

Deneye Dayalı Bir Yaklaşım: Gottman Çift Terapisi

An Experimental Based Approach: Gottman Couple Therapy

Ömer Anlatan^{ID}

Öz. 1970'lerde Gottman'ın çiftleri sistematik olarak gözlemlemeye başlaması ve 1986'da ilk Aşk Laboratuvarı'nın kurulmasından bu yana, Gottman çift terapisi yöntemi pek çok kez deneysel olarak sınanmış ve etkililiği kanıtlanmıştır. Bu çalışmanın amacı Gottman çift terapisinin tarihsel gelişiminin, temel sayıltılarının, Güçlü İlişki Evi Modeli ve Mahşerin Dört Atlısı gibi temel kavramları ile terapötik müdahalelerinin incelenmesidir. Uluslararası alan yazında Gottman yönteminin güçlü ve etkili bir terapi modeli olduğu kanıtlanmış olsa da Türkiye'de bu yöntemin etkililiğe dair herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Bu yöntemin aile danışmanlığı ve çift terapisi hizmetlerini yürüten psikolojik danışmanlar ve psikoterapistler tarafından daha çok kullanılmasının faydalı olacağına inanılmakta ve ülkemizde de etkililiğini sınanan çalışmaların artması gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler. Gottman çift terapisi, Gottman yöntemi, çift terapileri

Abstract. Since Gottman started to observe couples systematically in the 1970s and the foundation of the first love laboratory in 1986, Gottman couple therapy has been experimentally tested numerous times and its effectiveness has been proved. The purpose of this study is to examine the historical development of Gottman couple therapy, its fundamental assumptions, basic concepts such as Sound Relationship House and Four Horsemen of the Apocalypse, and therapeutic interventions. Although the Gottman method was approved as a robust and effective model of therapy in the international literature, no similar study of its effectiveness was found in Turkey. It is believed that the application of this method in family counseling and couple therapy sessions by psychological counselors and psychotherapists will be beneficial and more studies should be conducted in order to examine the effectiveness of its utilization in our country.

Keywords. Gottman couple therapy, Gottman method, couple therapies

Ömer Anlatan

Boğaziçi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İstanbul, Türkiye
e-mail: omer.anlatan@boun.edu.tr

Geliş/Received: 31.01.2021/January,31,2021

Düzeltilme/Revision: 19.06.2021/June,19,2021

Kabul/Accepted: 22.06.2021/June,22,2021



Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association

Yaklaşık 40 yıl önce, John Gottman ve meslektaşı Robert Levenson tarafından evlilik ve boşanma üzerine araştırma yapmak için bir laboratuvar kurulmuştur. Gottman bu laboratuvarın kurulmasına temel olan araştırma sorularını şu şekilde ifade etmiştir: “Kimin boşanacağını ve kimin evliliğini sürdürmeye devam edeceğini yordayabilir miyiz?”, “İlişkilerin sürmesini sağlayan şey nedir?”. Sonrasında “Aşk Laboratuvarı” olarak adlandırılmaya başlanan bu laboratuvar da yapılan ilk çalışma, 130 yeni evli çifti içermektedir. Çiftler burada kendi evlerindeymiş gibi günlük hayatlarını yaşarken, yemek yerken, televizyon izleyip müzik dinlerken, birbirleriyle konuşurken ya da kitap okurken dairede bulunan kameralar sayesinde gözlenmiştir. Buna ek olarak her birey üzerinde EKG görüntülemeye yarayan cihazlar taşımış ve tuvalete her girdiklerinde stres hormonlarını analiz edebilmek için idrar örnekleri alınmıştır (Gottman, Schwartz Gottman, Abrams ve Carlton Abrams, 2019). Ayrıca bireylerin kan dolaşım hızı, genel somatik aktiviteleri ve ter salgılamaya bağlı olarak cildin elektriksel değişimi olan cilt iletkenliği de takip edilmiştir (Levenson ve Gottman, 1985).

Gottman ve ekibi kameralar aracılığıyla bireylerin beden dillerini, yaşamsal faaliyetlerini ve yüz ifadelerini izleyerek kodlamıştır. Ayrıca her çiftten laboratuvar da geçirdikleri bir gecenin ardından hormonlarının ve bağışıklık sistemlerinin kontrol edilebilmesi amacıyla kan örneği alınmıştır. Bu çalışmanın önemli noktalarından biri de çiftlerle yapılan yaklaşık iki saatlik görüşmeler olmuştur. Bu görüşmelerde çiftlere nasıl tanıştıkları, birbirleri hakkındaki ilk izlenimleri, neden birbirlerini seçtikleri, birlikte olmaya nasıl karar verdikleri, ilişkilerinin nasıl ilerlediği, birlikte yapmaktan keyif aldıkları şeyler, yıllar içinde ilişkilerinin nasıl değiştiği, geçirdikleri zor zamanlar, onları bir arada tutan şeyler, zor zamanları atlama için kullandıkları yöntemler, zor zamanlarda birbirlerine ilişkin görüşleri, evlilik törenleri, balayı tatilleri, ilişkiye dair inançları, iyi ve kötü ilişkiye yönelik tanımlamaları, ilişkilerindeki önemli tarihler ve olaylar, önemli gelişmeler, kayıplar, stres yaratıcı durumlar gibi pek çok detaylı soru sorulmuştur. Tüm görüşme boyunca bireylerin ses tonu, seçtikleri kelimeler, jest ve mimikleri, pozitif ve negatif duyguları izlenmekte ve kaydedilmiştir. Son olarak Gottman, çiftlerden bir konuda tartışmalarını istemiş ve onları izlemiştir. (Gottman vd., 2019)

Oldukça kapsamlı olan bu araştırmanın sonuçlarına göre hangi çiftin boşanacağı ve hangisinin evli kalacağını %94 oranında doğru tahmin edildiği ortaya konmuştur. Gottman evli çiftler arasında da hangilerinin mutlu hangilerininse

mutsuz olacağıının da tahmin edilebildiğini ifade etmiştir. Gottman, 130 evli çiftle yaptığı ilk çalışmanın sonucunda 15 çiftin yedi yıl içinde boşanacağını yordamış ve sonradan yapılan takip çalışmaları bu on beş çiftin dahil olduğu toplam 17 çiftin boşandığını ortaya koymuştur (Gottman ve Silver, 2015). İlerleyen yıllarda Gottman ve Levenson Aşk Laboratuvarı'nda çalışmalarını sürdürmüş ve 3000'in üzerinde çiftten veri toplamıştır (Gottman vd., 2019). Gottman, yediden fazla çalışmanın ardından çiftlerle yaptığı yaklaşık 15 dakikalık görüşmelerle hangi çiftin evli kalacağını hangisinin ise boşanacağını %91 başarı oranıyla yordayabildiğini belirtmektedir (Gottman ve Silver, 2015).

