



Romantik İlişkilerinde Problem Yaşayan Bireylerin Farkındalık Süreçlerine Hücum Terapisinin Katkısı *

Hacer ULAŞAN¹

Özet

Bu çalışma, evlilik öncesi karşı cinsle ilişkilerinde problem yaşayan bireylere uygulanan hücum terapisi sürecinin, bireylerin farkındalık düzeylerine katkısını ortaya koymaktadır. Bu süreç analiz edilirken hücum terapisi uygulanan danışanların ifadelerinden ve terapistin gözlem ve görüşlerinden yararlanılmıştır. Uygulama bütüncül terapi eğitimi ve süpervizyonu almış terapist tarafından gerçekleştirilmiştir. Hücum terapisinin etkisi, evlilik öncesi romantik ilişkilerinde sorun yaşayarak terapiye müracaat eden, yaşları 25-33 arasında değişen bir erkek dört bayan olmak üzere beş danışan üzerinden ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre danışanların ilişki sorunları çözülmüş, evliliğe dair adımlarını daha rahat atabilmişlerdir. Bu süreçte, bireyler kendilerini daha iyi tanıyarak yaşamlarını bütüncül olarak değerlendirebilmişlerdir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinin olumlu ya da olumsuz etkilerine dair detaylı farkındalık edinerek evlilik dönemine daha donanımlı bir geçiş sağlama fırsatı elde etmişlerdir.

Anahtar sözcükler: Hücum terapisi, Evlilik öncesi danışmanlık, Romantik ilişki

The Support of Offensive Treatment on Individuals Who has Romantic Problems

Abstract

This study reveals the support of offensive treatment process on individuals' awareness who has relational problems with one's partner's during pre-mariage period. The therapy process is analyzed with statements of clients and observations of therapist who was specialized on integrative psychotherapy and supervision. The offensive treatment was carried out with one male and four female clients aged 25-33. The relational problems of clients were solved at the end of psychotherapy and the clients were able to proceed their marriage period with more self confidence and awareness. The result of this study also shows that the clients were able to evaluate their life with an integrative approach and got opportunity to gain self-awareness about their childhood and adolescence period.

Keywords: Offensive treatment, Consultant on pre-mariage period, Romantic relations

* Çalışmanın bir bölümü, I. Uluslararası III. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹Dr. Psikolojik Danışman, Keşif Psikoloji Danışmanlık Merkezi, hacerulasanpdr@gmail.com

Giriş

Sosyal bir varlık olarak insan, yaşamı boyunca bir ötekine bağlanma ihtiyacı duyar. Bağlanma, doğumdan itibaren şekillenmeye başlar ve yetişkinlik yaşamını doğrudan etkiler (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1969, 1973). Diğer canlılardan farklı olarak, doğumunun ilk aylarında bağ kurduğu kişi ile simbiyotik ilişki içinde yaşar. 4. aydan itibaren 36. aya kadar ayrışma-bireyleşme sürecine girer ve bakım veren önemli ötekilerden ayrışarak bağımsız bir birey olmaya başlar (Mahler, 1971). Bakım veren önemli ötekilerden sağlıklı ayrışarak bağımsız birey olmayı başardığında gerçek kendiliğini bağımsız olarak deneyimlemiş olur (Masterson, 2008). Yaşamın ilk yıllarında önemli ötekiler anne, baba ve aile bireyleri iken ilerleyen yıllarda yakın arkadaşlık ve romantik ilişkiler kurabileceği karşı cinsten bireylere dönüşür. Erikson ve Sullivan özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde derin ve anlamlı yakın ilişkiler kurmanın yerine getirilmesi gereken en önemli görev olduğunu belirtirler (Burger, 2006).

Yakın ilişki, sevilen kişiyle karşılıklı anlayış ve iletişim temelinde kurulan duygusal bir bağlılığı ifade etmektedir. Yakın ilişkiler çatısı altında yer alan romantik ilişkiler, hemen her dönemde, her alandan araştırmacıların dikkatini çeken konular arasında yer almıştır. Çoğunlukla romantik ilişki denildiğinde akla sadece aşk gelirken, bu kavram bağlanma, ait olma, destek gibi öğeleri de içermektedir (Sternberg, 1986). Ainsworth ve Bowlby bağlanmayı, bir bireyin hayatındaki önemli kişilerle, özellikle strese yol açan durumlar söz konusu iken, yakınlık araması ve sürdürmesi ile açıklanan duygusal bağ olarak ifade etmektedirler. Yakın zamanlı araştırmalar, yetişkinlerin romantik ilişkilerini açıklamak için, nesne ilişkileri kuramını ve bağlanma kuramını kullanırlar. Araştırmacılar, John Bowlby ve Mary Ainsworth'un çalışmalarını temel alarak yetişkin bağlanma tarzlarının anne- baba çocuk ilişkileri ile şekillendiğini savunurlar. Güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma tarzlarına sahip bireylerin, romantik ilişkilere yaklaşımlarının farklı olduğu belirtilir (Burger, 2006).

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlikteki yakın ilişkilerin, Bowlby (1973, 1980, 1982)'nin bağlanma kuramına dayalı olarak açıklanabileceğini düşünen araştırmacılardandır. Onlara göre, yetişkinlikteki romantik ilişki, tıpkı çocuklukta birincil bakıcılarla olduğu gibi, partnere karşı geliştirilen bir bağıdır. Yetişkin bağlanması geliştirilirken, çocukluk yaşantılarının etkisinin yanı sıra, romantik ilişkinin kendisi de bağlanmanın olduğu bir süreçtir. Çocukluk bağlanma stillerinin (güvenli, kaçınan, kaygılı/kararsız) kullanıldığı bu çalışma, yetişkin

bağlanması ile ilgili yapılan ilk uygulamadır. Bağlanma sürecinde bağlanma figürü genellikle erken yaşlarda birincil bakıcılar, yetişkinliğe gelindiğinde çoğu zaman romantik ilişkilerdeki eşler olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma ilişkisi tıpkı çocuklukta olduğu gibi, yetişkin yaşamında romantik ilişkiler bağlamında birey ve çift için oldukça önemlidir. Çiftlerin çoğu, ilişkileri boyunca duygusal strese yol açabilecek yaşam olayları ya da durumları deneyimleyebilirler. Bu nedenle yakın ilişkilerinde sorun yaşayan bireylerin, yaşam boyu kurduğu yakın ilişkilerini kısa zamanda gözden geçirebilecekleri terapi yaklaşımlarına ihtiyaç vardır.

