dünyada ilk kez kullanılan bir kavram olarak karşımıza çıkıyor “Doğum Psikoterapisti”. Bu fikir nereden doğdu? Hamilelik ve doğum sürecine özel olarak psikoterapi yapma fikri sizde nasıl gelişti?

Evet, Dünya' da ilk kez kullanılan bir kavram, Doğum Psikoterapisti. Amerika'da, Amerikan Prenatal ve Perinatal Psikoterapi Derneği tarafından Birth Psychologist kavramı kullanılmıştır. Fakat bu daha çok prenatal alandaki uzmanlıkları içermektedir. Ve ağırlıklı olarak bebeklerle ilgili alanı içermektedir. Genel olarak kavrama ve kullanım alanlarına baktığımızda ilk defa ülkemizde doğup, dünyaya yaydığımız Birth Psychotherapist, Doğum Psikoterapisti hem dünyada hem de Türkiye'de ilk olarak bu anlamda kullanılmaktadır ve eğitimi verilmektedir.

Doğum Psikoterapisti kavramının zihnimde oluşması mesleki hayattaki deneyimlerimden edindiğim dönütlerle gelişti diyebilirim. Ben şahsen hem Psikodrama Terapisti olarak hemde Grup Psikoterapisti olarak zaten gebelerle psikodrama çalışmaları yapmaktaydım. Bu çalışmaları yaparken çok fazla keşkeli doğumların yaşanmış olduğuna şahit oldum. Biz bu keşkeleri, travmaları psikoterapistler olarak zaten çalışabiliriz. Fakat doğuma girme ve doğum anında psikoterapi yapma hali doğumlardaki zorlukları, yaşanmışlıkları ve özellikle de doğum sonrasındaki bu keşkeleri en aza indirebilir düşüncesi zihnimde yer etmeye başladı. Sadece anne baba ile değil dışarıda bekleyen anneanneler, kardeşler, teyzeler özellikle ailedeki kadınların kendi süreçlerinin, doğurma veya doğuramama öykülerinin, akrabaları olan bu gebeye nasıl yansıdığını gördüm. Dolayısıyla da bunların doğum odasına da nasıl yansıyabileceğini düşünerek, doğumlara girerek denemeler yaptım. Doğum Psikoterapisti eğitimini, teorisini, kuramını ve kavramını oluştururken şahsen doğumlara girerek nerelere, nerede, nasıl kime destek olabilirim sorusunun yanıtını aradım. Ve psikoterapi gerçekten doğum anında yapılabilir mi? noktasını keşfetmek için yola çıktım. Geldiğim noktada çokta işe yaradığını gördüm. Gebelerle gebelik esnasında çalışmaya başlayınca seanslarda aldığım bilgilerle özellikle gebenin aile öyküsündeki doğumlara, doğum sonrasına daha önceki travmaları tespit ettikten sonra doğum psikoterapisti olarak gebelerin doğumlarına cebimde bir çok bilgi ile girmeye başladım. Ve bu bilgiler çok net bir şekilde tıkanan doğumları o esnada yapılan psikoterapötik müdahaleler ile çok net bir şekilde açmaya başladı. Aynı zamanda doktorların, ebelerin, doğum destekçilerinin ve gebenin ailesinin doğum anında desteğe çok fazla ihtiyaç olduğunu görünce hamile ve doğum psikoterapisti süreci ortaya çıkmaya başladı.

Doğum psikoterapisti diğer terapi alanlarından nasıl farklılaşıyor ?

Bir kere burada en önemli olan şey doğum psikoterapistinin doğum kaç saat sürerse sürsün mutlaka doğum anında olması ve burada terapi yapabilmesidir.

Her türlü ekolden kişi doğum terapisti olarak eğitim alabilir ve kendi ekolünü rahatlıkla kullanabilir. Buradaki artı olan şey, doğum terapisti olarak bazı teknikleri ve süreçleri öğrenerek, doğum anında ve hamilelikte de bu süreçlerin nasıl yönetileceğini öğreniyor olmasıdır. Daha da önemlisi ve farklılaşan nokta doğum psikoterapisti öncelikle doğuma hazırlık eğitmeni olarak kanıta dayalı bilgileri mutlaka bilir. Yani bir doğum psikoterapisti aynı zamanda doğuma hazırlık eğitmeni olarak kendisine sorulan doğumla ilgili, doğum sonrasıyla ilgili, emzirme, bebek bakımı, bazı yoga ve fizyoterapi teknikleri bunları bilir. Doula olarak ise ilaç dışı bütün teknikleri nefesler, gevşemeler, bası noktaları, suyun kullanımı, imajinasyon egzersizlerini bilir. Ve bunun üzerine de bazı terapötik süreçler eklenerek doğum psikoterapisti olur. Dolayısıyla hangi terapi ekolünden gelerseniz gelin kendi ekolünüzdeki teknikleri doğum psikoterapisti esnasında istediğiniz gibi uygulayabilirsiniz. Ve önemli olan zaten bu süreçte anne, baba, bebek ve bütün ekip için çalışabilmektir.