İlerleyen yıllarda farklı üniversitelerde kurulan laboratuvarlar bu sonuçların tutarlı olduğunu göstermiştir. Örneğin Iowa Devlet Üniversitesi'nde ve California Üniversitesi'ndeki laboratuvarlarda yapılan çalışmalar, çiftlerin bir tartışma esnasındaki fizyolojik tepkilerini inceleyerek evliliklerinin kaderi hakkında başarılı bir şekilde tahminlerde bulunabilmiştir. Benzer şekilde Ohio Eyalet Üniversitesi'ndeki çalışmada, yeni evlenen çiftlerin tartışma esnasında salgıladıkları stresle ilişkili olan adrenalin hormonunun ölçülebilmesi için kan testleri yapılmıştır. Bu çalışmanın bulguları, mutlu bir şekilde evli kalanlara kıyasla boşanan ya da mutsuz bir evlilik sürdüren çiftlerde adrenalin hormonunun %34 oranında daha yüksek olduğunu göstermiştir (Gottman ve Silver, 2015).

Yıllar boyunca yapılan çalışmalarda yeni evliler (Gottman, Coan, Carrère ve Swanson, 1998), çocuk sahibi olmaya hazırlananlar (Driver ve Gottman, 2004; Shapiro, Gottman ve Carrère, 2000), çocukları olanlar (Katz ve Gottman, 1993), 40'lı ve 60'lı yaşlarda olan çiftler (Levenson, Cartensen ve Gottman, 1993) incelenmiştir. Bu çalışmalar boyunca çiftler ebeveyn olma, orta yaş, emeklilik gibi hayatlarındaki önemli dönümler açısından boylamsal olarak uzun süreyle takip edilmiştir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015). Bu çalışmalara ek olarak, Aşk Laboratuvarı'nda çocuklu aileler de incelenmiştir. Çiftler çocuk sahibi olduğunda, hem ebeveyn-çocuk etkileşimleri hem de çocuğun duygusal, bilişsel, davranışsal ve sosyal gelişimi takip edilmiştir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015). Gottman, evlilik ilişkisinin kalitesinin çocuk üzerinde de doğrudan etkili olduğunu ifade etmektedir. Laboratuvarında yapılan çalışmalar, çocuktan alınan idrar testinde bulunan adrenalin hormonunun ebeveynlerin ilişkisinin kalitesiyle doğrudan ilişkili olduğunu; ilişki ne kadar kötüyse hormon düzeyinin o kadar arttığını göstermiştir (Schwartz Gottman ve Gottman, 2015).

Çocuklarla ve ebeveyn-çocuk etkileşimine ilişkin çalışma bulguları Gottman'ın bazı kitaplarında (Gottman ve DeClaire, 1996; Gottman, Katz ve Hooven, 1996; Gottman ve Schwartz Gottman, 2007) ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

Levenson ve Gottman tarafından başlatılan bu ilk çalışmalar, yıllar içinde boylamsal çalışmalara dönüşmüş ve gözlem, öz bildirim ve fizyolojik verilerin incelenmesi gibi yöntemler sayesinde hem çiftlerin ilişki doyumu hem de ilişki istikrarına dair oldukça başarılı sonuçlar vermiştir. Gottman ve Schwartz Gottman (2015) bu çalışma bulgularının üç temel sonucu olduğunu ifade etmiştir: 1) ilişkilerin nasıl işlediğine ya da başarısız olduğuna dair bir anlayış, 2) yeni evli bireylerin ebeveyn olma, orta yaş ve emeklilik gibi süreç geçişlerine uyumlarının yordanması ve 3) evlilik etkileşiminin matematiksel olarak modellenmesi için denklemler. Daha sonra yaptıkları çalışmalarda Gottman ve arkadaşları (Gottman, Murray, Swanson, Tyson ve Swanson, 2002) "Evliliğin Matematiği" isimli kitaplarında aşkın, doğrusal olmayan matematiksel modellemesini ve denklemlerini oluşturmuşlardır. Tüm bu bulgular üzerine John Gottman ve Julie Schwartz Gottman, ilişkilerin nasıl başarılı ya da başarısız olduğu üzerine, psikoeğitimsel, önleyici ve terapötik müdahaleler içeren bir kuram geliştirmişlerdir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015).

Bu çalışmada Gottman çift terapisi yöntemi incelenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde yurtiçinde bu yönetime dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle Gottman çift terapisi yönteminin tarihsel gelişimi, temel sayıtları ve kavramları ile terapötik yöntemleri sunulması amaçlanmıştır.