Psikoloji literatürüne yakın ilişkiler ilk kez Freud'un hayatın merkezine bilinçdışı ve cinselliği koymasına tepki olarak ortaya çıkan neo-analistler tarafından getirilmiştir. Bu kuramın öncüleri Mahler, Kohut, Horney ve Bowlby insanın ruhsal gelişimini önemli ötekiler ile kurduğu ilişkiler perspektifinden ortaya koymuşlardır (Prochaska ve Norcross, 2013). Tarihi süreç içerisinde terapi yaklaşımları dönemlere göre şekil alırken, her kültür kendi değer ve ihtiyaçlarına yönelik teknikler geliştirmiştir.

Türk kültür yapısına uygun olarak Özakkaş tarafından geliştirilen Hücum terapisi; danışanların yaşamları boyunca kurmuş oldukları yakın ilişkilere kısa bütüncül dinamik bir bakış açısı sunmaktadır. Bu yönüyle Hücum terapisi literatürde, Levenson (2010)'un sınıflamasında dördüncü kuşak bütünleştirici deneyimsel kısa terapiler arasında yerini almaktadır. Hücum Terapisi; alandaki gelişmelerin sürekli sürece dahil edildiği rölatif bir gelişim göstermektedir. Bu süreçte danışanın geniş çaplı formülasyonu gerçekleştirilmektedir. Bu formülasyonda vaka; DSM kriterleri açısından değerlendirilir. Gelişmesinde etkin olduğu düşünülen davranışçı, bilişsel öğeler ortaya konur. Dürtü-çatışma kuramı öğeleri, preodipal ve ödipal özellikler açısından değerlendirilir. Psiko-seksüel gelişim dönemlerine takılmalar, kullanılan savunma düzenekleri varsa tespit edilir ve nedenselliği ortaya konur. Danışanın hayatında etkin olduğu düşünülen Ego psikolojisi durumuna özgün öğeleri varsa ortaya konur. Yaşam hikayesi psiko-toplumsal gelişim kuramı perspektifinden dinlenir. Transaksiyonel analiz kuramı öğeleri açısından analiz edilir. Ego durumları kuramı öğeleri ve Nesne ilişkileri kuramı öğeleri açısından dinlenilir. Kendilik psikolojisi kuramı öğeleri açısından değerlendirilir. Psikanalitik-Masterson kuramı'nın öğeleri, Varoluşsal kuramın öğeleri açısından dinlenilir ve nedenselliği ortaya konur (Özakkaş, 2015). Hücum terapisi görünüşte çok kolay bir yol haritası izlenimi verirken, üç yıllık bütüncül terapi eğitimi almış terapistin rölatif bütüncül bakışı ile danışanların yaşamlarına çok yönlü bir keşif süreci sunmaktadır. Özakkaş (2014)'a göre bu süreç 8 aşamada gerçekleşir.

Hücum terapisi aşamaları

1. Aşama: Soyağacı demografik şema oluşturma, bütün akrabaların, doğum yeri ve tarihi, ölüm tarihi, eğitimi, mesleği, en son ikamet ettiği yer ve hastalıkları sorularak yazılır. ‘Akraba olmayıp da aileyi akraba kadar etkileyen, yakın ilişkisi olan birileri oldu mu hayatınızda’ diye sorularak, onlarda yazılır.

2. Aşama: Soy ağacındaki her bir kişinin üç pozitif üç negatif özelliği sorulur. “Her bir kişinin üç pozitif ve üç negatif özelliğini söyler misiniz?” Bütün detayıyla objektif olarak geriye bakıp, birisini iyisiyle kötüsüyle değerlendirme becerisine; sağlıklı bakış diyoruz. Ama hep iyi veya hep kötü görme şeklinde, bir tarafı ağır basan bir şablon ağırlıklıysa, orada soru işareti koyuyoruz. (Bunu bölme mekanizmasının şiddet derecesini anlamak için yapıyoruz. Kişiyi nasıl değerlendiriyor. Dünyayı bölerek mi algılıyor, yoksa bütün mü algılıyor? Bazı kişileri sadece iyi veya sadece kötü özellikleriyle mi değerlendiriyor)

3. Aşama: Anne, baba, dedeler, nineler ile ilgili her birisi için üç tane anının paylaşılması (Anne baba, dedeler nineler birlikte, yanlarında kalmışlarsa) ya da ailenin içine girmiş, çok yakın ilişkide olunan akraba ve dostlar, gerekiyorsa kardeşler için de istenir. Danışanın anılarını yaşatabilirseniz, anılarını konuşturabilirseniz, o duyguya girerse bu tedavi edicidir. Birkaç tane yaşanmış anı hayatı değiştirir. Anılar kişinin iç dünyasındaki nesne ilişkilerini ortaya çıkarır. Anıları konuşmak danışanın mentalizasyon kapasitesini geliştirir. Mentalizasyon; otomatik konuşmayıp, kendi duyguları ve düşünceleri üzerine düşünme kapasitesini arttırmak demektir. Bir terapi ekolü mentalizasyonu ne kadar çok geliştiriyorsa o kadar başarılı demektir (Fonagy, 1991).

4. Aşama: Anne, babasının ve kendisinin hayatındaki üç dönüm noktaları sorulur. “Anne babanızın ve kendinizin hayatınızdaki üç dönüm noktasını ayrı ayrı söyler misiniz?” (Kardeşiyle ilgi de gerekiyorsa olabilir) “Size göre annenizin hayatındaki üç dönüm noktası nedir?” (Anı sizin elinizde olmayan, otomatik kucağınızda bulduğunuz şeydi. Üç dönüm noktası ise tercihle ilgilidir.)

5. Aşama: Dedeler, nineler, anne, baba tanımlanır. Büyük dedenin altına bir çizgi çekiyoruz “Büyük deden şu karşıdaki kahvede oturmuş olsaydı, sen bana fiziksel olarak öyle bir tanımla ki, ben o kahvede oturanların arasından dedeni bulup getireyim.” Ya da “Şu karşıda market var hanımlar oradan alışveriş yapıyor. Anneni bana öyle bir anlat ki, orada on yedi tane kadın var, o kadınların arasından senin anneni bulup geleyim.” Zihnindeki dünyayı görme ve algılama projeksiyonuna, anlamlandırmasına bakılır.

