

## Psikoterapi Tarihi ve Bütüncül Psikoterapi\*

Tahir ÖZAKKAŞ\*\*

### Özet

Bu çalışmanın amacı insanlık tarihi boyunca insanların psişik sorunları veya psişik sorunları saklayan organik görünümlü hadiselerle yaklaşım tarzının sürecini incelemek, bununla ilgili değerlendirmeleri ortaya koymaktır. Bu çalışmamızda insanlık tarihi kadar eski olan insanın ruhsal problemlerine çözüm bulma çabalarının geldiği noktada bilimsel verilerle incelenen bir psikoterapi tarihi ve son noktada bütüncül psikoterapilerin oluşmasına yol açan süreç incelenmiştir.

Modern anlamda, yazılı ve kayıtlı olarak incelenebilen, değerlendirilebilen, eleştirilebilen bir veri olarak psikoterapi tarihini başlatmak gerekirse; bunu Sigmund Freud'la başlatmak doğru olacaktır. Freud'un insanın ruhsal yapısını nörobiyolojik bir kaynakla başlayan araştırma gayreti daha sonra ruhsal aygıtı sanal zihinsel bir tasarı olarak tanımlaması sonucuna ulaşmıştır. Süreç içerisinde kanıta dayalı tıbbın ve bilimsel paradigmanın zamanın ruhuna uygun bir şekilde üniversitelerde yer almasıyla beraber psikoterapiler farklı iki kulvarda yol almıştır. Bunlardan birincisi Freud'un geliştirmiş olduğu Klasik Psikanalizdir. Psikanalitik gelişim hattına baktığımızda; bağımsız, kendi enstitülerinde kendi literatürünü oluşturarak, vaka sunumlarıyla gelişen ve tartışmalarla zenginleşen bir psikanalitik kültür inşa edilmiştir. Diğer tarafta ise; kanıta dayalı tıbbın getirmiş olduğu gözlenebilen, denenebilen, sınanabilen, ölçülebilen ve değerlendirilebilen bir alan olarak davranışçılıkla başlayan psikoterapi yaklaşımı söz konusudur.

Davranışçılıkla başlayan bu psikoterapi yaklaşımı, süreç içerisinde istatistikî yöntemlerin gelişmesi, insan zihninin temel kaynağı olan beyinde olan bitenlerin daha objektif değerlendirilebilecek araç ve gereçlerin gelişmesiyle beraber, bilişsel bir paradigmaya evrilmiştir. Sonuçta üniversiteler davranışçılıktan bilişselcilığe atlayarak süreç içerisinde davranışçı-bilişsel yöntemlerin birleşik hale geldiği bir sisteme doğru dönüşmüştür. Bilişsel-davranışçı süreç bu şekilde devam ederken psikanalitik literatür kendi içerisinde değişim ve dönüşüme uğramış; tek kişilik psikoterapilerden iki kişilik psikoterapilere ulaşmıştır. Oradan da nörobiyolojinin sağ beyin kaynaklarına doğru bir açılım sergilemiştir. İnsan beyinde olan biteni (her iki ekol için de) kanıta dayalı bir literatür haline getirilebilmesi amaç haline gelmiştir. Bugün gelinen noktada ister birinci kaynaktan ister ikinci kaynaktan olsun tüm kuramların entegre edildiği tek kişilik terapilerin iki kişilik terapilere, iki kişilik terapilerden sistem terapilerine, sistem terapilerinin aşkınlık ihtiyacı içinde ele alınmış olduğu kaos teorilerine kadar uzanan özneliğin ve bağlamın temel aracı olduğu bir süreçteki evrimleşmiş bütüncül psikoterapilere doğru bir yaklaşım ortaya konmuştur.