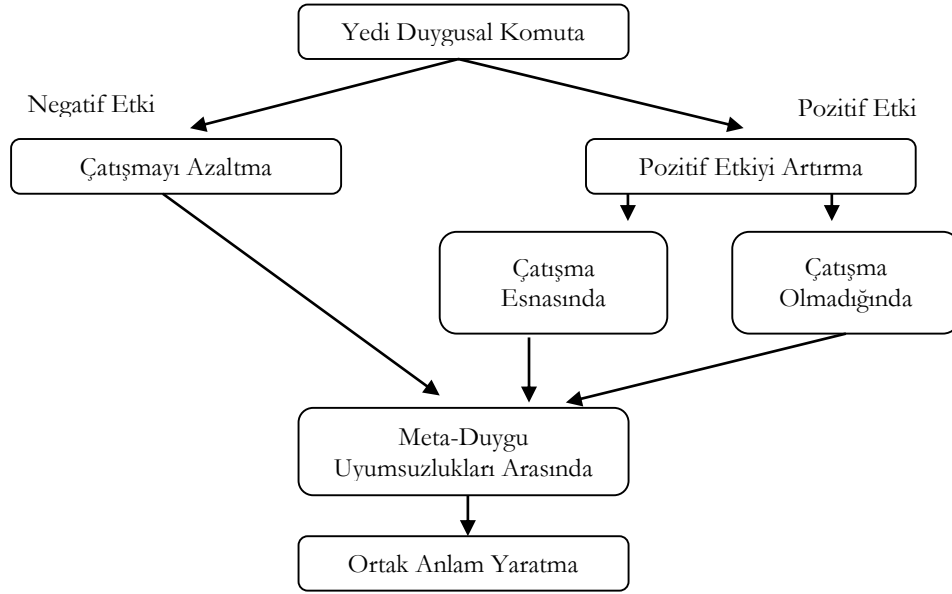
Temel Sayıtları

Gottman ve Schwartz Gottman (2015), geliştirdikleri bu terapi yaklaşımının temel sayıtlarını şu şekilde özetlemişlerdir:

- 1) İlişki çatışmalarının çoğu çözülemez ve daimidir. Bu gibi çatışmalar bireylerin kişilik özelliklerine bağlıdır ve bazıları yıkıcı bir şekilde çıkmaza girmiştir.
- 2) Çıkmaza girmiş çatışmalar karşılıklı olarak olumsuz etki ile ilgili değil, bunlar sonucu ortaya çıkan ve daha şiddetli gözüken Mahşerin Dört Atlısı ile (eleştiri, savunma, aşağılama ve duvar örme) ilgilidir.
- 3) Partnerler arasında yıkıcı ve duygusal kopukluğu içeren bir etkileşim olduğunda çatışmada ne pozitif ne de negatif duygulanım vardır, ancak önemli olan çatışma sırasında pozitif duygulanım olmasıdır.

- 4) Tarafsız etkileşim, düşük fiziksel uyarılma, mizah ve şefkat gibi özellikler ile nazik bir yaklaşım, ilişki ustaları ile ilişki felaketleri arasındaki farkı ortaya koyar.
- 5) Fizyolojik olarak sakin kalabilme ve uyarılma, ilişkilerin zaman içindeki gelişimini ya da yıkımını yordayıcıdır.
- 6) Daimî olan çatışmalarda bir diyalog oluşturabilme, onun varoluşsal doğasını anlamakla mümkündür.
- 7) Hem çatışma esnasında hem de çatışma olmadığında genel olarak pozitif bir etkileşim oluşturmak kalıcı bir değişim için temeldir ve bu, partnerler arasındaki arkadaşlığı ve yakınlığı geliştirmekle ve pozitif etki sistemlerini (eğlence, mizah, keşif, macera, romantizm, tutku, iyi seks) inşa edip deneyimlemekle olur.
- 8) Partnerlerin arkadaş olabilmesi, problemleri etkileşimlerin onarımı için etkili ve önemlidir.
- 9) Partnerlerin “ortak bir anlam sistemi” oluşturması istikrarı ve mutluluğu kolaylaştırır.
- 10) Birbirleriyle karşılıklı olarak etkileşim içinde olan üç sistemin anlaşılması gerekmektedir: Çatışma, arkadaşlık/yakınlık, olumlu etki ve ortak anlam.

Daha önce *Affective Neuroscience* adlı kitabında Jaak Panksepp tarafından geliştirilen ve bütün memelilerde olduğunu söylediği yedi etki sistemini, Gottman ve DeClaire (2001) gözden geçirmiş ve “duygusal komuta sistemleri” olarak yeniden adlandırmıştır (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015). Bu yedi sistem kısaca nöbetçi (*the sentry*), yuva kuran (*the nest-builder*), kâşif (*the explorer*), başkumandan (*the commander-in-chief*), zevk düşkünü (*the sensualist*), soytarı (*the jester*) ve enerji çarı (*the energy czar*) olarak listelenebilir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020). Bu yedi sistem temel alınarak geliştirilmiş olan duygusal komuta sistemleri ve Gottman çift terapisine göre bir ilişkiyi başarılı yapan beş temel süreç Şekil 1’de özetlenmiştir.



Şekil 1. Gottman Terapi Yöntemi

Şekil 1’de gösterilmiş olan aşamalar, esasen Gottman çift terapisinin terapötik hedeflerini oluşturmaktadır ve aşağıda kısaca açıklanmıştır:

- 1) **Çatışma sırasında negatif etkiyi azaltma:** Çatışma ilişkiler için kaçınılmazdır, araştırma bulguları çatışmaların %69’unun kalıcı olduğunu ve çözülemediğini göstermiştir. Ancak önceki bulgular ilişkinin yıkılmasına ya da mutsuz olunmasına çatışmanın kendisinin değil çatışma esnasında ortaya çıkan ve giderek yükselen negatif etkinin sebep olduğunu işaret etmektedir. Terapinin odaklarından biri her çatışmanın sübjektif olarak iki yönü olduğunu taraflara göstermektir. Bu sebeple partnerlerden kendi duygu ve ihtiyaçları ile kendi öznel gerçekliği hakkında konuşmaları, partnerinin gerçekliğini kabul etmeleri, çatışmada kendi katkısını görmeleri ve bir sonraki sefere daha etkili bir iletişim kurabilmenin yollarını düşünmeleri istenir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015).