6. Aşama: Bireysel hayatın derinliğine incelenmesi özel hayata giriş cümlesi “..... hanım/bey gördüğünüz gibi aileniz ve ailenizle olan ilişkileriniz kaba hatlarıyla bu. Yani çok ilginç duygulara girdik, anılara gittik, anneanneniz, babaanneniz, dayılar, amcalar çok hoştu. Artık bunları bir tarafa bırakalım, sizin şu doğum hikâyenizden başlayarak sizi bir ele alalım izin verirseniz olur mu? Doğum öncesi, doğum sonrası dönemi; Annen baban seni isteyerek ve planlayarak mı yapmışlar? Anne babası nasıl evlenmişler? Annenin hamile kaldığı dönemde anne baba ilişkileri nasılmış? Sen isteyerek ve bekleyerek mi olmuş-sun? İlk çocuk mu? Doğum nerede nasıl olmuş?

Hayatı yıl be yıl yazılır;

1. Dönem: Doğumdan sonra ilk 1 yıl konuşulur.

Emme konusu; emmesi olmuş mu, ne kadar emmiş, kaç ay? Emerken iştahlı mı emmiş iştahsız mı? Hiç emmemiş mi? (Bütün bunlar anneye çocuk arasındaki ilişkinin, ilk bağlantının gücünü gösterir. Annenin durumunu, çocuğuna olan yakınlığını gösterir. Kim bakmış nasıl bakmış vs, bu dönemle ilgili anlatılanlar.

2. Dönem: 2-3 yaş arası,

Emekleme, ilk yürüme, ayakta dimdik durma, konuşma, tuvalet eğitimi, uykusu, beslenmesi vs anlatılanlar. (Bunların hepsi, motor ve mental gelişmenin zamanında ve yerinde olup olmadığını, o sırada anneye baba arasındaki ilişkinin ne olduğunu yaşam şartlarının ne olduğunu öğrenmeye çalışıyoruz)

3. Dönem: 4-6 arası anne babayla ilişkiler. Bu yaşlarda yaşadıklarıyla ilgili kendi hatırladıkları, evde birlikte yaşadıklarıyla ilgili anıları, ilişkileri ve anlatılanlar. Yaşadığın evin krokisi çizdirilir. (0-7 yaşların hatırlanması her zaman kolay değildir. Bunun için oturdukları evlerin iç krokisini, oturma odalarının, salonlarının, yatak odalarının krokileri çizdirilir. 1.ev 2. ev 3. ev o yaşlarda kaç evde oturdularsa çizdirilir. Hatırladığı kadarıyla mahallenin krokisi çizdirilir. Evdeki eşyaların yerleri, soba şuradaydı, düdüklü oradaydı. Ocak buradaydı, banyo buradaydı. Bunları zihninde canlandırdığı andan itibaren hayal merkezi aktifleşir. Oradaki anılar gelir. Sırayla evlerin krokisini yapmak ve odaların içerisine eşyaları yerleştirdikten sonra kişileri yerleştiriyoruz. “Babaannenin odası, anne babanın odası burası” oradan yavaş yavaş anılar konuşulur ve hayat hikâyesi tamamlanır.

Fotoğraflardan aile hikayesini dinleme; Danışana ilk görüşmede, terapiye başlamadan önce ‘Evinde seninle ilgili ne kadar fotoğraf, ses-görüntü kaydı veya günlük varsa getirmeni

istiyoruz üstünde birlikte konuşuyoruz.’ denir. Hayat hikayesini anlatan, anlaşıldığını ve dinlendiğini gören danışan rahatlar.

4. Dönem 6-12, yaş oyun, okul dönemi

5. Dönem 13- 18 yaş ergenlik dönemi. Dönem 19-25 yaş ve Erişkinlik dönemi. Bu günkü yaşına kadar hayat hikayesini alıyoruz. (Bu dönemlerle ilgili detaylı öykü alıyoruz. Çünkü bu dönemlerin her biri bir dönüm noktasıdır.) 1.2.3.4.....dönem, hangisinde takılmış. Partneri; hastanın hayat hikayesi esnasında işte 25. den sonra hayatına giriyor, giriş sürecini, nasıl bir eş beklentisi vs. ondan sonra incelenir.

7. Aşama: Ruhsal harita

- a. Fark edilme kaynağı: Küçüklüğünüzde, ilkokul öncesinde, bir grup çocukla beraber bulunduğunda) diğer komşular veya yeni gelen birisi ya da başkaları seni hangi özelliğinizle fark eder ve çağırırlardı? (İlk, orta, lise, üniversite ve meslek hayatında ayrı ayrı yazılır.)
- b. Güç kaynağı: Diğer insanlara kendi söylediklerini yaptırabilmek için gücünü nereden alırsın? (Güç kaynağınız nedir?) (Okul öncesi, ilk, orta, lise, üniversite ve yetişkinlik dönemlerinde ayrı ayrı yazılır.)
- c. Sözüünü geçirme kaynağı: İlişkilerinizde sözünüzü nasıl geçirirdiniz? (Okul öncesi, ilk, orta, lise, üniversite ve yetişkinlik dönemlerinde ayrı ayrı yazılır.)
- d. Hedefine ulaşma kaynağı: Öbürüyle kurduğunuz ilişkilerde hedefinize nelerle ulaşırsınız? (Okul öncesi, ilk, orta, lise, üniversite ve yetişkinlik dönemlerinde ayrı ayrı yazılır.) Benzer anlamdaki kavramları kelimeleri birleştirilir. Hayatını en çok etkileyen kelimeler seçilir. Diğerleriyle kurduğu ilişkiyi hangi kelimeler üzerinden kuruyor, hayatının hangi kavramlar etrafında döndüğü tartışılır.

8. Aşama: Psikolojik bilgilendirme ve eğitim. Her danışan için netleşen yapıya göre bir eğitim planlanır. Eğitimde;1-Ruhsal aygıt, 2-Savunma düzenekleri,3-Psikoseksüel gelişim evreleri, 4- İnsanın ruhsal yapısının katmanları anlatılır (Özakkaş, 2014).

Yöntem

Bu çalışma; Bütüncül terapi eğitimi almış danışman tarafından 2018-2019 yıllarında gerçekleştirilmiştir. Hücum terapisinin romantik ilişkilere katkıları, yaşları 25-33 arasında değişen bir erkek dört kadın olmak üzere beş evlilik öncesinde sorun yaşayan danışanlarla

ortaya konulmuştur. Danışanların kimlik bilgileri gizli tutulmuştur. Ses kayıtları sırasında danışanlardan izin alınmıştır. Psikoterapi enstitüsünden bütüncül terapi eğitimi almış uzman terapistlerden süpervizyon ve akademisyenlerden görüş alınarak çalışmanın güvenilirliği sağlanmıştır. Bu araştırmanın bulguları beş danışandan toplanan nitel verilerin özgünlüğü ile sınırlıdır.

