

Psikodinamik Terapi Nedir?

Süreci anlamaya yönelik kısa bir rehber

Psikodinamik terapi, yalnızca belirtilerin azalmasına değil; duyguların, tekrar eden ilişki örüntülerinin ve kişinin kendisiyle kurduğu ilişkinin anlaşılmasına da odaklanır.

Bu rehberde neler var?

Psikodinamik terapinin temel yaklaşımı, seansların nasıl ilerlediği, geçmişin ve terapötik ilişkinin neden ele alındığı, travma çalışmasının sınırları ve sık sorulan sorular.

Tuğçe Turanlar

Klinik Psikolog

Psikodinamik terapi nedir?

Psikodinamik terapi; kişinin duygularını, düşüncelerini, davranışlarını ve ilişkilerini yalnızca görünen yüzleriyle değil, bunları şekillendiren daha derin ruhsal süreçlerle birlikte anlamaya çalışan bir psikoterapi yaklaşımıdır.

Bu yaklaşımda amaç yalnızca “Bu belirtiyi nasıl sustururuz?” sorusuna cevap bulmak değildir. Belirtinin hangi koşullarda ortaya çıktığı, neyi ifade ettiği, kişinin yaşamında nasıl bir işlev gördüğü ve hangi tekrar eden örüntülerle ilişkili olduğu da araştırılır.

“Bilinçdışı” ne anlama gelir?

Bilinçdışı, insanın içinde saklı ve gizemli bir bölüm olduğu anlamına gelmez. Kişinin farkında olmadan taşıdığı beklentileri, korkuları, çatışmaları, ilişki kurma biçimlerini ve kendini koruma yollarını anlatır.

Bu yaklaşım neye odaklanır?

- 1 **Duygular**
Yalnızca ne düşündüğünüze değil, ne hissettiğinize ve bazı duyguların neden kolayca hissedilemediğine bakılır.
- 2 **Tekrar eden örüntüler**
Benzer ilişkilerin, çatışmaların veya hayal kırıklıklarının neden farklı kişilerle yeniden yaşandığı araştırılır.
- 3 **Kendini koruma yolları**
Kaçınma, küçümseme, aşırı kontrol, duygudan uzaklaşma veya herkesi memnun etme gibi yolların ne zaman ve neden geliştiği ele alınır.
- 4 **İlişkiler**
Geçmiş ve bugünkü ilişkiler kadar, terapi odasında kurulan ilişki de kişinin dünyasını anlamak için önemli bir kaynak olabilir.

TERAPİ ODASI

Seanslarda neler olur?

Seansın tek bir doğru ilerleme biçimi yoktur. Gündelik bir olay, bir ilişki, bir rüya, bedensel bir duyum, terapistle yönelik bir duygu veya nereden başlayacağınızı bilememeniz konuşmanın başlangıcı olabilir.

Danışan ne yapar?

- Aklından geçenleri, hissettiklerini ve yaşadığı güçlükleri kendi temposunda anlatır.
- Kendisini tekrar eden durumları, çelişkilerini ve anlam veremediği tepkilerini birlikte düşünmeye açar.
- Bir konuyu konuşmak istemediğinde bunu söyleyebilir. Terapi, her şeyi hemen anlatma zorunluluğu değildir.

Terapist ne yapar?

- Söylenenleri yalnızca içerik olarak değil; duygusal ton, tekrarlar, kaçınılan noktalar ve ilişkisel bağlamla birlikte dinler.
- Sorular sorar, bazı bağlantıları görünür kılar, farklı anlam ihtimallerini birlikte düşünür.
- Yorum yaparken danışanın hazır oluşunu, terapi ilişkisindeki güveni ve çalışmanın hızını gözetir.

Sessizlik olduğunda terapi bozulmuş sayılmaz

Sessizlik bazen düşünmek, hissetmek, bir şeyden çekinmek veya söze henüz dönüşmemiş bir deneyime yaklaşmak anlamına gelir. Sessizliğin kendisi de konuşulabilir.

Ne anlatacağımı bilmiyorsam?