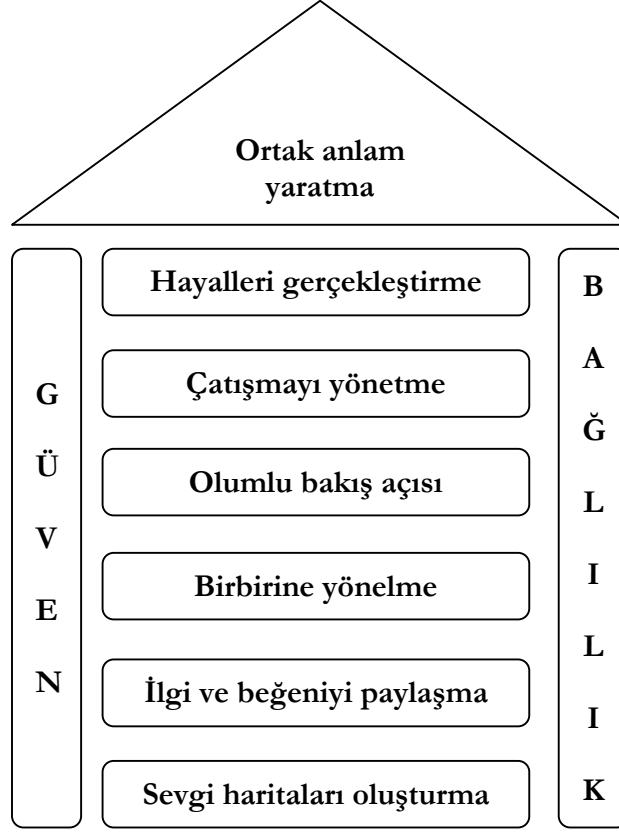
- 2) **Çatışma sırasında pozitif etkiyi artırma:** Gottman ve Levenson (2002), 14 yıllık boylamsal araştırma verileriyle yaptıkları çalışmada ilişkilerini sürdüren çiftlerde pozitif etkinin negatif etkiye oranını 5:1 olarak bulmuşken, bu oranın boşanan çiftlerde 0.8:1 olduğunu ifade etmişlerdir. Yani, mutlu bir ilişki sürdüren çiftlerde çatışma sırasında dahi pozitif etki, negatif etkiden çok daha fazla görülürken, başarısız ilişkilerde bu oran çok daha azdır. Bu pozitif etkiyi artırabilmek için olumsuz ifadeler yerine olumlu ve onaylayıcı ifadeler kullanma, mizah, partnerlerin birbirlerini daha iyi tanıyabilmesi için sevgi haritaları oluşturma, ilgi ve beğeniyi paylaşma, duygusal bir bağ kurma gibi teknikler önerilmektedir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015).
- 3) **Çatışma olmadığında pozitif etkiyi artırma:** Gottman çift terapisine göre negatif etki azaltıldığında, partnerler pozitif etkiyi daha çok deneyimlemeye ve bunun tadını çıkarmaya başlayacaktır. Çatışma olmadığında da ilişkinin her anında pozitif etkiyi artırmak için sevgi haritaları çıkarma, onay ve saygı kültürü inşa etme, düzenli olarak partnerinin nasıl hissettiğini sorarak duygu koçluğu yapma, mizah, eğlence, keşif ve macera gibi öğeler ile partnerler arasındaki arkadaşlığı ve yakınlığı artırma, partnerlerin birbiriyle her gün 20 dakikalık stres azaltıcı konuşmalar yapması gibi yöntemler kullanılmaktadır (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015).
- 4) **Meta-duygu uyumsuzlukları arasında köprü kurma:** Meta-duygu kısaca bireylerin duyguları hakkında nasıl hissettiklerinin incelenmesidir. Bu sayede bireylerin hangi duygulara aşına olduğu, duyguları hakkında neler hissettikleri ve bu duyguları başkalarında nasıl gördükleri ve genel olarak duygular hakkındaki görüşleri hakkında bilgi sahibi olunur. Duygular hakkında sorular sorma, duygusal deneyimi sözel olarak ifade etme, partnerin duygusunu anlama ve onaylama gibi becerileri içeren duygusal koçluk yöntemi, meta duygu uyumsuzlukları için sıklıkla kullanılmaktadır (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015; 2020).
- 5) **Ortak anlam sistemi yaratma ve bunu besleme:** Ortak anlam sistemi, pozitif etkinin artırılması için oldukça önemlidir. Bulgular, çatışmaların önemli bir kısmında “gizli bir gündem” olduğunu göstermiştir. Partnerlerin aslında o anki çatışma konusunda farklı bir gizli gündemleri bulunmaktadır. Bunun için “çatışma içindeki hayaller” tekniği kullanılarak partnerlerin idealize ettikleri hayallerini açıklamaları, gizli tuttukları konuları ifade etmeleri ve birbirlerinin hayallerini yücelterek çatışmanın yumuşatılması sağlanabilir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020). Bulgular, başarılı ilişkilerde partnerlerin birbirlerinin varoluşlarını ve anlamlarını birleştirerek ortak bir

anlam sistemi ve ortak bir amaç oluşturdıklarını göstermiştir. Bu ortak anlam sistemlerinin oluşturabilmesi için herkesin gününü nasıl geçirdiğinden bahsettiği akşam yemekleri, özel günler ve bayramlar gibi ritüel zamanlarını kullanma, partnerlerin hayatlarında sahip oldukları eş, baba, kız kardeş, müdür, arkadaş gibi rollerin konuşulması ve onurlandırılması, bir aile olarak ortak hedefler ve planların belirlenmesi gibi yöntemler kullanılmaktadır (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015).

Hem heteroseksüel hem de eşcinsel evli bireylerden oluşan ve 18 yıl boyunca takip edilen yedi yüzden fazla çiftle yapılan yedi farklı çalışma sonucunda Levenson ve Gottman, ekibiyle birlikte **ilişki ustaları** (masters of relationship) ve **ilişki felaketleri** (disasters of relationship) kavramlarını ortaya atmıştır. İlişki ustaları, ilişkileri boyunca dengeli ve mutlu kalabilen çiftleri ifade ederken ilişki felaketleri ayrılan ya da mutsuz bir şekilde ilişkilerini sürdüren çiftleri tanımlamaktadır. Bu çiftleri birbirinden ayıran dört temel ilişki özelliği, karşılıklı olarak negatif etkinin fazla olması, pozitif-negatif etki oranının düşük olması, Mahşerin Dört Atlısı'nın (eleştiri, aşağılama, savunma ve duvar örme) çokça görülmesi ve partner hakkında olumsuz ve kalıcı atıflara sahip olma şeklinde sıralanmaktadır (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015).