Çalışmamızda bu sürecin tarihsel kaynaklarından, bilimsel paradigmanın başladığı döneme, oradan da güncel nörobiyolojik gelişmeler ve özneliğin ve kaos teorisinin ulaştığı noktaya kadar geçen süreç anlatılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel-Davranışçı Terapi, Bütüncül Psikoterapi, Kaos Teorisi, Öznelarası Alan, Psikanalitik Terapi

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

\*\* M.D, Ph.D, Psikoterapi Enstitüsü, ozakkas@psikoterapi.com

## Abstract

The objective of this paper is to explore the process and procedures of addressing human psychological problems, or organic-looking issues concealing psychological problems, throughout the history. This paper examines the deep-rooted strivings to seek solutions to human psychological problems that culminated in scientific psychotherapy and eventually in psychotherapy integration.

It has been Sigmund Freud who marked the beginning of the history of a scientific psychotherapy that involved written and recorded data that can be examined, assessed, and criticized. Freud's search for the neurobiological roots of human psyche resulted in his definition of the psychic apparatus as a mental representation. The *zeitgeist* paved the way for evidence-based medicine and scientific paradigm to enter the universities, and psychotherapies began to move along two different paths. Freud's psychoanalytic method developed independently in psychoanalytic institutes, creating its own literature enriched by case presentations and discussions. The other path included the behavioralistic start point that could be observed, experimented, tested, measured, and assessed as a result of evidence-based medicine.

Along with the development of statistical methods and more sophisticated tools to assess the workings of the brain as the source of human mind, this psychotherapy approach that began with behavioralism evolved to a cognitive paradigm and began to examine the impact of psychopathology and workings of the mind on information processing and assessment. As a result, universities shifted from behavioralism to cognitive perspective, integrating behavioral and cognitive methods in the process.

As the cognitive-behavioral process moved along this path, psychoanalytic literature evolved from one-person psychotherapies to two-person psychotherapies, and to right-brain emphasis indicated by neurobiology. Both schools aimed at forming an evidence-based literature of what is going on in human brain. The current point is integration of psychotherapies that evolved from one-person therapies to two-person therapies, system therapies, and chaos theories, on the basis of subjectivity and contextualism.

This paper addresses this process, beginning with the historical sources through the scientific paradigm, current neurobiological findings, and the final destination of chaos theory.

**Keywords:** Cognitive-Behavioral Therapy, Integrative Psychotherapy, Chaos Theory, Intersubjective Field, Psychoanalytic Therapy

## Giriş

İnsanlık tarihi kadar eski olan ve geçmişte bilimsel olmayan psikoterapi veya psikoterapimsi uygulamalar; (Özakkaş, 2005) günümüzde, modern dünyada tanımlanabilen ve ölçülebilen bir bilimsel noktaya ulaşmıştır. İnsanların yaşamış oldukları içsel, kişiler arası, çevre ve sistemle olan etkileşiminden ortaya çıkan sıkıntılar çeşitli şekillerde anlamlandırılmıştır. Bu anlamlandırmalara göz attığımızda; Tarihin başlangıcında bu anlamlandırmalar daha çok aşkın bir gücün kişi üzerindeki etkileri olarak ifade edilmiştir. Hastalıklar veya rahatsızlıklar elle

tutulamayan, gözle görülemeyen birtakım ruhsal varlıkların bireye duhulü veya tasallut etmesi şeklinde tanımlanmıştır. Bazen de kişinin bir şekilde yola getirilmesi amacına yönelik, aşkın güçler tarafından verilen mesajlar olarak değerlendirilmiştir (Norcross, 2005).

Kişi bir taraftan kendi kendine rahatsızlıklarını anlamlandırmaya çalışırken, toplumdaki diğer bireyler ise hasta olan kişiyi etiketleyerek rahatsızlıklara ve hasta bireylere özel anlamlar atfetmektedir. Hastalıklı kişiler, bireysel olarak yaşamış olduğu iç psişik sıkıntılarını kendi iç dünyasında anlamlandırırken; dışsallaştırma, somutlaştırma veya aşkın bir güce bağlamayla ilgili çözüm yolları bulmaktadır. Diğer taraftan da toplumsal katmanlar sıkıntılı olan kişiyi değerlendirirken ona özel etiketler yüklemişlerdir. Bazen hastalıklı kişiye veli derken bazen deli diyerek bu süreçler içerisinde farklı farklı anlamlar yüklemişlerdir.

