



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 2(2019), Sayı 4, 59-69

Bilişsel Davranışçı Kuramda Çift Terapisi

Gülten İKİZOĞLU¹

Özet

Karşı cinsle yakın ilişki kurmak ve sürdürülebilmek insanın psikososyal gelişim sürecinin bir parçasıdır. Bireylerin tüm diğer insanlarla kurdukları ilişkiler, ruh sağlıkları ve duygusal doyumları açısından çok önemli olmakla beraber, özellikle yakın ilişkilerde duygusal doyumunun önemi daha belirgindir. Bu sebeple çiftlerin birbirleriyle yaşadığı ilişki problemleri psikoloji biliminin konusu olmuştur. 1970'lerden 21.yüzyılın ilk zamanlarına uzanan süre boyunca önemli gelişim katetmiş olan çift terapisi, çiftlerin ilişkilerini daha doyum verici hale getirmek, ilişkide ortaya çıkan çatışma, iletişim sorunları, cinsel, duygusal, entelektüel uyumsuzluk ve sorunları çözmek için gerçekleştirilen bir psikoterapi yöntemidir. Bu makalede ülkemizde de en çok kullanılan çift terapisi ekollerinden olan bilişsel davranışçı çift terapisinin tarihsel gelişimine değindikten sonra, kuramın dayandığı temel ilkelerden bahsedilmektedir. Çiftlerde ilişkide değişim ve sağlıklı iletişim için kuramın sunduğu tedavi metot ve stratejiler ele alınmış, terapistin dikkat etmesi gereken noktalar vurgulanmıştır. Kuramın güçlü ve zayıf yanları tartışılarak, ilişkide hızlı bir değişim sağlayan ve somut, anlaşılır, uygulanabilir çözüm yolları sunan zengin teknikleri olan bilişsel davranışçı çift terapisinin, güncel çift terapileri içinde vazgeçilmez bir yerde olacağı ancak çiftler arasındaki duygusal süreçlere odaklanan diğer tedavi yaklaşımlara eklenerek, eklektik yaklaşımla kullanılmasının tedaviyi daha etkili kılacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Davranışçı Kuram, Çift Terapisi

Couples Therapy According to Cognitive Behavioral Therapy

Abstract

To contact with opposite sex and maintain it is a part of psychosocial progress of human nature. Not only it is really important for people's psychological healths and emotional satisfactions to have a relationship with other people, but the importance of emotional satisfactions in close relationships is more substantial. Hence, the relationship problems of couples have become the subject of psychology. The couple therapy, which improved significantly from 1970s to the beginning of 21th century, is a psychotherapeutic method that tries to make couple's relationships more satisfactory and solve their conflicts and communication problems, their sexual, emotional and intellectual disharmonies. In this article, after the historical progress of cognitive behavioural couple therapy, which is the most used couple therapy approach, is mentioned, the theory which is based on the basic principles is referred to.

¹ Klinik Psikolog, SıraDışı Aile Danışma Merkezi, gultenikizoglu@gmail.com

Consequently, the treatment methods and strategies which are based on the theory for couple's to change their relationships and to have a healthy relationship are mentioned, then the points for therapist to attach importance to are pointed out. With discussing the theory's strong and weak sides, the conclusion that cognitive behavioural couple therapy, which allows a rapid change in relationship and gives concrete, easy-to-understand and useful solutions with plenty of technics, has a irreplaceable place in current couple therapies; however, the treatment would be more effective if it is used with other treatment approaches that focus on emotional process of couples with an eclectic approach has come through.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Couple Therapy