Bu araştırma nitel bir çalışmadır. Nitel araştırmanın en önemli yanı nitel veri oluşturmaktır. Nitel veri; belirli amaçlar doğrultusunda, doğal ortamda, gözlem ve görüşme gibi çeşitli nitel teknikler yoluyla elde edilen ve kişilerin olaylara ilişkin algı ve düşüncelerini içeren her türlü bilgiden oluşur (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Bu çalışmanın nitel verileri seans ses kayıtları, danışmanın notları, gözlem ve görüşleri yoluyla toplanmıştır. Nitel veri ile araştırmacı, araştırılan konu hakkında okuyucuya betimsel ve gerçekçi bir resim sunmayı amaçlamaktadır. Bu nedenle nitel verinin ayrıntılı ve belirli bir derinliğe sahip olması büyük önem taşımaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

Bulgular

Hücum terapi sürecinde danışanlar, işlenmemiş travmalar, yaslar vb. birçok konuda farkındalık edinmesine rağmen, bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Danışanların terapiye geliş nedenleri tablo 1’de, Hücum terapisi uygulama süreci tablo 2’de, Hücum terapisi aşamalarına ait bulgular tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 1. Danışanların Terapiye Geliş Nedenleri

1. Kadın (yaş: 25) Nişanlısı ile bir tartışması üzerine öfke krizleri yaşamıştır. Yakın ilişkilerde yaşadığı sorunlardan dolayı terapi almaya karar vermiştir.
2. Kadın (yaş: 32) 2 yıldır görüştüğü erkek arkadaşı ile ilişkilerinde yaşadığı sorunlar sonucunda terapiye başlamıştır. İç dün-yasında yaşadığı; ikilem, kararsızlık, olayları akışına bırakamama, geleceğe dair yoğun kaygılar, evliliğe ve cinselliğe dair çekin-genlik, ileride çocuklarına gerektiği gibi anne olamama kaygısı, unutkanlık, sosyal ortamlarda performans kaygısı ve gerçek performansını ortaya koyamama, özgüveninde azalma olduğunu düşünmesi nedeniyle terapiye gerek duymuştur.
3. Kadın (yaş:33) Evlilik kararı aldığı andan itibaren duygu durumunda iniş çıkışlar yaşaması, erkek arkadaşı ile herhangi bir sorunu olmamasına rağmen düğün tarihi konuşulduğu zamanlarda kendisinde duygusal çöküntü yaşaması ve bu durumun ilişkiyi olumsuz etkilemesi sonucunda terapi almaya karar vermiştir.
4. Kadın (yaş:26) Uzun zamandır görüştüğü erkek arkadaşı ile evlilik kararı süreçlerinde yaşadıkları sorunlarda kendinden kaynaklanan nedenleri anlamak ve çözmek, kendi aile yaşantısındaki sorunları, kuracağı aileye taşıma konusundaki korkularını yenmek ve kendini tanımak amacı ile terapiye gelmiştir.
5. Erkek (yaş:26) Liseden beri görüştüğü kız arkadaşıyla evlenmek istemesi, kız arkadaşının evlilik sürecini sürüncemede bırakması sonucunda öfke patlamaları yaşayarak kız arkadaşına hakaret etmesi, gereksiz kıskançlıkta bulunması sonucunda kız arkadaşının evlenmeden önce terapi almayı şart koşması sonucunda terapiye müracaat etmiştir. Başlangıçta partnerinin isteği ile terapiye gelen danışan kısa sürede terapiye adapte olarak kendi yaşamını gözden geçirmenin kendisine ve gelecekteki kuracağı aileye kazanımlarını öngörerek ‘sinirlilik halimi kontrol edebilmek, çevreme endişe vermemek, babamla olan olumsuz iletişimi gelecekte çocuklarıma yansıtmamak gibi terapi hedefleri oluşturmuştur.

Tablo 2. Evlilik Öncesi Hücum Terapisi Uygulama Süreci

1K'nın terapisi, çalışma ve ulaşım şartları nedeni ile 2 ve 3 haftada bir; beş seans cumartesi, beş seans pazar olmak üzere uygulanmıştır.40 seanstan oluşan hücum terapisi dört hafta sonu olmak üzere 2,5 ayda tamamlanmıştır. İdame seansına terapiden 2 ay sonra sadece bir seans gerek duyulmuştur. Terapiden 4 ay sonra da evlilik gerçekleşmiştir.
2K'nın terapisi, hafta da iki defa ikişer seanstan 30 seans olarak 2 ayda tamamlanmış kalan 10 seans düğün tarihine kadar idame olarak bırakılmıştır. Terapiye geldiğinde erkek arkadaşının evlilik teklifi yapmasına izin vermezken, terapi sonrasında; evlilik teklifi, kız isteme, söz, nişan merasimi gibi ritüeller gerçekleştirilmiştir. Düğün tarihide netleştirilmiştir.
3K'nın terapisi,toplam 40 seans olarak 21 gün içerisinde tamamlanmıştır. İdame seansına ihtiyaç duyulmamıştır. Terapiye geldiğinde evlilik konusu bile açılmazken, terapi bittiğinde resmi nikah gerçekleştirilmiştir.
4K'nın hücum terapisi, birinci ve ikinci kısımları iki hafta içerisinde 16 seansta tamamlanmıştır. Ekonomik nedenlerden dolayı hücum terapisine ara verip çift terapisine devam etmiştir. Terapiye geldiğinde aile ve partner ilişkisine dair yoğun sıkıntıları varken seanslar sonunda duygusal olarak rahatlama gerçekleşmiş, partneri ile ilişkileri düzene girmiş, evlilik teklifi, kız isteme, nişan merasimi gerçekleşmiştir.
1E'ninhücum terapisi, birinci, ikinci ve üçüncü kısımları 20 seansta tamamlamıştır. Ekonomik nedenlerden dolayı hücum terapisine ara verip çift terapisine devam etmiştir. Terapiye geldiğinde partner ilişkisine dair sıkıntıları varken seanslar sonunda, partneri ile ilişkileri düzene girmiş, evlilik teklifi, kız isteme, nişan merasimi gerçekleşmiştir.