Uzakdoğu'dan Eski Mısır'a, Afrika Yerlileri'nden Eskimolar'a, Kızılderili'lerden Güney Amerikalı'lara veya Mezopotamya Kültürüne baktığımızda, kültürlerde içsel sıkıntıları olan, problemleri olan, gerçekliği değerlendirme konusunda birtakım yeti bozuklukları yaşayan kişilere çok çeşitli yaklaşımlarla yaklaşıldığını görmekteyiz. Bazı kültürlerde bunlar seçilmiş insan, özel insan muamelesi görüp, ermiş insan kabul edilip toplum tarafından korunup yüceltilirken, bazı kültürlerde şeytanla işbirliği yapmış, içine cadı kaçmış, aşkın güçlerin topluma bir mesajı olarak değerlendirilmiştir. Bu şekilde zihinsel problemi olan insanların ortadan kaldırılması, yakılması ve öldürülmesi noktasına varacak uygulamalar ortaya koymuşlardır. Bu durum ortaçağın sonuna kadar gelen bir süreçtir.

Bugünkü anlamda baktığımızda toplumsal yapılar; organik bozukluğa bağlı psikotik sıkıntılardan epileptik ataklara, ağır kişilik bozukluklarından nevrotik düzleme, gelip geçici reaktif hallerden madde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan her türlü rahatsızlıkları değerlendirdiğini veya etiketlediğini görmekteyiz.

Rönesansla beraber ortaya çıkan ve insanın varlığının incelenmesini de içeren, deneye dayalı, kanıta dayalı bilim anlayışı dünyaya egemen olmuştur. Bu bilim anlayışı insanın ruhsal problemlerine de benzer şekilde yaklaşmıştır. Belki de bunun ilk adımını Dr. Pinel'in akıl hastanelerindeki zincirlenmiş hastaları bu bağlarından kopararak tedaviye başlamıştır (Songar, 1988). İnsanın ruhsal yapısı ve problemleri de benzer perspektifte incelenmeye alınmıştır. Ruh hastaları veya psikolojik problemleri olan insanları anlamak için, hastalıkların nedenselliğini tespiti yönelik olarak bilimsel incelemeler ortaya konmuştur. İlk başta akıl hastaları üzerinden

yapılan bu çalışmalar akıl hastalarının bir beyin bozukluğu, organik bir bozukluk olabileceği, bir hastalık olabileceğine dair varsayımlarla tedavi gayretleri içerisine girilmiştir. Diğer taraftan akıl hastalıkları dışında kalan kişilik bozuklukları ve nevrotik tablolar perspektifinde de olayı anlamlandırmaya yönelik olarak bilimsel aktiviteler ortaya konmuştur.

### **Sigmund Freud ve Çalışmaları**

Kişilik bozuklukları ve ruhsal problemlerle ilgili olarak derli toplu bir yaklaşım tarzını ortaya koyan ilk bilim insanı Sigmund Freud'dur. (Freud, 1905, 1910, 1912, 1913, 1915, 1916-1917, 1923, 1926, 1937; Gabbard, 2012). Freud bir hekim ve araştırmacı olarak olayları irdelediğinde bazı rahatsızlıkların organik kaynaklı olduğunu tespit etmiş ve bunları tıbbi bir modelle tedavi etmeye çalışmıştır. Organik bir nedensellik bulunamayan ruhsal rahatsızlıklar için, yeni bir bakış açısı geliştirmiştir. Sanal bir zihinsel aygıt tanımlamış ve bunun oluşumunu, gelişimini ve psikopatolojisini ortaya koymuştur. Ruhsal aygıtı yapısal, topografik, genetik, dinamik ve ekonomiklik ilkelerine göre detaylandırmıştır. Tanı ve tedaviyi de bu tanımlara göre geliştirmiştir. (Freud, 1905, 1910, 1912, 1913, 1915, 1916-1917, 1923, 1926, 1937; Gabbard, 2012). Bu şekilde geniş kapsamlı bir insan anlayışı olan Psikanaliz'in hayata geçmesine önderlik etmiştir.