Giriş

İnsan, anne rahminde fetus olarak var olmaya başladığı andan itibaren biyolojik eşi olan plasenta ona doğum anına kadar eşlik eder. Anne rahminde 38-40 haftayı tamamlamasıyla beraber, biyolojik eşinden ayrılarak dünyaya doğar. Dünyaya gözünü açtığı andan itibaren, ruhsal ve sosyal beslenme kaynağı olan ve bir süre sembiyotik ilişki içinde olacağı annesi bu anlamda yeni “eş”idir artık. 4.ayına ulaştığı andan itibaren Mahler’in gelişimsel kuramına göre bebek, ayrışma -bireyleşme süreci (4-36 ay) içine girer ve sembiyotik eşi olan annesinden ayrışarak bağımsız birey olma yolculuğuna başlar (Mahler,1971). Annesinden sağlıklı ayrışarak bağımsız birey olmayı başarmış gerçek kendiliğini (Masterson,1985) deneyimleyen insan, Eric H.Erikson’ın psikososyal gelişim evrelerine göre 21-40 yaş arası tanımlanan genç yetişkinlik döneminde yakın ilişki kurma ve ruh eşini bulma ihtiyacı içine girerek, yeniden çift olmayı deneyimleme istek ve ihtiyacı içine girer. Erikson’a (1968) göre karşı cinsle yakınlık sadece genital anlamda değil, yaşamı birlikte paylaşma ve farklı yönlerini karşılıklı olarak planlama anlamındadır. Yani, insanoğlu fetus olarak biyolojik eşle başladığı yolculuğunu sosyal, ruhsal, cinsel eş ile tamamlama arzusundadır.

Ancak bu istek ve ihtiyacı gerçekleştirme deneyiminde birçok problemle karşılaşır. Psikodinamik kuramcılara göre psikoseksüel ve psikososyal gelişim evrelerini sağlıklı tamamlayamamış olan, bilişsel davranışçı kuramcılara göre ise, ilişkiye dair sağlıklı olmayan, çatışmaya yol açan bilişsel öğeleri olan bireyler, yakın ilişki kurma çabasında bazı krizlerle karşılaşır ve öteki ile sağlıklı ilişki kuramaz. Bireylerin tüm diğer insanlarla kurdukları ilişkiler, ruh sağlıkları ve duygusal doyumları açısından çok önemli olmakla beraber, özellikle yakın ilişkilerde duygusal doyumunun önemi daha belirgindir. Bu sebeple çiftlerin birbirleriyle yaşadığı ilişki problemleri psikoloji biliminin konusu olmuştur.

Klinisyenler için tanı rehberi olan DSM-5, çiftlerin ilişkisindeki problemleri tanılamak açısından klinisyene, çiftlerin birine veya her ikisine uygulanabilen psikiyatrik tanıları dışında, ilişkideki problemler için herhangi bir tanı kriteri vermemiştir. DSM-4 de Eksen 4 koduyla yer alan psikososyal stresörlerin değerlendirildiği kodlamada V61.10 koduyla partner ve ilişki sorunu şu şekilde tanımlanmıştır: “Bireyde veya aile işleyişinde ya da çiftlerden birinde veya her ikisinde görülen semptomların ortaya çıkışındaki klinik açıdan önemli hasarlar ile bağdaşan olumsuz iletişim, çarpık iletişim veya iletişimsizlik unsurları görülen eşler veya partnerler arasındaki iletişim modeli” (DSM4,1994). Eksen kodlamalarının kaldırıldığı DSM-5’te klinik açıdan dikkat çeken diğer faktörler başlığı altında, ilişkisel ve aile problemlerine yer verilmiş Z63.0 koduyla “Eşle ya da yakın ilişkide bulunan kişiyle ilişki zorluğu” kodlaması yer almıştır(DSM-5,2013).

Bunun yanında psikoterapi kuram ve yöntemlerinde çift ve aile terapisi 1970’lerden 21.yüzyılın ilk zamanlarına uzanan süre boyunca önemli gelişim katetmiş literatürde kendine saygıdeğer bir yer edinmiştir(Northey,2002). Çift terapisi, çiftlerin, ilişkilerini daha doyum verici hale getirmek, ilişkide ortaya çıkan çatışma, iletişim sorunları, cinsel, duygusal, entellektüel uyumsuzluk ve sorunları çözmek için gerçekleştirilen bir psikoterapi yöntemidir. Aile ve çift terapisinde amaç, aile içinde ve çiftler arasında yaşanan zorlu ve sıkıntılı süreçlerin ele alınarak çatışmaların çözülebilmesi ve tüm aile üyelerinin sağlıklı yönde değişiminin ve gelişiminin sağlanmasıdır.