“Bugün ne konuşacağımı bilmiyorum” cümlesi de seansın geçerli bir başlangıcıdır. O an zihninizden geçen küçük bir ayrıntı, son günlerde sizi etkileyen bir olay veya terapide olmanın sizde uyandırdığı duygu üzerinden ilerlenebilir.

GEÇMİŞ VE BUGÜN

Geçmiş neden konuşulur?

Psikodinamik terapi geçmişini suçlu bulmak için konuşmaz. Amaç, geçmiş deneyimlerin bugün nasıl yaşamaya devam ettiğini anlamaktır.

Çocuklukta veya önceki ilişkilerde geliştirilen bazı beklentiler, korkular ve korunma yolları bir dönem için gerekli olabilir. Daha sonra koşullar değişse bile aynı yollar otomatik biçimde kullanılmaya devam edebilir. Bu nedenle geçmiş, bugünkü yaşamdan kopuk bir hikâye değil; bugünkü tepkilerin kökenini anlamaya yardım eden bir bağlamdır.

Geçmişini anlamak, geçmişte kalmak değildir

Terapi, yaşamınızın bütün nedenlerini çocukluğa bağlamaz. Bugünkü seçimleriniz, ilişkileriniz, toplumsal koşullarınız ve mevcut yaşam gerçekliğiniz de çalışmanın parçasıdır.

Terapist neden her zaman doğrudan çözüm önermez?

Bazı durumlarda bilgi vermek, seçenekleri birlikte değerlendirmek veya somut bir plan yapmak yararlı olabilir. Yine de psikodinamik terapinin temel işi hazır cevap vermek değildir. Çünkü dışarıdan verilen doğru bir öneri, kişinin neden aynı noktada zorlandığını tek başına değiştirmeyebilir.

Terapist, kişinin kendi duygularını ve ihtiyaçlarını daha iyi tanımasına; kararlarını yalnızca korku, suçluluk veya alışkanlıkla değil, daha geniş bir farkındalıkla verebilmesine yardım eder. Böylece amaç terapistle bağımlı olmak değil, kişinin kendi düşünme ve seçim yapma kapasitesini güçlendirmektir.

Yorum ne demektir?

Yorum, terapistin danışan hakkında kesin bir hüküm vermesi değildir. Seanslarda ortaya çıkan malzemeye dayanarak bir ilişkiyi, duyguyu veya tekrar eden örüntüyü birlikte düşünmeye açan bir öneridir. Danışan bir yorumu katılmayabilir; uyuşmayan bir yorumun konuşulması da sürecin parçasıdır.

TERAPÖTİK İLİŞKİ

Terapi ilişkisi neden önemlidir?

İnsanlar ilişkilerinde yalnızca karşılarındaki kişiye değil, geçmiş deneyimlerinden taşıdıkları beklentilere de tepki verirler. Reddedilme, eleştirilme, terk edilme, kontrol edilme veya görülmeme beklentileri terapi ilişkisinde de canlanabilir.

Danışanın terapistine kızması, hayal kırıklığı yaşaması, onay beklemesi, eleştirileceğini düşünmesi veya yakınlık kurmaktan çekinmesi “yanlış” değildir. Bu duygular güvenli bir çerçevede konuşulduğunda, kişinin diğer ilişkilerinde yaşadığı örüntüleri daha yakından anlamasına yardım edebilir.

Terapist de ilişkinin içindedir

Psikodinamik çalışmada terapist, kendi tepkilerini düşünür ve bunları danışanın yararına olacak biçimde klinik olarak değerlendirir. Terapötik ilişki, danışanı yargılamak için değil, ilişkisel deneyimi anlamak için kullanılır.

Terapi sırasında zor duygular ortaya çıkabilir mi?

Evet. Üzüntü, öfke, utanç, kaygı, suçluluk veya kafa karışıklığı zaman zaman daha görünür hâle gelebilir. Bu durum her zaman terapinin kötü gittiği anlamına gelmez. Ancak yaşanan yoğunluk gündelik yaşamı belirgin biçimde bozuyorsa veya kişi kendisini güvende hissetmiyorsa bunun terapistle açıkça konuşulması gerekir.