Bir terapist olarak bu döneme eşlik ederken sizin için en zorlayıcı ve en dönüştürücü yanlar neler oluyor?

Özellikle gebelik esnasında destek olurken konuşulacak çok fazla şey oluyor. Hem doğumu ve doğum sonrasını buradaki kaygılar ve korkuları hem de geçmişten getirilen korkuları kaygıları, travmaları, toplumdaki duydukları ve dolayısıyla kafasında doğumu nasıl algıladığı bütün bunlar çok önemli. Belki de gebelik esnasında en zorlayıcı taraf gebenin etraftaki duyularla beraber hiç bir şekilde kendi hikayesi olmayan hikayeleri içinde barındırarak korkusuna korku katması olabilir. Bu sebeple doğuma hazırlık eğitimi mutlaka öneriyorum. Fakat bazen bu eğitim alınmadan terapiye başlamak istenmesi durumları yaşanabiliyor. Bu durumda sürecin zorlayıcı bir tarafı olabilir. O sebeple ben çalıştığım ailelerle mutlaka doğuma hazırlık eğitimi aldıktan sonra terapilerime başlıyorum. Ve doğuma hazırlık eğitimi almayanlarla da doğuma girmiyorum. Eğittiğim doğum terapistlerine de bunu öneriyorum. Çünkü eğitim alan ailelerle almayan aileler arasında çok ciddi farkı görebiliyorsunuz.

Zorlayıcı yanlarından devam edersek, doğum ekiplerinin, özellikle doktorların ve ebelerin doğum psikoterapisti ünvanını duymamış olmamaları oluyor. Doğum psikoterapistinin onlara nasıl yardımcı olabileceğini bilememeleri ve bazen de psikoterapist derken bu olguya birazda direnç göstermeleri ve o esnada kendilerinin de analiz ediliyor olmalarına dair bir kaygı taşımaları halini ekleyebiliriz.

Bu sebeple biz doğum psikoterapistlerin doğum ekibi ile ilgili çok aktif olması kendi alanlarını ve yaptıklarını çok net bir şekilde ekiple paylaşması çok önemli.

Tüm bunların yanında psikoterapistler bunu çok iyi anlayacaktır; terapi odasında çokça doğumlara şahit olurlar. Bu duygunun ve bu şahitliğin doğuma taşındığını düşünün. Bu müthiş bir şey. Anlatılması güç, yaşanılarak deneyimlenmesi gereken bir duygu. Bir psikoterapist, terapi odasında karşısındaki kişinin kendi kendini doğurması ile ilgili nasıl bir haz yaşıyorsa, doğum terapisti bunun kat be katını doğum esnasında yaşıyordur diye düşünüyorum. Çünkü düşünsenize; annenin, babanın, bebeğin, doğum ekibinin ve bütün ailenin bir anlamda bir geçişini, bir çeşit doğuşunu gözlemliyor ve şahit oluyorsunuz. Hele de doğumda terapi esnasında var olan bir tıkanıklık açıldığı esnada bu müthiş bir mesleki tatmin aynı zamanda. Bebeğin doğuşunu, var oluşunu gözlemeyi, yeni varlığı karşılamayı zaten saymıyorum. Çok büyük bir emek. Doğum terapistinin bu anlamda çok fazla gözlemci ve her tarafa yetişir oluyor olması ve hiç bir şeyi kaçırmıyor olması gerekiyor. Biraz uykusuzluğa dayanıklılık gerekiyor :)

Ama tek kelime ile müthiş bir aşk. Bütün hayata, yaratana ve o odadaki herkese ve herşeye bir aşk aslında. Çok aşkın bir şeyden bahsediyorum. Tanımlarsak çok transantal bir aşktan bahsediyorum aslında. Ve bu şahitlik çok önemli bir şahitlik, her doğumla beraber yepyeni bir şey öğreniyorsunuz, keşfediyorsunuz. Sen dahil olmak üzere herkesin dönüştüğüne şahit oluyorsunuz.

Genç meslektaşlarımıza ne önerirsiniz?

Eğer psikoterapi yolunda devam edecekseniz, mutlaka kendi psikoterapilerinizden de geçeceğiniz eğitimleri tercih etmenizi öneririm. Artık genç kuşak biraz kısa süreli terapileri tercih ederek, kısa yoldan bir şeye erişmeye çalışıyor gibi ama psikoterapi böyle bir şey değil! Daha fazla demlenilerek, derinliklere temas ederek, keşfederek hatta belki çok sonra keşfedilebilecek bir yolculuk aslında.