Literatürdeki makale ve yayınların birçoğunda çift terapisi, evlilik terapisi ve aile terapisi birlikte ya da birbirinin yerine kullanılmıştır. (couple therapy, marital therapy, family therapy) Bu makalede de aynı şekilde kullanılacaktır.

Çift Terapisinin Tarihsel Gelişimi

Aslında Freud ‘ün psikoseksüel gelişim süreçlerini açıklamasıyla beraber bireyin kişilik yapılanmasında intrapsişik çatışmalarında aile dinamiklerinin önemi vurgulanmaya başlamıştır. Ancak 1950 ’li yıllara kadar tüm dünyada psikoterapi yöntemi olarak birey odaklı duruş hakimdi. 20 yy. ortalarına kadar etkin ve yaygın olan psikanaliz ve davranışçılık kuramı birden fazla danışanla terapi seansı gerçekleştirmeyi psikoterapötik ilişkiyi bozacağına inanarak doğru bulmamışlardı. Ego psikolojisinin gelişimi ile birlikte 1930-1940’lı yıllarda bireyin bağlamları ve ilişkileri önem kazanmaya başlamıştır. 1950-1959’lu yıllarda N.Acherman’ın aileyi sistem perspektifinden ele alışı ile beraber, aile ve çift terapilerinin gelişimi başlamıştır. Whitaker’ın

1950’de yayınlanan Conjoint Couple Therapy adlı kitabı da aile ve çift terapi gelişiminde oldukça etkili olmuştur(Nazlı,2013).

Dünyada aile ve çift terapileriyle ilgili araştırma ve çalışmaların başlaması psikodinamik, biyomedikal birey odaklı müdahaleler ve birey odaklı terapiler sorgulanmasına ve bu tedavilerle ilgili bazı eksiklikler ve sorunların da ruh sağlığı bilim dünyasında tartışılmaya başlanmasına neden olmuştur.

BDT de Çift Terapisinin Gelişimi

Tarihsel gelişimi 1950’lere dayanan bilişsel -davranışçı kuramın çift terapisinde uygulanmaya başlaması ilk olarak davranışçı tekniklerin çiftlere de uygulanabileceğinin fark edilmesiyle olmuştur (Dattilio,2012) . Pek tabi ki davranışçı çift terapisinin temeli klasik ve edimsel koşullanma başta olmak üzere davranışçılık ekolünün önde gelen kuramcıları Pavlov, Watson, Thorndike, Bandura ‘nın öğrenme teorilerine dayanmaktadır.

Davranışçı çift ve aile terapi kuramının altında yatan varsayımlar: (1) Tüm davranışlar öğrenilir ve aile içindeki tüm bireyler önceki pekiştirilmelerine göre davranırlar. (2) İşlevsel olmayan davranışa ve bu davranışın altında yatan nedenlere odaklanır. Davranışın geçmişine bakmaksızın şimdiki halini değiştirmeye odaklanır (3) Değişimin gerçekleşmesi için ailedeki herkesin tedaviye dahil edilmesi gerekli değildir (Demirbilek,2016).

Patterson 1960’larda aile sorunlarına davranışçı kuramı uygulayan en önemli kişilerden olmuştur (Gladding, 2011). Patterson’a göre davranış sonuçlarına bağlı olarak sürer ve yeni bir davranış sonucunda daha fazla ödüle yol açmadıkça eski davranış tekrarlanmaya devam eder. İşlevsel olmayan davranışların söndürebilmesi ve yeni-istendik davranış örüntülerinin yerleşmesi için, davranışçılar çiftlerin sürekli şekilde değerlendirmeye tabii tutulmasını önerirler. Özetle, davranışçı çift ve aile terapistleri, terapide kullanılan uyaran, pekiştireç, biçimlendirme, ve model alma gibi tekniklere yer vererek, çiftlerde somut davranışlara odaklanmışlardır.