Temel Kavramlar

Gottman çift terapisinin ilgili alanyazına en büyük katkılarından biri ortaya attığı **Güçlü İlişki Evi** modelidir. Başarılı ve başarısız ilişkileri kavramsallaştırmak için kullanılan bu model, ilişki gelişimindeki yedi bloktan oluşmaktadır ve her blok ilişki işleyişinin belirli yönlerini temsil etmektedir (bkz. Şekil 2). Bu bloklar aynı zamanda birbirleriyle karşılıklı olarak etkileşim içinde olan arkadaşlık sistemi, çatışma sistemi ve anlam sistemi ile de ilişkilidir (Navarra ve Gottman, 2018). Güçlü ilişki evi modeli, Mahşerin Dört Atlısı ve diğer işlevsiz iletişim kalıplarından kaçınmaya yönelik bileşenler sunmaktadır (Barnacle ve Abbott, 2009). Bu evin duvarlarını güven ve bağlılık oluşturmakta ve bu duvarlar diğer blokların bir arada kalabilmesini sağlamaktadır. Buna göre, güçlü ve sağlıklı bir ilişkide taraflar birbirlerine güvenir ve birbirlerine bağlı kalmaya söz verirler (The Gottman Institute, 2020a).



Şekil 2. Güçlü İlişki Evi

Aşağıda Güçlü İlişki evinin blokları sırasıyla listelenmiş ve kısaca açıklanmıştır:

- 1) Sevgi haritaları oluşturma:** Partnerlerin, birbirlerinin iç dünyalarını anlayabilmeleri ve birbirlerini yakından tanıyıp arkadaş olabilmeleri için açık uçlu sorular sormasıdır. Sevgi haritaları oluşturmak için kullanılacak sorular “En yakın iki arkadaşımın adını söyle.”, “İlk kez tanıştığımızda üzerimde ne vardı?”, “En sevdiğim yiyecek nedir?” gibi konularda olabileceği gibi, “Üç yıl içinde hayatında ne gibi değişiklikler olabileceğini düşünüyorsun?”, “Hayatında en çok gurur duyduğun başarıların neler?”, “100 yıl önce yaşasaydın hayatın nasıl olurdu?”, “Çocukken ebevevnlere

duygularını nasıl ifade ederdi?”, “Olmak istediğin insanı tanımla.” gibi açık uçlu ve daha uzun cevaplı sorular da olabilir (Gottman ve Silver, 2015). Bu şekilde sorular sormak, verilen cevapları hatırlatmak ve daha çok soru sormak sevgi haritaları inşa etmeye ve bunları güçlendirmeye yarar (Navarra ve Gottman, 2018).

- 2) **İlgi ve beğeniyi paylaşma:** Bu blok, partnerlerin birbirlerinin hatalarını aramak yerine doğru yaptığı şeyleri bulma ve beğeni gösterme, takdir etme, şefkat ve saygı duyma ile ilgilidir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020).
- 3) **Birbirine yönelme:** Duygusal olarak bağ kurmayla ilişkili bu bloğun temel kavramlarından biri “duygusal banka hesabı”dır. Partnerler birbirlerine negatif karşılıklar vermek ya da birbirlerini tamamen görmezden gelmek yerine duygusal olarak birbirlerine yönelirler (Navarra ve Gottman, 2018). Başarılı ilişkilerde bağ kurmak için atılan adımlar olumlu şekilde karşılanır ve bu sayede olumlu duygular çatışmalar esnasında kullanılmak üzere “duygusal banka hesabı”nda birikir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020).
- 4) **Olumlu Bakış Açısı:** Yukarıda açıklanan ilk üç blok, evlilikte arkadaşlık ilişkisi için bir zemin hazırlar (Barnacle ve Abbott, 2009). Bu bloklar iyi işliyorsa duygusal banka hesabı doludur ve bir tartışma ya da sonradan pişman olunan bir durum oluştuğunda etkili onarım yapabilmeye doğrudan ilişkilidir. Partnerler mizah duygusuna sahiptir, çatışma çözmede daha başarılıdır, negatif etkileşimleri onarabilirler ve birbirlerine karşı bakış açıları olumludur (Gottman ve Schwartz Gottman, 2017; Navarra ve Gottman, 2018).
- 5) **Çatışmayı yönetme:** Araştırmalar, evlilikte yaşanan çatışmaların %69’unun çözülemediğini ve daimî olduğunu göstermektedir (Gottman ve Silver, 2015). Dolayısıyla bu yaklaşımın en temel özelliklerinden biri “çatışma çözme” ile “çatışma yönetme” arasında yaptığı belirgin ayrımdır. Mutlu ilişkilerde partnerler çatışma esnasında naziktirler, birbirlerini suçlamaktan kaçınırlar, birbirleri üzerindeki etkileri kabul ederler, pozitif ve negatif etki arasındaki 5:1 oranını korurlar, negatif etkileşimler üzerinde uzlaşma ve onları onarma yoluna giderler (Navarra ve Gottman, 2018).
- 6) **Hayalleri gerçekleştirme:** Başarılı ilişkilerde partnerler birbirlerine hayallerini, değerlerini, inançlarını ve isteklerini rahatlıkla konuşabilecekleri bir ortam sağlar. Her iki taraf da birbirlerinin hayallerinin farkına varır ve karşısındaki tarafından desteklendiğini hisseder (Gottman ve Schwartz Gottman, 2017; 2020).

7) **Ortak anlam yaratma:** Partnerler birbirlerinin hayat amaçları, hedefleri, felsefeleri, kültürleri ve anlamları sayesinde ortak bir yaşam ve anlam sistemi oluştururlar. Ortak anlam oluşturmak için kullanılan dört temel bileşen doğum günleri, bayramlar, romantik akşam yemekleri gibi ritüeller, annelik, arkadaşlık, kardeşlik, patronluk gibi roller, işle, hayatla, ilişkiyle ilgili hedefler ve aile geçmişi, ev hayatı, inançlarla ilgili değerlerdir. Bir ilişkide paylaşılan ne kadar çok ortak anlam varsa o ilişki daha derin, daha zengin ve daha doyurucu olacağı ifade edilmiştir (Gottman ve Silver, 2015).

Gottman çift terapisinin bir diğer önemli kavramı ise **Mahşerin Dört Atlısı**'dir. Gottman, çiftlerin birbirleriyle iletişim kurma girişimlerini sabote eden dört yıkıcı etkileşim biçimine bu ismi vermiş ve her biri için panzehirler önermiştir. Bu dört atlı, en az tehlikeliden en çok tehlikeli olana doğru eleştiri, aşağılama, savunma ve duvar örmedir (Gottman ve Silver, 1995).