Doğum psikoterapisti bunların çok daha başka bir yerinde duruyor. Doğuma girmekten korkmak, doğurmaktan korkmak, doğurmayı tercih etmemek, bebekleri sevmemek bunlardan çok bağımsız bir şeyden bahsediyorum. Yapacağınız ve alacağınız terapi ekollerinin çok daha üstüne bir şey yapıyor doğum psikoterapisti içerisinde.

Ayrıca hamile ve doğum psikoterapisti eğitimi alacağınız için doğumlara sonradan girmeyi de tercih etmeyebilirsiniz. Hamilelerle çalışmayı tercih edebilirsiniz. Arzum doğum psikoterapistlerinin çoğalması yönünde. Ve en önemlisi de gerçekten isteyen ve gerçekten ihtiyacı olan her kadının yanında istediği kadar doğum destekçisi olsun isterim. Bu aynı zamanda Doğum İçin El Ele Derneği başkanı olarakta bir hayalimdir. Her kadının istediği yerde, istediği destekçiyle bebeğini istediği gibi karşılama özgürlüğüne sahip olması benim en büyük hedefim. Dolayısıyla Bu sistem içerisinde öğrenmek gerekiyor. Doğuma hazırlık eğitimi mutlaka almak gerekiyor. Genç meslektaşlarımıza bunu da öneriyorum. Bunun için illa doğurmanız gerekmiyor. Kendiniz için kadın olarak, erkek olarak doğumu öğrenmeniz, kendi doğumunuzu öğrenmeniz, kendi doğumunuzdan bir şeyler almanız bütün hayatınızı nasıl etkilediğinizi bilmeniz açısından çok önemli. Şunu hiç bir zamana unutmayalım; sadece doğum anı değil, prenatal dönem yani anne karnındaki dönem bütün hayatınızı detaylarına kadar etkileyen dönemlerdir. Şuan ki seçimleriniz, zorluklarla nasıl mücadele ettiğiniz, kişilik yapınız bütün bunların hepsi anne karnından itibaren hatta bazı uzmanlara göre döllenmeden önceki dönemde başlıyor. Gelecek kuşakların çok daha saygılı ve sevgili olmaları için, doğumu saygılı ve sevgili hale getirelim. Ne dersiniz? Bence bebekler doğumlar, kadınlar bunu hak ediyor.

Biz psikoterapistler olarak ise, sadece gebeler için değil karşımıza gelen herhangi bir danışan içinde doğuma bakış açısını, doğumu, prenatal hayatı bilmemiz önemli bir şekilde psikoterapistlik mesleğimize bir katkı sunacaktır. Biliyorsunuz ki, bir başkasının hayatına dokunabilmek için önce kendi var oluşumuzu bilmemiz gerekir. Bu sebeple doğum her şeyin başlangıcı ve gerçekten şuna inanıyorum ki, Thomas Werny 'nin dediği gibi anne karnı bir okuldur ve herkes bu okul ve derslerden bir şekilde geçer.

Son olarak bir ülkenin doğumlarına baktığınızda o ülkenin refahını ve ferahını görüyoruz. Benimde hem İstanbul Doğum Akademisi kurucusu hem de Doğum İçin El Ele Derneği başkanı, bir kadın, insan, terapist olarak istediğim şey ise bu güzel ülkemizde doğumların güzelleşmesi. Doğum şeklinizden bağımsız gelin el ele verelim ve doğum için el ele derneğimizin mottosuyla konuşmamı bitireyim.

Doğana, Doğurana, Doğuma ve Doğum Ekiplerine Saygı. Hiç kimseyi hiç bir şekilde atlamadan bu saygıyla karşılaşılan bebekler ve karşılayan ekipler emin olun epigenetik olarak 4 jenerasyon saygılı ve sevgili kuşaklar doğuracaktır. Teşekkür ediyorum.

Society for the Exploration
of Psychotherapy Integration

SEPI

SEPI 2025 İstanbul Kongresi

Psikoterapinin Bütüncül Temelleri

10-12 Ekim 2025

Radisson Blu Şişli Hotel, İstanbul

www.sepi2025congress.com



Organizasyon Sekreteryası

burken
TURİZM & KONGRE
+90 224 2334000
samet.basar@burkon.com



SEPI 2025
İSTANBUL

PSİKOTERAPİ'NİN
BÜTÜNCÜL
TEMELLERİ

Jeffery Smith, MD.
Seçilmiş Başkan, 2025 SEPI Başkanı

Tahir Ozakkas, MD, PhD.
Geçmiş SEPI Başkanı

Daha fazla bilgi ve başvuru için:

<https://www.sepiweb.org/page/41stAnnualMeetingSubmissionInformation>

<https://www.sepi2025congress.com>



*Psychotherapy Institute
of Turkey*



Society for the Exploration
of Psychotherapy Integration

SEPI