Önceleri işlevsel olmayan davranışı değiştirmek için çevresel koşulların değiştirmeye odaklanan davranışçılar A.Ellis ve A.Beck’in çalışmalarının önem kazanmasıyla beraber bilişsel faktörlerin önemini kabul ederek, kişinin düşünme, seçim yapma, kendini düzenleme(self-regulation) gibi kavramlara vurgu yaparak, kişinin düşünce kalıplarını etkileyip değiştirdiğimizde davranışının da değişeceğini kabul ederek, bilişsel süreçlere odaklanmaya başlamışlardır. Daha sonraları bilişsel kuramlarla davranışçılığın entegrasyonu ile farklı girişimler eklenerek,

genellikle aile içinde pozitif hoş giden davranışları artırmak, iletişimi geliştirmek, sorun çözme becerilerini geliştirmek, cinsel sorunları halletmek, eşlerin zararlı ve bozuk düşünce örüntülerini değiştirmek, yıkıcı çatışma zincirini kırmak amaçlanmıştır (Türkçapar, 2013).

BDÇT Kuramsal Görüş

Bilişsel-davranışçı çift terapisi (BDÇT) olarak bilinen yaklaşımın ilk öncü kuramcısı o “Akılcı, Duygusal ve Davranışçı Terapi(RET)” kuramıyla bilinen Albert Ellis’dir. Albert Ellis 1950’lerde, Akılcı Duygusal terapi modelini çiftlere yönelik adapte ettiğini yazmıştır. Bunun dışında 1980 öncesinde mesleki literatürde bilişsel davranışçı evlilik ve aile terapisi ile ilgili pek az çalışmaya rastlanılmaktadır(Dattilo, 2011). A.Ellis’in akılcı-duygusal yaklaşımı, çiftlerin ve aile üyelerinin mantıksız inançlarının duygusal rahatsızlıklara neden olduğunu fark etmelerine yardım eder. Bu yaklaşımın merkezini oluşturan A-B-C kişilik modeline göre, çiftler arasındaki ya da ailedeki belli olaylarda(A), aile üyeleri problemi, sonucu, davranışı, tepkileri(C) suçluyorsa mantıkdışı inançları(B) hakkında eğitilirler. Amaç, çiftleri ve beklentileri daha rasyonel hale getirmektir(Nazlı,2013).

BDÇT’ ye göre, her bir çiftin bireysel olarak gelişmesine ve iyiliğine yardım eden, iki partnerin de birlikte bir takım gibi işlev gördükleri ve kendi çevreleriyle uyumlu bir şekilde ilişki kurdukları ilişki sağlıklı ilişkidir. Bu alanlardan biri veya birkaçındaki zorluklar ilişki sorunu ile sonuçlanabilir. Kimi ilişkilerle ilgili bilişsel öğeler sağlıklı gelişimi destekleyici nitelikteyken, kimileri de sıkıntı ve çatışmaya yol açıcı türdendir. Eğer eşler, kendisinin ve eşinin gereksinimlerinin eşit derece önemli olduğunu düşünüyorlar, ilişkilerin çatışmasız olmayacağını, sağlıklı ilişki için her ikisinin de çaba sarf etmesi gerektiğine inanıyorlarsa bu ilişki sağlıklı bir ilişki örneğidir. Eğer eşlerden biri, kendi ihtiyaçlarının daha önemli olduğunu düşünüyor ve çatışmasız bir ilişki arayışında ise bu ilişki sağlıksızdır.

