



## Psikoloji Günleri: *Psikoterapi*,

3-4 Mart 2018,

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul

Zahide Tepeli Temiz\*

FSMVÜ Psikoloji Kulübü tarafından bu yıl beşincisi düzenlenen Psikoloji Günleri 3-4 Mart tarihlerinde “Psikoterapi” temasıyla gerçekleştirildi. Pek çok psikoterapi kuramına yer veren bu program, psikoterapi alanında uzman psikiyatr ve psikologların sunumları ve atölye çalışmaları ile 15 üniversiteden 1000’in üzerinde öğrenciyi ağırladı.

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Musa Duman’ın açılış konuşmasıyla başlayan program, Psikoloji Bölümü hocalarından Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu’nun konuşmasıyla devam etti. Açılış konuşmalarının ardından Uzman Klinik Psikolog Ayşegül Kalem “Terapistin Yolculuğu: Terapi ve Ötesi” başlıklı sunumuyla açılış konferansını gerçekleştirdi. Kalem, terapinin en önemli ögesinin danışanla terapistin kurduğu ilişki olduğunu vurguladı. Terapi ilişkisini anne çocuk arasındaki bağlanma ilişkisine benzeterek, güvenli bağlanma sözcüğü konusu olduğunda beynimizin esnekliğinin çok daha etkin olduğunu belirtti. Bu esnekliğin, yani öğrenmeye açık olma durumunun güvenli bağlanmanın olduğu terapötik ilişkide iki katına çıktığına, güvenli bağlanmanın olmadığı durumda ise öğrenmenin çok zor gerçekleştiğine değindi. Uzman Psikolog Zeynep Zat, EMDR Terapisinin gelişimine ve uygulama alanlarına değindi. EMDR, Türkçe açılımıyla Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlemenin, güçlü bir psikoterapi yaklaşımı olduğuna değinmiş ve bugüne kadar her yaşta yaklaşık 2 milyon kişinin farklı tiplerde psikolojik rahatsızlıklarının başarıyla tedavi edilmesini sağladığını belirtmiştir. Varoluşçu psikolojinin bireyin varoluşuna (ölüm,

\* Arş. Gör., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye, [ztemiz@fsm.edu.tr](mailto:ztemiz@fsm.edu.tr), [orcid.org/0000-0001-6980-1226](http://orcid.org/0000-0001-6980-1226)

özgürlük, yalıtılmışlık, anlamsızlık) ilişkin çeşitli dinamiklere odaklandığını ve bireylerin eylemlerinde özgür olduğu iddiasıyla kişisel süreçlere yaklaştığını vurgulayan Psikoterapist Süreyya Aysun Arıcan vaka sunumuyla varoluşçu psikoterapiyi tanıttı. “Hayatı Gestalt Gözüyle Anlamlandırmak” konuşmasıyla Uzman Psikolog Hande Okçuoğlu Gestalt’ın bir psikoterapi kuramı olmanın yanı sıra bir yaşam felsefesi olduğuna dikkat çekti.

Programın ikinci gününün ilk konuşması, Doç. Dr. Zümra Atalay’ın “Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)” başlıklı konuşmasıyla başladı. Mindfulness egzersiziyle başlayan Atalay, şimdi ve burada olmanın önemine dikkat çekti. Prof. Dr. Mehmet Zihni Sungur “Kognitif (Bilişsel) Davranışçı Terapi” başlıklı sunumu ile Bilişsel Davranışçı Terapilerin zaman içerisindeki seyrini ortaya koydu. Psikolog Zühal Yerlikaya, “Psikoterapide Bir Eylem Yöntemi: Psikodrama” başlıklı konuşmasında bireylerin yaşadıkları sorunları yeniden ele alıp sorgulama ve sahneleme biçimi olarak tanımlanan psikodramanın, bireylerin bir grup ortamı içinde, diğerleriyle etkileşime girerek kendileriyle ilgili farkındalık kazanmasını mümkün kıldığına değindi. Yerlikaya psikodramanın, bireylerin dramatik canlandırma yoluyla, geçmiş ve güncel sorunlarını, çatışmalarını ya da geleceğe dair beklenti, kaygı ve güçlüklerini ele alma ve bunlarla başa çıkma becerilerini geliştirme imkânına vurgu yaptı. Psikoterapilerde bütünleşmeyi ele alan Uzman Psikolog Reyhan Nuray Duman konuşmasında, birbirinden çeşitli olan, farklı olan hatta birbiriyle savaş halinde olan psikoterapi kuramlarının son dalga olarak bütünleştirilmeye ve entegre edilmeye çalışıldığı “bütüncül psikoterapilere” değinmiştir.

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden Dr. Öğretim Üyesi İtir Tarı Cömert “Sistemik Bakış İle Aileye Yaklaşım” başlığı altında, aile terapisi ekollerini tanıttı. Tarı Cömert konuşmasında, sistemik yaklaşımın ailedeki ilişki örüntüsünü döngüsel olarak değerlendirdiği ve bireyi bu döngüsel ilişkiyle beraber ele aldığına değinmiştir. Biyoloji, sosyoloji ve psikanaliz gibi diğer bilim alanlarından yararlanan bu yöntemde, bireyin etkileşim içinde olduğu aile, bir sistem olarak görülür. Bu nedenle Tarı Cömert, sistemik aile terapisinin öncelikle aile içi dinamiklere odaklandığına değinmiş ve problemin bireyin problemi olması yerine ailenin problemi olduğuna vurgu yapmıştır.

Psikoloji bölümlerinde okuyan öğrencileri ve alan uzmanlarını bir araya getirmek, farklı çalışmalar ve yaklaşımlar konusunda öğrencilerde farkındalık geliştirmek amacıyla düzenlenen Psikoloji Günleri, iki gün boyunca psikoterapi alanındaki hakim paradigmlar ile bu paradigmların sınırlarını genişleten yeni yaklaşımlara odaklandı. Postmodern dalga ile beraber terapi kuramlarının da seyri değişmiştir. Narrative Terapi, Sistemik Aile Terapisi, Bilinçli Farkındalık,

Psikodrama ve Oyun Terapisi gibi nispeten daha güncel yaklaşımlar hem sunumlar hem de atölye çalışmaları ile psikoloji ğrencilerinin zihinsel yolculuğuna katılmıştır. Yođun bir iki günün ardından, öğrenciler hem pek çok psikoterapi kuramını tanıma imknı buldu hem de bu zengin çeşitlilik içerisinde kendi kuramsal yönelimlerini keşfetme konusunda adım attılar. Katılımcılar, düzenlenen konferanslar sayesinde uzmanların çalışmalarını dinleme fırsatının yanında, sosyal aktivitelerde de yer aldı. Geçen yıllarda da bir çok üniversiteden yüzlerce öğrenciyi ağırlayan Psikoloji Günleri, bu yıl 1000'in üzerinde katılımcıya ulaştı.