Tablo 3. Evlilik Öncesi Hücum Terapisi Uygulama Aşamalarına Ait Bulgular**1. Aşamaya Ait Bulgular**

1K; Soyağacındaki evlilik ilişkilerinin kendi partner ilişkisine benzer yanlarını fark etmesi, anne babasının evliliklerinin erken döneminde bitip, kurdukları yeni ailelerindeki ilişkilere dair farkındalıkları dikkat çekmektedir. Nişanlısının bir tartışmalarında yüzüğü bırakıp gitmesi sonucunda ‘Nişanlımı hiç gelmeyen babamı bekler gibi bekliyorum’ diyerek kendisini küçük yaşta terk eden babasına olan öfkesini nişanlısına yansıttığını fark etmiştir. Bu duygudan bir an önce kurtulması gerektiğini düşünerek terapi sürecine yoğun şekilde odaklanmıştır.

2K; Soyağacındaki evliliklerin tartışmalı olması, kadınların haksızlığa uğradığı, erkeklerin sorumluluklarını yerine getirmede tembel davrandıkları çift örneklerinin çok olması danışanın evlilikle ilgili çarpık şemalarının varlığını fark etmesini sağlamıştır. Ailede evlenmeyen ya da geç evlenen kadınların olması, danışanın bu kişilerin evliliğe dair olumsuz düşüncelerinden etkilendiğini fark etmesine yol açmıştır.

3K; Soyağacında ailesinin neredeyse tamamının Anadolu’nun küçük bir köyünden Avrupa’nın göbeğine taşınıp kendi gelenek göreneklerini sürdürmeye çalıştıklarını fark etmiştir. Eşler arasındaki geçimsizliklerin konusunun, kendi aralarındaki geçimsizlikten daha çok gelin kayınvalide kavgaları olduğunu görmüştür. Danışanın hayatı aile içi problemleri dinleyerek geçmiştir. Evliliğe dair çekincelerinin bu olumsuz yaşantılar olabileceğini fark etmiştir.

4K; Soyağacının çokta geniş olmadığını fark etmiştir. Babanın tek çocuk olması, babaannenin oğluna çok düşkün olması, gelin kayınvalide anlaşmazlıklarını doğurmuştur. Anne baba arasındaki anlaşmazlıkların sürekli olmasından ne kadar etkilendiğini fark etmiştir. Kuracağı yuvasında huzur istediğini ancak partneri ile çok sık kavga etmelerinin nedeninin ailesini istemedenden de olsa taklit ediyor olabileceğini fark etmiştir. 1E; Soyağacında erkeklerin otoriter kadınların çok uyumlu olduğunu görmüştür. Kız arkadaşının tepkisel tavrını her ne kadar haklı bulsa da içten içe ailesindeki uyumlanıcı kadın tipini aramaktadır. Babası ile geçimsiz ilişkisini partnerine yansıttığını fark etmiştir.

2. Aşamaya Ait Bulgular

Tüm danışanlar aile bireylerini iyi ve kötü yanları açısından bütüncül görebilme fırsatı bulmuşlardır. Bu çalışmanın konusu açısından ise;

1K, küçük yaşta ayrıldığı babası hakkında hiç olumlu bakmadığını, babasına duyduğu öfkeyi zaman zaman partnerine yansıttığını bir kez daha net bir şekilde görmüş bu duruma hayret etmiştir.

2K; erkek aile bireylerinin karılarına yardım etmeyen taraflarına, kadınların ezilen taraflarına vurgu yaptığını fark ettiğinde bu durumun evliliğe dair negatif tutumlarının alt yapısı olabileceğini düşünmüştür. Çocukluğundan bu yana ‘erkekler kötüdür kadınlar evliliğin çilesini çeker’ çarpık şeması ile büyüdüğünden edindiği farkındalık ile çarpık şemalarının yerine pozitif şemalar geliştirebileceğini ve negatife dönük seçici algısını değiştirebileceğini düşünmeye başlamıştır.

3K; özellikle annesini iki açıdan gördüğünde, eleştirel yanının parmağını kendisine çevirmesi gerektiğini düşünmeye başlamıştır. İlk seanslarda annesine olan yoğun öfkesinin azalmaya başladığını fark ederek, sorunlarının daha çok geniş ailede gelin kayın valide kavgalarından kaynaklandığını, anne babasının aslında kendi aralarında mutlu olduklarını fark etmesi evliliğe bakışını daha pozitive yöneltmiştir.

4K; kişileri objektif olarak değerlendirebilmesinin yanında babaya hayran, anneyi yeren bir yapı çizmesi partnerinde mükemmel babayı oluşturmak istemiş olabileceğini fark etmiştir.

1E; kişileri iyi ve kötü yanları ile objektif değerlendirmesinin yanında, bölme işaretleri görülen erkek aile bireylerinin tutarsızlıklarını taklit ettiğini fark etmiştir.

4K,1E; Bölme savunma mekanizması içinde olan aile bireylerinin patolojilerine maruz kaldıklarını fark ederek kendi sınırlarını koruma becerilerini geliştirmişlerdir.