BDÇT’de Tedavi İlkeleri

BDÇT çiftlerin temel inançlarının, şemalarının ortaya çıkma şekline odaklanır. Şemalar genellikle, çiftlerin çatışmalarının, anlaşmazlıklarının tam kalbinde yer alır. Şemalar, yaşanan deneyimlerden çıkarılmış kişinin algısını, tepkisini yöneten örüntülerdir. Çiftlerin düşüncelerine, algılarına ve bunların duyguları üzerindeki etkisine odaklanmak BDÇT’nin temel odak noktasıdır(Dattilio,2005). BDT’nin bireysel uygulamalarında, kişinin afonksiyonel şemalar ve olumsuz otomatik düşünceler geliştirmesine neden olan bilgi işlemede yaptığı sistematik hataları

fark ettirmeye odaklanma, çift terapisinin de odak noktalarındandır. Çift ve ailelerde gözlenen sıklıkla yapılan bilişsel sistematik hatalar şunlardır:

1. Keyfi çıkarımlar: Çiftlerden birinin herhangi net bir kanıt olmaksızın sonuçlara ulaşip onu mutlak doğru sayarak, eşini bununla yargılaması
2. Seçici soyutlama: Eşlerin aralarında çatışmaya neden olan konuda eşlerden birinin belli detayların önemini öne çıkarması, diğeri farklı bir detayın üzerinde durması
3. Aşırı genelleme: Tek başına bir ya da iki olaydan yola çıkarak genel sonuçlara ulaşmaktır. “Zaten benim ailemi hiç önemsemedin”
4. Büyütme ya da değerini azaltma: Herhangi bir durumun uygun olandan daha çok ya da daha az önemli olarak algılanmasıdır. Örneğin, eşinin kendi ailesini önemsemediğini düşünen eşe diğeri “Annenin hastalığı sırasında 15 gün ben baktım” dediğinde “tabi bakacaksın, sokağa mı atacaktın” diyerek bu durumun değerini azaltarak “hafta sonu anneme gitmek istemedin” diyerek eşinin hafta sonu annesini ziyarete gitmek istemeyişini abartması .
5. Kişiselleştirme: Sonuç çıkarmaya yetecek kanıt olmadığı halde dışsal olayları kişi kendine yorar. Üstüne alınma durumu da denilebilir. “Beni saf bulduğun için , nasıl olsa sesini çıkarmaz kabul eder diye düşündüğün için böyle davranıyorsun.Başkası olsa daha özenli davranırdın”
6. Ya hep ya hiç tarzı düşünme: Deneyimler ya siyah ya da beyaz, ya bütünüyle başarılı ya da bütünüyle başarısız şeklinde kodlanırlar. Böyle düşünen çiftler birbirlerinin olumlu çabalarını göremezler.

Eşlerin hem kendileri için, hem birbirleri için olumsuz otomatik düşüncelerinin fark edilmesi ve üzerinde çalışılması önemlidir. Çünkü çarpıtılmış bilişler, kişiyi olumsuz etkilediği gibi, ilişki sorunlarına da neden olur. Öte yandan, terapist, bireyin eşi hakkındaki olumsuz otomatik düşüncelerini keşfederken bunun bir çatışma kışkırtmasına sebep olmamasına özen göstererek seansı yapılandırmaya dikkat etmelidir. Bu noktada, çifti birbirlerini sinirlendirecek ve rahatsız edecek bazı olumsuz düşüncelere kapılabilecekleri konusunda uyarmak işe yarayan bir stratejidir. Terapistin olumsuz değiş tokuşlara aktif olarak müdahalede bulunması da çiftin yararınadır(Epstein,2007). Değiş-tokuş Stuart’ın kişilerarası edimsel yaklaşım olarak

nitelendirdiği BDÇT’de sıklıkla kullanılan tekniğidir. Kişilerin başarılı ilişkileri başarılı değiş-tokuş formülüyle yürüttükleri inancıyla, pozitif temele dayalı ilişkiler kurulması için eşlerin birbirleriyle açık şekilde olumlu pekiştirme anlaşmaları yapmaları gerektiğini savunur (Stuart,1980).

BDÇT çiftlerin hatalı şemalarına müdahale edip, onlara kendilerine yararlı olacak şekilde nasıl düşünebileceklerini öğretir. Bunu sokratik sorgulama, kanıt inceleme, alternatif açıklama gibi bilişsel teknikleri kullanarak yapar.