Mahşerin dört atlısından ilki olan **eleştiri**, bireyin sürekli olarak partnerinin kişiliği ya da karakteri hakkında suçlamalarda bulunmasıdır (Schwartz Gottman ve Gottman, 2015). Bu atlının panzehiri “sen dili” değil “ben dili” kullanarak kişinin kendi duyguları hakkında konuşmasıdır. Bütün yemek boyunca kendi gününden bahseden partnere “Çok bencilsin, kendinden başkasını düşünmüyorsun!” demek mahşerin dört atlısından eleştiriye bir örnek olurken, “Yemekteki sohbet beni üzdü, benim günümün de nasıl geçtiğini sormana ihtiyacım var.” şeklinde duyguları dile getirme bu atlının panzehiri olarak kullanılabilir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015).

Mahşerin dört atlısından ikincisi olan **aşağılama**, partnerlerin birbirine saygı duymamasından kaynaklanır ve tikslenme ifadeleriyle karşı tarafa psikolojik olarak acı çektirmeyi amaçlar (Hooper, Spann, McCray ve Kimberly, 2017). Bu etkileşim biçimi, bireyin kendisini daha üstün bir konuma koyarak alay etme, isim takma, karşısındakinin konuşmasını düzeltme ve doğrudan küçük düşürme gibi şekillerde ortaya çıkabilir ve boşanmanın en büyük yordayıcısı olduğu belirtilmiştir. Bu atlının panzehiri, takdir etme ve saygı gösterme yoluyla bireyin kendi duygu ve ihtiyaçlarını tanımlamasıdır (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015; 2020).

Partnerlerden birisi aşağılamayla karşılaştığında doğal olarak mahşerin dört atlısından bir diğeri olan **savunma** tepkisi göstermeye başlar. Ancak bu tepki

çatışmayı çözmek yerine daha çok tırmandırır. Bu etkileşim biçimi sorumluluğu yok sayma, bahane üretme, negatif yönde akıl okumaya karşı çıkma, karşı atak olarak şikâyetle bulunma gibi şekillerde ortaya çıkabilir (Gottman ve Silver, 1995). Bu atılının panzehiri, en ufak bir parça olsa dahi problemden sorumluluk almaktır. Partnerlerden birisi “Geç kalmandan nefret ediyorum. Zamanında gelmeni istiyorum.” dediğinde “Sen kendini kusursuz mu sanıyorsun? Ödemelerini en son ne zaman düzgün yaptın?” savunma tepkisine örnek olurken “İyi bir noktaya değindin. Senin istediğinden daha uzun sürede hazırlanıyorum.” demek bu problemden sorumluluk almak anlamına gelmektedir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015).

Son olarak **duvar örme**, evliliklerde ilk üç atılının yarattığı negatif etkinin birikmesiyle diğerlerinden daha sonra ortaya çıkar ve ilişkide duygusal olarak kopukluğu ifade eder. İki kişi arasındaki normal bir iletişimde dinleyici taraf dinlediğine dair “hımm”, “evet” gibi küçük ipuçları verir, başını sallar ya da göz kontağı kurar. Ancak duvar örme etkileşim biçiminde hiçbir geribildirim verilmez, karşı taraf hiç duyulmuyormuş ya da önemsenmiyormuş gibi davranılır (Gottman ve Schwartz Gottman, 2015; Gottman ve Silver, 2015). Duvar örme, fizyolojik uyarılmayla yakından ilişkilidir ve bunun panzehiri, bir mola verip duygusal taşmayı azaltmak ve bireyin kendisini sakinleştirmesidir (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020).

Mahşerin dört atısına ek olarak Gottman, diğer birtakım olumsuz etkileşim süreçlerinden bahsetmektedir. Bunlardan ilki olan ve mahşerin dört atısını başlatan (Gottman ve Silver, 2015) **sert başlangıç**, çatışmayı yükseltir, suçlayıcı ve saldırgan bir konuma taşır. Diğer bir süreç ise **onarımında başarısız olmadır**. Bu, partnerlerden birinin sert ya da kritik bir şey söylemesi ancak sonrasında düzeltmek ya da onarmak için hiçbir girişimde bulunmamasıdır. **Talep etme-geri çekilme etkileşimi** ise partnerlerden birinin isteklerini artırması ve diğerinin de daha çok geri çekilmesi şeklinde görülür. Bu sürece genellikle mahşerin dört atısından eleştiri ve duvar örme eşlik eder. Son olarak da partnerlerden birinin diğeri hakkında çok fazla negatif düşünce ve duygu biriktirerek gelişme ümidini kaybetmesi ve onu “umutsuz vaka” olarak görmesidir. Bu durum duygusal ve fiziksel uzaklaşmaya ve yalnız hissetmeye yol açar (akt. Barnacle ve Abbott, 2009).

SONUÇ

1970'lerden itibaren Gottman'ın çiftleri sistematik olarak gözlemlemeye başlaması ve 1986'da ilk Aşk Laboratuvarı'nın kurulmasından (The Gottman Institute, 2020b) bu yana, Gottman yönteminin etkililiğinin sınanması amacıyla pek çok farklı çalışma yürütülmüştür. Daha önce de bahsedildiği gibi, bu çalışmalara ait bulgular Gottman çift terapisi yönteminin başarılı bir şekilde sürdürülecek ve başarısız olup ayrılıkla sonuçlanacak ilişkileri %90'dan fazla bir başarı oranıyla yordayabildiğini göstermiştir.