Terapi ne kadar sürer?

Psikodinamik terapi kısa süreli ve belirli bir odağa yönelik olabileceği gibi, daha uzun süreli de olabilir. Süre; başvuru nedeni, hedefler, yaşanan güçlüklerin niteliği, seans sıklığı ve kişinin ihtiyaçlarına göre değişir. Başlangıçta bir çalışma çerçevesi oluşturulur; süreç belirli aralıklarla birlikte değerlendirilir.

- Kısa süreli çalışmalarda genellikle daha belirgin bir odak seçilir.
- Uzun süreli çalışmalarda kişilik örüntüleri, ilişkisel sorunlar ve benlik deneyimi daha geniş biçimde ele alınabilir.

UYGUNLUK VE İHTİYAÇLAR

Kimler için uygun olabilir?

Psikodinamik terapi farklı başvuru nedenlerinde kullanılabilir. Yöntemin uygunluğu yalnızca tanıya göre değil; kişinin hedeflerine, ihtiyaçlarına, güvenlik koşullarına ve terapiye katılım biçimine göre değerlendirilir.

- Tekrar eden ilişki sorunlarını ve benzer çatışmaların neden yeniden yaşandığını anlamak isteyenler
- Kaygı, depresif duygular, yas, boşluk, suçluluk veya değersizlik hisleri yaşayanlar
- Benlik saygısı, kimlik, sınır koyma, yakınlık kurma veya ayrılıklarla ilgili güçlük yaşayanlar
- Duygularını tanımakta, ifade etmekte veya düzenlemekte zorlananlar
- Bedensel yakınmalarla duygusal yaşantıları arasındaki ilişkiyi anlamak isteyenler
- Travmatik yaşantıların benlik, beden, güven, yakınlık ve ilişkiler üzerindeki etkileri üzerine çalışmak isteyenler

Travma psikodinamik terapide nasıl ele alınır?

Travma çalışması yalnızca yaşanan olayı tekrar anlatmak değildir. Travmanın kişinin güven duygusuna, kendilik algısına, bedenine, ilişkilerine, utanç ve suçluluk duygularına nasıl yerleştiği de ele alınır. Çalışmanın hızı kişinin dayanabildiği duygusal yoğunluğa göre ayarlanır.

Güvenlik ve duygusal düzenleme

Bazı kişilerde travmatik anılara doğrudan yaklaşmadan önce güvenlik, gündelik işlevsellik, kriz yönetimi ve duygusal düzenleme becerileri üzerinde çalışmak gerekir. Bu, herkes için zorunlu ve uzun bir "hazırlık evresi" değildir; ihtiyaç kişiye göre değerlendirilir.

Travma sonrası stres bozukluğunda güncel kılavuzlar travma odaklı bilişsel davranışçı terapiler ve EMDR gibi yöntemleri öncelikli seçenekler arasında gösterir. Psikodinamik çalışma bazı kişilerde tek başına, bazı kişilerde ise başka bir travma odaklı yöntemle birlikte planlanabilir. Uygun yöntem klinik değerlendirmeyeyle belirlenir.

Başka bir destek ne zaman gerekebilir?

Acil güvenlik riski, ağır madde kullanımı, belirgin gerçeklik değerlendirmesi kaybı, yoğun kendine zarar verme riski veya tıbbi değerlendirme gerektiren belirtiler varsa psikoterapiye ek olarak psikiyatri, acil sağlık hizmeti ya da başka uzmanlık alanlarından destek gerekebilir.

SIK KARIŞTIRILANLAR

Psikodinamik terapi ne değildir?

1

Zihin okuma değildir

Terapist söylenmeyen her şeyi bildiğini iddia etmez. Anlamlar birlikte araştırılır ve yorumlar sınanabilir.

2

Sürekli geçmişte dolaşmak değildir

Geçmiş, bugünkü duygular ve ilişkilerle bağlantısı olduğu ölçüde ele alınır.