BDÇT Tedavi Stratejileri

Aile üyelerine /çiftlere kendilerine yararlı olacak şekilde nasıl düşünecekleri öğretilip, afonksiyonel şemalarında değişiklikler yapıldıktan sonra, BDÇT, çiftlerin davranışsal paternlerinin aşağıda belirtilen yönlerine eğilir.

- a) Aile üyeleri/çiftler arasında olumsuz etkileşimlerin fazlalığı ve karşılıklı olumlu davranışın azlığı
- b) İletişimde kullanılan kendini ifade etme ve dinleme becerisi
- c) Problem çözme becerisi
- d) Müzakere ve davranış değiştirme becerileri (Dattilio,2001)

Dattilio (2001)’un belirttiği çiftlerin davranışlarının bu yönlerini geliştirmek için BDÇ terapistleri, öğrenme kuramlarının pekiştirme, sönme, şekillendirme, duyarsızlaştırma gibi bilinen tekniklerden faydalandıkları gibi psikoeğitim, iletişim ve problem çözme stratejileri, kontrat yapma, koçluk yapma, şartlı sözleşme, karşılıklı değiş- tokuş, çetele tutma, düşünceyi durdurma, mola verme gibi özel bilişsel-davranışçı tekniklerden de faydalanırlar (Gladding,2012).

Literatürde diğer tekniklere göre daha az yer almasına rağmen, Dattilio ‘ya (2006) göre çift terapisinde problem çözme teknikleri terapinin temel ve önemli bileşenidir. Problem çözme becerileri, çiftlerin ilişkilerindeki belirli bir sorunu tanımlamak için kullanılan özel bir iletişim becerisidir. İlişkideki problem, çözülmesi gereken bir sorun olabileceği gibi, iki tarafın da uygun bulunduğu ve üzerinde uzlaştığı potansiyel çözüm yolu da olabilir. Bu çözüm yolunu uygulamaya koyma sürecini takip etmek de terapinin genel odak noktası olur. Çiftin problem çözme

becerilerini geliştirmek güncel problemin çözümü için onları bir arada tuttuğu gibi, gelecek ilişkilerinde de olumlu ilerlemeye neden olmaktadır(Dattilio,2006).

Her terapi tekniğinde olduğu gibi BDÇT ‘de de terapistin, çiftlerin ilişkilerindeki sorunların kaynaklarını belirlemek ve değiştirmek için danışanlarıyla işbirliği, terapötik alyans çok önemlidir. Bu sebeple tüm değerlendirmeler sonucunda terapistin danışanlarına geri bildirim vermesi önemlidir. Geribildirim verirken, seansın özetlenerek anlaşılmamış ya da yanlış anlaşılmiş noktaları gözden geçirilip, uzlaşılmamış noktalar olup olmadığını araştırmalıdır. Bu geribildirim sonrasında yine ortak hedefler vurgulanmalı, öncelikle çözülmek istenen problem seçilmeli ve müdahaleler planlanmaya başlanmalıdır. Bu noktada ev ödevlerinin terapi süreci içinde önemi ve işlevinden bahsederek, çiftlerin ev ödevlerine katılımı sağlanmalıdır. Üzerine çalışılabilecek bireysel ve çift için ödevlerin verilmesi motivasyonu artıracak gibi eşlerin terapiye katılımlarını da olumlu etkileyecektir(Türkçapar, 2013).