Yurtdışındaki alanyazın incelendiğinde, Gottman yönteminin etkililiğinin incelenmesine ilişkin çeşitli çalışmalar (Ahmadi ve Zaharakar, 2020; Chen-Charpentier, Garza-Hume ve Jorge, 2021; Heinrichs, Pueffel, Lohaus, Konrad ve Briegel, 2020; Kwan, 2020; Padash, Yousefi, Abedi ve Torkan, 2020; Saemi, Besharat ve Farid, 2020) yapıldığı görülmektedir. Ancak ülkemizde bu yönde çalışmalara rastlanmamıştır. Yalnızca, Yöntem ve İlhan (2018) tarafından Gottman çift terapisi temel alınarak Boşanma Göstergeleri Ölçeği'nin geliştirildiği ve Yöntem, Adem, İlhan ve Kılıçarslan (2019) tarafından bu ölçeğin kullanılarak yapılan bir boşanma tahmini çalışması olduğu görülmüştür. Bu çalışma sonucunda ilgili boşanma göstergelerinin Türk örneklemini için de geçerli olduğu ifade edilmiştir. Bu sebeple, bu yöntemin etkililiğinin daha fazla incelenmesinin çift terapileri ve aile danışmanlığı alan yazınına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gottman, geleneksel çift terapilerini bilişsel ve davranışçı odaklı olmakla eleştirmiş, ancak duygu olmadan problemlerin iyi çözülemediğini ve duygular üzerinde çalışmanın ilişkilerin doğasını anlama ve problemlerin çözümünde temel olduğunu ifade etmiştir. Bu nedenle Gottman yöntemi duygu odaklıdır. Ancak aynı zamanda olumsuz etkileşim kalıplarını değiştirmeye odaklanmasıyla davranışçı; çıkmaza girmiş çatışmalara ve ortak anlam oluşturmaya odaklanmasıyla varoluşsal; bireylerin düşünceleri ve duyguları hakkında nasıl hissettiklerine odaklanmasıyla bilişsel; ilişki geçmişine, hedeflere ve mücadelelere odaklanmasıyla öyküsel; ilişkiyi bir sistem olarak ele alması ve matematiksel modellemeleriyle sistemik; aile kökeni ve geçmiş ilişkilerin rollerine odaklanmasıyla psikodinamik boyutları bulunmaktadır (Gottman ve Schwartz Gottman, 2020). Çift ve evlilik ilişkilerinin yanı sıra ebeveyn-çocuk ilişkilerinde de oldukça etkili olduğu kanıtlanmış olan ve birçok yaklaşımdan beslenen bu

yöntemin psikolojik danışmanlar ve psikoterapistler tarafından daha çok kullanılmasının aile danışmanlığı ve çift terapisi uygulamalarına fayda sağlayacağına inanılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Ahmadi, S. ve Zahrakar, K. (2020). Effectiveness of educating marital skills based on Gottman's approach on of woman's communication patterns. *Quarterly of Counseling Culture & Psychotherapy*, 11(44), 253–278. doi:10.22054/QCCPC.2020.49279.2296
- Barnacle, R. E. S. ve Abbott, D. A. (2009). The development and evaluation of a Gottman-based premarital education program: A pilot study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 8(1), 64–82. doi:10.1080/15332690802626734
- Chen-Charpentier, B., Garza-Hume, C. E. ve Jorge, M. d. C. (2021). A continuous model of marital relations with Stochastic Differential Equations. *Mathematical and Computational Applications*, 26(3), 1–17. doi:10.3390/mca26010003
- Driver, J. L. ve Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, 43(3), 301–314. doi:10.1111/j.1545-5300.2004.00024.x.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S. ve Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60(1), 5–22. doi:10.2307/353438
- Gottman, J. M. ve DeClaire, J. (1996). *The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child*. New York: Simon & Schuster.
- Gottman, J. M. ve DeClaire, J. (2001). *The Relationship Cure*. New York: Simon & Schuster.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. ve Hooven, C. (1996). *Meta-emotion*. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum.
- Gottman, J. M. ve Levenson, R. W. (2002). A two-factor model for predicting when a couple divorce: Exploratory analyses using 14-year longitudinal data. *Family Process*, 41(1), 83–96. doi:10.1111/j.1545-5300.2002.40102000083.x
- Gottman, J. M., Murray, J. D., Swanson, C. C., Tyson, R. ve Swanson, K. R. (2002). *The Mathematics of Marriage: Dynamic Nonlinear Models*. London: The MIT Press.
- Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2007). *And Baby Makes Three*. New York: Crown.
- Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2015). Gottman Couple Therapy. A. S. Gurman, J. L. Lebow ve D. K. Snyder (Ed.), *Clinical Handbook of Couple Therapy* içinde (s. 138–164). New York: The Guilford Press.
- Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review*, 9(1), 7–26. doi:10.1111/jftr.12182
- Gottman, J. M. ve Schwartz Gottman, J. (2020). Gottman Çift Terapisi 1. Düzey Eğitim Manueli: Çiftler Arasındaki Köprüyü Yeniden İnşa Etmek [Yayınlanmamış Eğitim Materyali].
- Gottman, J. M., Schwartz Gottman, J., Abrams, D. ve Carlton Abrams, R. (2019). *Eight Dates: Essential Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Workman Publishing.
- Gottman, J. M. ve Silver, N. (1995). *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Simon & Schuster.
- Gottman, J. M. ve Silver, N. (2015). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Harmony Books.