3. Aşamaya Ait Bulgular

1K; Nişanlısının sık sık *'Evlendiğimde boşanmak istemiyorum. Çocuklarımı ayrılmış ailede büyütmek istemiyorum'* demesi danışana büyük oranda incitmektedir. Küçük yaşta ayrılan anne babasından alamadığı sıcak aile ortamı konusundaki eksiklik duygusunu aslında anneanne ve dedesinin 3. çocuğu olarak büyümüş olduğunu fark etmesi ile danışanda sevinç ve özgüven oluşturmuştur. Anne ve babasının kurdukları yeni ailelerinde ona yer açma çabalarını hatırlaması, olumsuz duygularını sağaltmasına yardımcı olmuştur. Nişanlısı karşısında kendisinin de sağlıklı bir ailede büyüdüğü konusundaki farkındalığı özgüven kazanmasına neden olmuştur. Nişanlısının babasıyla tanışma anını *'iyi birine baba demek çok tuhaftı'* şeklinde tanımlamış, kendi anne babası ile oluşturamadığı aile ortamını, yeni ailesinde kurabileceğini hayal edebilmiştir. Danışanın babasının ödipal dönemde onu görmek için geleceğini söyleyip gelmemesi ve saatlerce camda beklemesine karşılık anneannesinin *'bekleme kızım o gelmez demesi'* anısını hatırlamıştır. Babaya yoğun bir öfke çıkmıştır. Buna karşılık dedesi ve dayısı ile kurduğu yakın ilişkiye dair anılarını anlattığında babanın eksikliğini kapattıklarını fark etmesi danışanın küçük yaştaki bağlanma yaralarına tamir niteliğinde gelmiştir. 2K; Dedesinin iki kız kardeşi, oğlan çocuğu gibi güreştirmesi anısı, kendisinin ikinci kız çocuk olarak aslında erkek beklentisi içinde yetiştirildiğini, diğer kızlar gibi süslenmeyi, karşı cinsi arzulamayı kendisini aşağılayıcı bir şey olarak görmesinden kaynaklandığını fark etmesine neden olmuştur. Anılar konuşulduktan sonra kadınlığa dair konularda kendisine daha toleranslı davranmaya karar vermiştir. 3K; Aile büyüklerinin çekirdek ailesi üzerindeki baskılara dair anıları konuşmak, anne ve babasının ne kadar zor şartlarda romantik ilişki sürdürdüklerini fark etmesine neden olmuştur. Babası ile kanka ilişkisi içinde olan anılarını konuşmak danışanı rahatlatmış, partneri ile de benzer şekilde eğlenceli vakit geçirdiğini hatırlamıştır. Annesini ev işlerinde sorumluluk vermediği ve sürekli eleştirdiği için, evlendiğinde evini çekip çevirme konusunda kendini ispat çabasının kaynağının bu olduğunu fark etmiştir. Annesinin özgüven kaybına neden olan eleştirilerine rağmen yengelerinin, yeğenlerine bakım verme konusunda ona güvenmesi ve desteklediği anılarını konuşmak, aslında kendisinin çok iyi anne stajı gördüğünü anımsaması danışanın bu konuda özgüvenini tazelemiş, çocuk yetiştirme konusundaki korkularından kurtulmasına neden olmuştur. 4K; Çocukluğuna dair anıların daha çok anneanne ve dedesiyle geçtiğini fark etmesi, anne babasına dair anıların daha çok aile tartışmaları şeklinde geçmesi, kendisinin de partneri ile kavga ediyor olması danışanı kendi üzerine düşünmeye sevk etmiştir. 1E; Ailedeki erkeklerin otoriter, kadınların boyun eğici olduğuna dair anılarını anlattığında, kendisinin de çocukluğunda erkek olarak inatlaşarak her istediğini yaptırdığını hatırlaması, aynı tutumu kız arkadaşına karşıda da yaptığını bununda sorunları büyüttüğünü ifade etmiştir. *'Çoğu kez bilerek kıskandırıyorum, sinirlendiriyorum'* demiştir. 6. duygu odaklı 1E; Ailedeki erkeklerin otoriter, kadınların boyun eğici olduğuna dair anılarını anlattığında, kendisinin de çocukluğunda erkek olarak inatlaşarak her istediğini yaptırdığını hatırlaması, aynı tutumu kız arkadaşına karşıda da yaptığını bununda sorunları büyüttüğünü ifade etmiştir. *'Çoğu kez bilerek kıskandırıyorum, sinirlendiriyorum'* demiştir. Bu durumu Greenberg ve Jonson (2014) şöyle açıklar: Suçlayıcı ve baskıcı bir adam, bu durumun partnerini kendisinden uzaklaştıracağını bildiği halde bu davranışı yapıyorsa bu kişi ciddi şekilde yakınlık ihtiyacı duymaktadır. Bu durumları bilişsel olarak durdurmak zordur ancak var olan duygusal bağ yeniden yapılandırılırsa bağlanma ihtiyacı karşılanmış olur. Bu noktada danışanın adaptif ve maladaptif duygularını ayırt etmesi danışanı rahatlatmıştır.

4. Aşamaya Ait Bulgular

Danışanlar dönüm noktalarını konuşurken, kendilerini keşfe dair birçok farkındalık edinmişlerdir. Bu çalışmanın konusu ile ilgili ise; 1K; Dönüm noktası olarak annesinin 2.evliliği, babasının boşanması, kendisinin ise erkek arkadaşı ile tanışmasını söylemiştir. Buradan yola çıkarak evlilik konusunun hayatında travmatik öneme sahip olduğunu fark etmiştir. Terapi sürecinde nişanlısıyla barışıp evlilik hazırlıklarına başladıklarında ‘ilk defa kendimi gerçekten bir yere ait hissediyorum. Daha önce annem ve babamın evlerine gittiğimde kardeşlerim olmasına rağmen hep misafirdim’ Demiştir. 2K; Annesinin dönüm noktalarını sayarken evliliği annesinin özgürlüğünün elinden alınması, kendisinin dönüm noktalarında ise erkek arkadaşının hayatına girmesi ve ‘Evlenmeyi başarırısam evlilikte benim için dönüm noktası olacaktır.’ Demiştir. Evlilikten çekinmesinin nedenini annesinin evliliğe olumsuz anlam yüklemesinden kaynaklandığını açıkça görmüştür.3K; Anne ve babasını en önemli dönüm noktalarının yurtdışına evlenerek çıkmış olmalarını verirken, kendisinin 5 yıl görüştüğü erkek arkadaşının kendine yaşattığı travmatik süreci hayatının ‘.....den önce ve sonra’ olarak tanımlamıştır. Diğer dönüm noktasını ise şimdiki erkek arkadaşı ile tanışması olarak ifade etmiş ve evlilik denildiğinde içine gelen korkunun önceki erkek arkadaşı ile yaşadığı travma ile ilgisini fark etmiştir. Bu sürece dair olumsuzlukların sağaltılması ile evliliğe daha sıcak bakmaya başlamıştır.

5. Aşamaya Ait Bulgular

1K;Anne babasının evlendiklerinde, yaşlarının küçük olması, ailelerinden uzakta olmaları danışanın bebeklik döneminin sürekli kavgayla geçmesi ve bir süre sonrada ayrılarak danışanın annesiyle birlikte anneannesinin evine dönmesiyle sonuçlanmıştır.2K; Danışanın bebekliği annesinin kayınvalide saltanatından kurtulup kendi kariyer mücadelesi verdiği zamana denk gelmiştir. Her ne kadar annesi özverili davranıyor görünse de kurs ve eğitimler anneyi meşgul etmiştir. Danışanın çok küçük yaş anılarını hatırlaması annesine karşı hayal kırıklığı yaşamasına neden olmuştur. Bir anısında annesi 6 ay süreyle kursa gitmiş, annesiz kalma ile nasıl sessizleşip kendi dünyasına kapandığını anımsamıştır. Ev kroki çiziminde tuvalet merdiveninde 1,5-2 yaşlarında iken annesi ile tuvalet eğitimi mücadelesini hatırlamış, duygularını gücünün üstünde bir şey yapmaya zorlandığı şeklinde ifade etmiştir. Bu zorlantının tüm yaşamını nasıl etkilediğine hayret ederek derin bir aydınlanma yaşamıştır. Bu zorlantıyı hayatının her aşamasında yaşadığı gibi evlilik konusun da da yaşadığını belirtmiştir. Danışan bu anısındaki farkındalıktan sonraki değişimini, iş arkadaşları aile fertleri ve partneri tarafından fark edilmiştir. 3K;Bebeklik dönemindeki bağlanma sorunlarından daha çok 20’li yaşlarda 5yıl iletişimde olduğu erkek arkadaşının patolojik olması nedeni ile ortaya çıkan bir durum olduğunu fark etmiştir. Bu ilişkinin açmış olduğu travmatik yaraların sağaltılması, danışanın var olan güçlü yanlarını fark etmesi, özgüvenini yenilemiş yeni ilişkisine daha sağlıklı devam edebilmiştir. Bağlanma yaralanması olan bireyler, incinme zamanlarında genellikle duygusal olarak kırılığandırılar.