Tartışma

Çift ve aileye yönelik son 20-25 yılda hızla gelişen psikoterapi yöntemleri içinde bilişsel-davranışçı çift ve aile terapisi önde gelen psikoterapi ekollerinden olmuştur. Deneysel yönünün güçlü olması, birçok araştırmaya dayanması kuramın en güçlü yönlerindedir. Gözle görülebilir ve ölçülebilir somut davranışlar üzerinde durması, terapi hedeflerinin net olması, çiftlerin terapiden ne elde edeceklerini anlamalarını kolaylaştırmakta bu da çiftlerin gelişim ve değişime dair umutlarını besleyerek terapötik işbirliğini güçlendirmektedir. Uygulama tekniklerinin çeşitliliği, etkili şekilde uygulanabilen yöntemlerinin olması, bu yöntemleri öğrenen çiftlerin bunları özellikle ebeveyn- çocuk ilişkilerinde ve diğer tüm ilişkilerinde kullanabilmeleri bu yaklaşımı etkili kılan bir diğer etkidir. Diğer terapi ekollerine göre kısa süreli sürecinin olması, etkili şekilde uygulanabilen zengin tekniklerinin olması BDÇT’yi terapistlerin tercih etmesinin sebeplerindedir. İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yar.Doç.Dr.Yeşim Korkut’un Ulusal Aile Kongresine katılan uzmanlarla ile yaptığı anket çalışmasında, ülkemizde aile/çift terapisi uygulayan uzmanların , % 28’inin BDÇT yöntemlerini kullandığı tespit edilmiştir. Ülkemizde en çok tercih edilen çift terapi yaklaşımı olarak BDÇT’nin dördüncü sırada geldiği görülmüştür (Korkut,2004).

Ondokuz Mayıs Üniversitesinden Kalkan ve Ersanlı(2008) ‘nın bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine

etkisinin incelendiği araştırma sonucu da BDÇT'nin çiftlerin birbirlerine uyumunu sağlamada etkili bir yaklaşım olduğunu ortaya koymaktadır. Kalkan ve Ersanlı(2008)'nin araştırma sonucu bulgularına göre, bilişsel davranışçı yaklaşıma göre yapılandırılmış 2,5 saatlik 9 oturumdan oluşan evlilik ilişkisini geliştirme programına katılan bireylerin evlilik uyum düzeyleri anlamlı biçimde yükselmiştir. Bu çalışma, ilişkilerinde çok önemli problemler yaşamayan bireylerin de BDÇT yaklaşımına uygun olarak temel bilgi ve becerileri öğrenmelerinin ve geliştirmelerinin ilişkilerindeki kaliteyi ve doyumunu artırdığını göstererek, BDT'nin önleyici bir program olarak da etkili olduğu sonucuna ulaşmamıza neden olmaktadır.

Öte yandan, BDÇT terapistlerinin öncelikle davranışlara ikinci olarak düşüncelere odaklanmaları, duyguların kısmen yadsınması bu yaklaşımın önemli bir eksikliğidir. Son yıllarda nörobiyoloji bilimdeki hızlı gelişimler, eşler arasında yaşanan eleştiri, küçük görme, savunuculuk ve donup kalma gibi özgül çatışma davranışlarının, amigdala aktivasyonu ile ilişkili fiziksel belirtilerle korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle kişilerin yeni düşünce ve davranış şekillerini uygulamadan önce duygusal süreçlerini fark etmeleri ve değiştirebilmeleri gerekir(Saraçlı, Atasoy, Karaahmet,2012).Bilişsel davranışçı çift terapisinde duygusal süreçlerin göz ardı edilmesi, bazı vakalarda uygun davranış değişikliğine rağmen hislerin değişmemesine, böylece bireylerin de kendi duygu ve düşüncelerinde derinleşmesinin ihmal edilmesine neden olmaktadır. Böylece birey hatalı davranışlarının ve ilişkideki olumsuz döngülerin nedenleri hakkında içgörü geliştirememektedir. Yaklaşımın içgörü geliştirmek yerine davranış değişikliğine vurgu yapması, terapistlerin çiftin/ailenin geçmiş hikayelerini almamalarına bu da aile dinamiklerinin yeterince anlaşılmasını olmasına neden olabilmektedir. Oldukça yönlendirici bir duruşu olan BDÇ terapistinin, aile dinamiklerini yeterince anlamaması danışanı kendine göre yönlendirmesine sebep olabilir.