3

Aileyi suçlamak değildir

Erken ilişkilerin etkileri konuşulabilir; ancak terapi tek bir kişiyi veya olayı bütün sorunların nedeni ilan etmez.

4

Yalnızca sessizce dinlemek değildir

Terapist soru sorar, bağlantı kurar, açıklığa kavuşturur ve gerektiğinde yorum yapar.

5

Her soruna tavsiye vermek değildir

Amaç, kişinin kendi duygu ve ihtiyaçlarını tanıyarak daha özgür seçimler yapabilmesidir.

6

Kesin sonuç garantisi değildir

Hiçbir psikoterapi yöntemi herkes için aynı sonucu vermez. Hedefler ve ilerleme düzenli olarak değerlendirilir.

Sık sorulan sorular

- **Her şeyi anlatmak zorunda mıyım?** Hayır. Konuşmanın sınırları ve hızı birlikte belirlenir.
- **Terapistime kızarsam söylemeli miyim?** Evet. Terapiye ve terapistle yönelik duygular önemli bir çalışma malzemesi olabilir.
- **Terapiye ara verebilir miyim?** Ara verme veya sonlandırma isteği konuşulabilir. Mümkün olduğunda bunu bir seansta değerlendirmek yararlıdır.

KÜÇÜK BİR BAŞLANGIÇ

Başlarken kendinize sorabileceğiniz sorular

1

Beni terapiye getiren temel güçlük nedir?

Belirtiyi, ilişki sorununu veya yaşamınızdaki sıkışmayı kendi cümlelerinizle tarif etmeyi deneyin.

2

Hayatımda tekrar eden bir örüntü var mı?

Benzer ilişkiler, benzer hayal kırıklıkları veya kendinize yönelik benzer eleştiriler tekrar ediyor olabilir.

3

Hangi duyguları hissetmek benim için daha zor?

Öfke, ihtiyaç, üzüntü, yakınlık, kıskançlık veya gurur gibi duyguların bazıları daha kolay bastırılabilir.

4

Terapi ilişkisinden ne bekliyorum?

Anlaşılmak, yönlendirilmek, rahatlamak, değişmek veya birinin yanınızda kalması gibi beklentileriniz olabilir.

Hatırlanması gereken

Terapiye “doğru” biçimde gelmeniz gerekmez. Ne söyleyeceğinizi bilmemek, kararsız olmak, yardım istemekte zorlanmak veya terapinin işe yarayıp yaramayacağından emin olmamak da konuşulabilir.

Bilgilendirme notu

Bu rehber genel bilgilendirme amacı taşır. Psikolojik değerlendirme, tanı, acil müdahale veya kişiye özel tedavi önerisi yerine geçmez. Terapi yöntemi ve sürecin yapısı kişinin ihtiyaçlarına göre değişebilir.

Kaynaklar ve ileri okuma

- American Psychological Association. Different Approaches to Psychotherapy. (Psychoanalysis and psychodynamic therapies bölümü).
- Fonagy, P. (2015). The effectiveness of psychodynamic psychotherapies: An update. *World Psychiatry*, 14(2), 137-150.
- Leichsenring, F., Luyten, P., Hilsenroth, M. J., Abbass, A., Barber, J. P., Keefe, J. R., Leweke, F., Rabung, S., & Steinert, C. (2015). Psychodynamic therapy meets evidence-based medicine. *The Lancet Psychiatry*, 2(7), 648-660.
- Steinert, C., Munder, T., Rabung, S., Hoyer, J., & Leichsenring, F. (2017). Psychodynamic therapy: As efficacious as other empirically supported treatments? *American Journal of Psychiatry*, 174(10), 943-953.
- Busch, F. N., & Milrod, B. L. (2018). Trauma-Focused Psychodynamic Psychotherapy. *Psychiatric Clinics of North America*, 41(2), 277-287.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Post-traumatic stress disorder: NG116. Son gözden geçirme: 8 Nisan 2025.
- McWilliams, N. (2004). *Psychoanalytic Psychotherapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.

© 2026 Tuğçe Turanlar • Farkındalık Rehberleri