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Psikodinamik kuramcılara göre psiko-seksüel ve psiko-sosyal gelişim evrelerini sağlıklı tamamlayamamış, bilişsel davranışçı kuramcılara göre ise ilişkiye yönelik bilişsel çarpıtmaları olan bireyler, yakın ilişki kurma süreçlerinde krizlerle karşılaşılırlar. Nesne ilişkileri ve Bağlanma kuramlarına göre de çocukluk yaşantılarında önemli ötekiler ile sağlıklı ilişki kuramamış bireyler yetişkinlikte yakın ilişkilerinde özellikle romantik ilişkilerinde sorun yaşarlar (Prochaska ve Norcross, 2013). Bireylerin tüm diğer insanlarla kurdukları ilişkiler, ruh sağlıkları ve duygusal doyumları açısından çok önemlidir. Bu çalışmada yakın ilişki çatısı altındaki romantik ilişkilerinde sorun yaşayan bireylere Rölatif bütüncül terapi yöntemi olan Hücum tedavisi (Özakkaş, 2014) ile geniş bir çözüm sunulmuştur.

Erik Erikson'un psiko-sosyal gelişim basamaklarının altıncısı "Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık" evresidir. Bu dönemde bireyden beklenen gelişim görevi, yakın ilişkiler kurma ve sürdürmedir. Bu dönemin krizini başarılı bir şekilde atlatan bireyler, başarılı yakın ilişkiler kurup sürdürebilmektedir. Fakat bu dönemin krizini başarısızlıkla sonuçlandıran bireyler toplumdaki yalıtılmışlık yaşamaktadır (Erikson, 1968). Bu dönem krizi ile terapiye gelen danışanlar evlilik öncesinde aldıkları Hücum terapisi ile krizi bütüncül bir fırsata çevirmişlerdir.

Beck (1995) insanların duygu, düşünce ve davranışlarının olayları nasıl yorumladıklarına bağlı olarak değiştiğini ve psikolojik sorunların temelinde insanların çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerinin yattığını savunur. Danışanların küçük yaşta evliliğe dair çarpık şemalar geliştirmesine örnek; 1K, 'Evlilikte sorun çıktığında ayrılır.', 2K; 'Evlilik kadınlar için çilelidir', 'kayınvalideler kötüdür.' 'Cinsellik çekinilcek bir şeydir. 'Kadını olmak basitlidir.' 3K, 'Erkekler sorundur.' 'Çocuk yetiştirmek zordur.' 4K, 'Evlilik tartışmadır.' Erkekler güçlüdür. Sorunları tolere ederler.' 1E, 'Son söz erkeğindir. Kadınlar uyulanır.' Olarak verilebilir. Danışanlar bu farkındalıkla çarpık şema ve düşüncelerin yerine evlilik hayatının insanı daha mutlu yapabileceğine dair daha pozitif düşünmeye ve hissetmeye başlamışlardır.

Soy ağacındaki aile büyüklerini iyi ve kötü yanlarıyla değerlendirdiklerinde, onların aile sorunlarını daha objektif değerlendirebilmişlerdir. Bir insanı iyisiyle kötüsüyle bir bütün olarak görebilme becerisi kazanmak danışanların mentalizasyon kapasitelerini geliştirmiştir (Özakkaş, 2014; Fonagy,1991). Bu yönüyle Hücum tedavisi başarılı olmuştur.

Tüm danışanların dünyaya geldikleri andan itibaren birincil bakıcılarına bağlanma dönemlerinde ailelerinin travmatik süreçlerden geçiyor olması yetişkinlikteki bağlanma (Bowlby,1973) süreçlerine etki ettiği hipotezini doğrulamaktadır. Yetişkinlikte bu süreç yakınlık arayışı, güvenli sığınak arayışı ve güvenli bir üssün kurulması şeklindedir. Bazı durumlarda bu süreç tamamlanamamaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). 1K, Terapi sürecinde nişanlıyla barışıp evlilik hazırlıklarına başladıklarında ‘ilk defa kendimi gerçekten bir yere ait hissediyorum.’ demiştir. 2K, Çocukluğuna ait bir anısında annesi 6 ay süreyle kursa gitmiştir. Annesiz kalma ile nasıl sessizleşip kendi dünyasına kapandığını anımsamıştır. Ev kroki çiziminde tuvalet merdiveninde 1,5-2 yaşlarında iken annesi ile tuvalet eğitimi mücadelesini hatırlamış, duygularını gücünün üstünde bir şey yapmaya zorlandığı şeklinde ifade etmiştir. Bu zorlantının tüm yaşamını nasıl etkilediğine hayret ederek derin bir aydınlanma yaşamıştır. Bu zorlantıyı hayatının her aşamasında yaşadığı gibi evlilik konusunda da yaşadığını belirtmiştir. Danışan bu anısındaki farkındalıktan sonraki değişiminin iş arkadaşları, aile fertleri ve partneri tarafından fark edildiğini ifade etmiştir. Çocuklukta oluşan bağlanma yaraları terapideki farkındalıkla tamir edilmiştir.

Bağlanma yaralanması olan bireyler, incinme zamanlarında genellikle duygusal olarak kırılığandır. Bağlanma yaralanması yaşayan bireylerin, ilişki doyumları ve güven düzeyleri düşüktür. Bu kişiler oldukça kaygılıdır ya da iliş-kilerinde geri çekilmişlerdir (Millikin, 2000). 3K; Bebeklik dönemindeki bağlanma sorunlarına ek olarak 20’li yaşlarda 5yıl süre ile iletişimde olduğu erkek arkadaşının patolojik sorunları olması nedeni ile yaşadığı travmatik yaraların sağaltılması, danışanın var olan güçlü yanlarını fark etmesi, özgüvenini yenilemiş yeni ilişkisine daha sağlıklı devam edebilmiştir.