Sonuç

Çift terapisine iletişim problemleri, çocuk merkezli problemler, çözülmeyen çatışmalar, boşanma fikri, sadakatsizlik, geniş ailenin müdahalesi, cinsel problemler, şiddet, alkol problemleri gibi nedenlerle başvuran çiftler genellikle terapi sürecinde ilişkide hızlı bir değişim ve somut, anlaşılır, uygulanabilir çözüm yolları sunulmasını beklerler. Bu noktada, güçlü ve uygulanabilir zengin teknikleri olan BDÇT, güncel çift terapileri içinde vazgeçilmez bir yerde olacaktır. Ancak eşler arasında varolan olumsuz döngülerin nedenlerinin kavranması ve

karşılanmamış duygusal ihtiyaçların anlaşılması, çiftler arasındaki duygusal süreçlere odaklanmayı gerektirmektedir. Bu sebeple, BDÇT 'nin stratejilerin diğer tedavi yaklaşımlara eklenerek, eklettik yaklaşımla kullanılması tedavide daha etkili sonuçlara ulaşılacağını düşündürmektedir.

Kaynakça

- Akdemir, A., Karaoğlan, A., ve Karakaş, G. (2006) Çift terapisi. *Türkiye'de Psikiyatri*, 8, 122-128.
- Akdemir, A. ve İlgün, E. (2013). Başlıca Aile terapisi Okulları. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 6(1), 10-20.
- Dattilio, F. (2012). *Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi Atölye Çalışması Metinleri*. (M.Arık, Çev.) İstanbul:Psikoterapi Enstitüsü Yayınları
- Dattilio, F. (2005). The Critical Component of Cognitive Restructuring in Couples Therapy:A Case Study. *ANZJFT Australian and New Zeal and Journal of Family Therapy*, 26(2), 73-78.
- Dattilio, F., ve Van Hout, G. C. M. (2006). The Problem-Solving Component in Cognitive-Behavioral Couples' Therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, 17, 1-19.
- Demirbilek, M. (2016). Aile Danışmanlığı: Bir Uygulama Örneği. (Family Counseling: A Pattern of Practice). *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(2), 109-120.
- Efe, C. ve Türkçapar, H. (2013). Bilişsel Aile Terapileri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 6(1), 38-43.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York:Norton
- Epstein, N., ve Baucom, D. H. (1989). Cognitive-behavioral marital therapy. In A. Freeman (Ed.), *Comprehensive handbook of cognitive therapy* (pp. 491-513). New York: Plenum Press.
- Epstein, N. (2007). *Evlilik Çatışması. Bilişsel Terapi Uygulamaları*. (H.Hacak, M. Macit ve F.Özpilavcı, çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Gladding, S. (2012). Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları. (İ.Yıldırım, Çev.). Ankara: PDR Derneği Yayınları.

- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice* 8(3),963-986.
- Korkut, Y. (2004). Türkiyede Aile Terapisi ve Terapistlerinin Durumu:Eğitim Standartları,Terapi Yönelimleri,Çalışma Biçimleri ve Eğitim İhtiyaçları Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 27, 13-30.
- Leahy, R. (2007). Bilişsel Terapi ve Uygulamaları. (H.Hacak, M. Macit ve F.Özpilavcı, çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Mahler, M. (1971). *A study of separation process and its possible application*. New York: The Psychoanalytic Study of Child.
- Masterson, J. F. (1985). *The Real Self. A Developmental Self and object relations approach*. New York: Brunner/Mazel. Masterson.
- Masterson, J. F. (2008). *Kişilik Bozuklukları*. (B.Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Nazlı, S. (2013). *Aile Danışmanlığı*. Ankara:Anı Yayıncılık.
- Saraçlı, Ö., Atasoy, N., ve Karahmet, E. (2012). Yakın İlişkilerin Nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 4(4), 414-427.
- Stuart, R. B.(1980). *Helping couples change. A Social Learning Approach to Marital Therapy*. New York:Guilford
- Sullivan, K. ve Davila, J. (2014). Eşlerden Biri Öbürünün Değişmesini İsterken Çiftlerle Çalışmak. *Psikoterapide Bütünleşme Dergisi*, 24, 1-18.