- Heinrichs, N., Pueffel, M., Lohaus, A., Konrad, K. ve Briegel, W. (2020). Gottman's balance theory in the context of parent-child relationships. *Zeitschrift Für Psychiatrie, Psychologie Und Psychotherapie*, 68(4), 229–242. doi:10.1024/1661-4747/a000421
- Hooper, A., Spann, C., McCray, T., & Kimberly, C. (2017). Revisiting the basics: Understanding potential demographic differences with John Gottman's four horsemen and emotional flooding. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 25(3), 224–229. doi:10.1177/1066480717710650
- Katz, L. F., & Gottman, J. M. (1993). Patterns of marital conflict predict children's internalizing and externalizing behaviors. *Developmental Psychology*, 29(6), 940–950. doi:10.1037//0012-1649.29.6.940
- Kwan, H. Y. C. (2020). Dysfunctional Communication Among Chinese Couples in Hong Kong: Emotional Blackmail and the Four Horsemen of the Apocalypse. (Yayınlanmamış doktora tezi). Alliant International University, Kaliforniya.
- Levenson, R. W., Cartensen, L. L. ve Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: Age, gender, and satisfaction. *Psychology and Aging*, 8(2), 301–313. doi:10.1037//0882-7974.8.2.301
- Levenson, R. W. ve Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 85–94. doi:10.1037//0022-3514.49.1.85
- Navarra, R. J. ve Gottman, J. M. (2018). Sound relationship house in Gottman method couples therapy. In J. L. Lebow, A. L. Chambers ve D. C. Breunlin (Ed.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy* içinde (s. 2753–2755). Cham, Switzerland: Springer.
- Padash, Z., Yousefi, Z., Abedi, M. R. ve Torkan, H. (2020). Effect of Gottman's couple therapy on divorce tendency and marital burnout in married women. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 10(154), 1–8. doi:10.12738/estp.2016.5.2781
- Saemi, H., Besharat, M. A. ve Farid, A. A. (2020). Comparison of the effectiveness of Gottman couple therapy and emotionally focused couples therapy on emotion regulation in couples. *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 10(1), 87–104. doi:10.22067/tpccp.2020.39366
- Schwartz Gottman, J. ve Gottman, J. M. (2015). *10 Principles for Doing Effective Couples Therapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- Shapiro, A. F., Gottman, J. M. ve Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 59–70. doi:10.1037//0893-3200.14.1.59
- The Gottman Institute. (2020a). *What is the Sound Relationship House*. 13 Aralık 2020 tarihinde <https://www.gottman.com/blog/what-is-the-sound-relationship-house/> adresinden erişildi.
- The Gottman Institute. (2020b). *Research*. 15 Aralık 2020 tarihinde <https://www.gottman.com/about/research/> adresinden erişildi.
- Yöntem, M. K., Adem, K., İlhan, T. ve Kılıçarslan, S. (2019). Divorce prediction using correlation based feature selection and artificial neural networks. *Nenşebir Hacı Bektaş Veli*

Anlatan

Üniversitesi SBE Dergisi, 9(1), 259–273. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/748448> adresinden erişildi.

Yöntem, M. K., & İlhan, T. (2018). Boşanma göstergeleri ölçeğinin geliştirilmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(41), 339–358. doi: 10.21560/spcd.vi.460646

Extended Abstract

Introduction:

About 40 years ago, John Gottman and his colleague Robert Levenson designed a small laboratory in order to do research on marriage and divorce. The main concerns of Gottman were the prediction of the divorcement and identifying the basic things that maintain the relationships. The first study conducted in this lab involved 130 newly married couples. The couples were observed while they were living in their daily routines. In addition to these observations, their hormones, bloods, somatic activities and urines were also be examined (Gottman, Schwartz Gottman, Abrams, & Carlton Abrams, 2019; Levenson & Gottman, 1985). According to the results of this study, it was revealed that 94 % of the predictions were done correctly in order to find out which couple will divorce, and which will be married. Gottman states that after more than seven different studies through years, he is able to correctly predict the probability of the divorcement among couples with a 91 % success rate by only 15 minutes of interviews with these couples. Different laboratories were founded in different universities in the following year of this preliminary study and the results obtained showed consistency with Gottman's findings. Based on all of these findings, John and Julie Schwartz Gottman developed a new theory that includes psychoeducational, preventive, and therapeutic interventions on the factors that help the relationship succeed or fail (Gottman & Schwartz Gottman, 2015).

Gottman and Schwartz Gottman (2015) listed the fundamental findings of their studies as follows: Most of the conflicts in relationships are perpetual and cannot be solved; conflicts are about their negative effects such as using the Four Horsemen of the Apocalypse; the important thing in the conflicts is the appropriate ratio of the negative and positive effects; the main difference between the masters and the disasters of relationships is the ability of using gentle approach; physiological arousal is an important variable that predicts the fate of the relationship; the establishment of a dialogue in conflicts is only possible by understanding its nature, developing a general positive interaction in both conflicted and non-conflicted situations is essential for the relationships; being friends for the couple is affective and important for the repairing of the problematic situations; building a shared meaning system creates the happiness and stability; the three main systems namely conflict, intimacy, and shared meaning and their interactions with each other needs to be understood deeply.

According to Gottman Couple Therapy, there is five basic processes that make a relationship successful and these processes constitute the therapeutic goals of Gottman method. These processes are regulating down the negative effects and up the positive effects during the conflict, building positive effects when there is no conflict, bridging

meta-emotions mismatches, and creating the shared meaning system and nurturing it (Gottman & Schwartz Gottman, 2015).

One of the most important contribution of the Gottman method to the relevant literature is the Sound Relationship House Model which includes the blocks of developing love maps, sharing admiration and fondness, turning toward each other, having positive perspectives, managing conflicts, making dreams come true and creating shared meaning system as the roof this house. The other unique concept of Gottman couple therapy is the Four Horsemen of the Apocalypse. These four sabotaging communication styles are criticism, contempt, defensiveness, and stonewalling which are devastating for the relationship and a strong predictor of divorce (Gottman & Silver, 1995; Schwartz Gottman & Gottman, 2015).

Discussion & Conclusion:

Gottman couple therapy has been experimentally tested numerous times and its effectiveness has been proved since Gottman started to observe couples systematically in the 1970s and the foundation of the first love laboratory in 1986. Although there are various studies on the effectiveness of the Gottman method in the international literature (Ahmadi & Zaharakar, 2020; Chen-Charpentier, Garza-Hume, & Jorge, 2021; Heinrichs, Pueffel, Lohaus, Konrad, & Briegel, 2020; Kwan, 2020; Padash, Yousefi, Abedi, & Torkan, 2020; Saemi, Besharat, & Farid, 2020), it was seen that no similar study was conducted in Turkey. Therefore, the application of this method in family counseling and couple therapy sessions by psychological counselors and psychotherapists will be beneficial and more studies should be conducted in order to examine the effectiveness of its utilization in our country.

Yazarlar Hakkında / About Authors

Ömer Anlatan, Araştırma Görevlisi, Boğaziçi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, İstanbul, Türkiye, omer.anlatan@boun.edu.tr

Omer Anlatan, Research Assitant, Bogazici University Faculty of Education Department of Educational Sciences, Istanbul, Turkey, omer.anlatan@boun.edu.tr

Çıkar Çatışması / Conflict of Interest

Yazar tarafından çıkar çatışmasının olmadığı rapor edilmiştir.

No conflict of interest has been reported by the author.

Fonlama / Funding

Herhangi bir fon desteği alınmamıştır.

No funding support has been received.

ORCID

Ömer Anlatan  <https://orcid.org/0000-0002-5300-9688>