Evlilik öncesi hücum terapisi sürecinde; danışanların ihtiyaçlarına yönelik psiko-eğitim almaları, bilişsel farkındalıklarını büyük ölçüde artırmıştır. Sonuç olarak; danışanlar bu terapi sürecine katılmakla, yaşadıkları semptomlardan kurtulmakla birlikte, birkaç ay gibi kısa bir süreyi, yaşamlarında önemli bir dönüm noktası olarak deneyimlemişlerdir. Terapi sonrası görüşlerini drtakvimi sitesine terapisteye tavsiye olarak bildirmişlerdir. Bu görüşlere göre; 1K; *‘Nişanlılık döneminde yaşadığım sıkıntılar nedeniyle, çevrem ...tavsiye etmesi üzerine yollarımız kesişti. Seanslarda insanın hayatına yayılan problemlerin aslında çok derinde yaşanan olaylar olduğunu, rüyalarımızın bilinçaltımızın ve duygularımızın farklı bir görünümü olduğunu ve daha birçok şeyi keşfetmemi sağladı. Evliliğe adım atmadan önce kendisinden yardım almak geleceğim için yararlı bir adım oldu... görüştüğümde sonra hayatımdaki olumlu değişim çevrem tarafından da fark edildi...’*2K; *‘Kendime doğru*

yolculuğa çıkmaya karar verdiğimde bana yol gösterebilecek dışarıdan bir gözle içime bakmamı sağlayabilecek bir uzman ararken tanıştım... Geleceğimle ilgili önemli kararlar almaya çalışırken ve Yaşam yolculuğunda bana engel çıkaran kendimi tanımama, davranışların kaynağını çözümleneme, farkındalığının artmasına ve bakış açımın değişmesine katkı sağlayan ... böyle bir desteğe başvurması gerçekten kendi için yapabileceği önemli bir adım... '3K; 'Yurt dışında doğup büyüyen, iki kültür arasında yaşayan biri olarak Evlilik öncesi bazı sıkıntıları vardı ve ...sıkıntılarının kaynağını anlamama yardımcı oldu. Kendimi tarafsız bir gözle gözlemeyi öğrendim. Öfke sıkıntısı yaşıyordum ama şu an yakınım-dakilerle ilişkilerim daha rahat ve kendime olan güvenim arttı. '1E; 'Öfke problemim için...öfke problemimin altında yatan nedenleri, öfkeyi tetikleyen bilinç altında yatanları, gerçekleştirdiğimiz seanslarla çok açık ortaya koyduk... Danışma sürecinde bilinçaltı ve terapiye dair kitaplar, bu süreçte çok faydalı oldu. Seanslarda geçmişimle, kendimle yüzleşip, kendimi yakından tanımama yardımcı oldu...Nişanlanma dönemi öncesinde ilişkim bitmek üzereyken...desteğiyle öfkemi kontrol etmeyi, olayları daha doğru değerlendirip zorlu dönemi atlattım. Şimdi mutlu ve daha az takıntılı biriyim...' ifadelerinden hareketle danışanların yaşamlarına yönelik uzun süreli farkındalıklarının oluştuğu söylenebilir.

Romantik ilişkilerdeki bağlanma problemleri incelendiğinde bebeklik yaşantılarındaki güvenli olmayan bağlanma stilleri etkili olabildiği gibi ileriki yıllarda yaşanan travmatik ilişkiler de romantik ilişkiyi olumsuz etkilemektedir. Ayrıca bağlanma kuramları sorunu ortaya koymakla birlikte, tedavi prosedürü ortaya koymamaktadırlar. Hücum terapisinin bütüncül bakışı çocukluk bağlanma yaralarını çözmekle birlikte ileriki yıllarda oluşan bağlanma yaralarını da tamir ederek evlilik öncesi sorun yaşayan danışanlara geniş bir çözüm sunmaktadır.

Bu çalışmanın sonucuna göre; Hücum terapisi, romantik ilişkilerinde sorun yaşayan ya da evliliğe hazırlık sürecinde kısa zamanda kendini tanımak isteyen danışanlara, özellikle nevrotik düzlemde olan danışanlar ile çalışan terapistler için araştırmacı tarafından önerilir.

Kaynakça

- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*,44(4)
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, N. Hisli Şahin (çev.), Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bowlby, J. (1969). *AttachmentandLoss: Volume 1. Attachment*. New York, Basic Books,
- Bowlby, J. (1973). *AttachmentandLoss: Volume 2. Separation*. New York, Basic Books,

- Bowlby, J. (1980). *AttachmentandLoss: SadnessandDepression*. New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1982). *AttachmentandLoss: Attachment*
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*, (çev. Deniz E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Erikson, E. (1968). *Identity:Youthand Crisis*. New York:Norton
- Fonagy, P., Steele, M., Moran, G., Steele, H. ve Higgitt, A. C. (1991). Thecapacityfor understandingmentalstates: Thereflective self in parentandchildanditssignificance forsecurity of attachment. *InfantMentalHealthJournal*, 13, 200-216.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personalityand-socialpsychology*, 52(3), 511.
- Johnson, S. M., ve Greenberg, L. S. (1985). Emotionally Focused Couples Therapy: An Outcome Study. *Journal of Maritaland Family Therapy*, 11(3), 313-317.
- Levenson, H. (2010). *Kısa dinamik terapi*, (T.Özakkaş, çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Mahler, M. (1971). *A study of separation process and its possible application*. New York: The Psychoanalytic Study of Child.
- Masterson, J. F. (2008). *Kişilik Bozuklukları*. (B.Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Özakkaş, T. (2014).13. *Bütüncül terapi eğitimi, teorik dönem ders notları*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.
- Özakkaş, T. (2015).13. *Bütüncül terapi eğitimi, formülasyon dönemi ders notlar*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü.
- Prochaska, J. O. ve Norcross J. C. (2013) *Psikoterapi sistemleri: Teoriler ötesi bir çözümlenme*, (T.Özakkaş, çev). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangulartheory of love. *Psychologicalreview*, 93(2), 119.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- <https://www.doktortakvimi.com/hacer-ulasan/psikolojik-danisma-ve-rehberlik/usak-kutahya-afyon#tab=profi-le-reviews>