Özellikle Fransa'da Prof. Charcot'un yanında görmüş olduğu bilinçdışı süreçler ve hipnozla elde etmiş olduğu bilinçdışı çalışma mekanizmalarının iç görüsüyle kuramını geliştirmiştir. (Nash, 2008) Joseph Breuer ile birlikte ilk vakası olan Anna O. ile başlayan çalışmalar zenginleşerek bir ömür boyu devam eden ilmi bir gayrete ve merak ile kapsamlı bir kurama dönüşmüştür (Freud, 1905, 1910, 1912, 1913, 1915, 1916-1917, 1923, 1926, 1937; Nash, 2008). Freud'un bu süreçte oluşturduğu tablo; insanın normal gelişim sürecini anlattığı gibi, gelişim sürecinde meydana gelen engellemeler, duraklamalar veya sapkınlıklarla ilgili klinik tabloları izah eden derli toplu bir çalışma olarak önümüze konmuştur (Freud, 1905, 1910, 1912, 1913, 1915, 1916-1917, 1923, 1926, 1937; Gabbard, 2012).

Freud, klasik psikanaliz olarak isimlendirmiş olduğu kuramsal yaklaşımında; normal insanların psikolojik yapısının oluşum süreçlerini, bebekliğinden itibaren ruhsal aygıtın gelişimini incelemiş ve bebeklik dönemindeki bozuklukları vakalarında gözlemleyerek klinik tabloları tanımlamıştır.

Hayatı boyunca kuramını yenilemiş, değiştirmiş, dönüştürmüş ve kuramsal bilgilerini klinik tecrübesi ile harmanlayarak vakalar üzerinde uygulamıştır. Bu şekilde klasik psikanaliz ortaya çıkmıştır (Gabbard, 2012; Nash, 2008).

O günlerde doğaüstü güçlere atfedilen ruhsal bozukluklar, üzerinde bilimsel olarak hiç durulmayan klinik tablolar, ilk defa Sigmund Freud sayesinde bir nedenselliğe oturtulmaya çalışılmıştır. Neden sonuç ilişkisi açısından bakılmayan iç ruhsal yapı ve ruhsal yapının kişiler arası boyutu ve sistemik yaklaşımı ilk defa Freud tarafından ele alınmıştır. Bu perspektifte klasik psikanalizin insan anlayışı sayesinde tarihin inşası, kültürün inşası, edebiyatın ve sanatın inşası da bu bağlamda değerlendirilerek farklı bir bakış noktası yaratılmıştır (Gabbard, 2012).

Psikopatolojiyi bu bağlamda izah eden Freud, deha niteliğindeki çalışmalarıyla bu psikopatolojik anlayışa ilaveten kendi geliştirmiş olduğu psikanalitik tedavi, teknik ve yöntemleriyle tedavi teknik ve stratejileri ortaya koymuş ve bununla ilgili tedavi rehberleri geliştirmiştir (Freud, 1905, 1910, 1912, 1913, 1915, 1916-1917, 1923, 1926, 1937; Gabbard, 2012).

Rasyonel bilim paradigması ve üniversiteler zamanın ruhuna uygun olarak katı bir bilim anlayışını kendisine referans almıştır. Psikanaliz bu bilim anlayışının taleplerini karşılayamadığı için bir nevi üniversitelerden dışlanmıştır. Süreç içerisinde bir taraftan üniversitelerde daha katı ve keskin bilime dayalı ve ölçülebilen sistemle ilgili bilimsel incelemeler yapılırken, Psikanaliz bağımsız varoluşunu sürdürmüştür. Psikanaliz Cemiyetleri dünyanın dört bir tarafında kurumsallaşmış ve bir çatı altında toplanmıştır. Kendi bağımsız kurumsal kimlikleri yanında, bağımsız bir literatür oluşturup kendi içindeki gelişimini sürdürmüştür (Gabbard, 2012).

### **Psikoloji Bilimi ve Davranışçı Kuramın Gelişmesi**

Felsefeden ayrılarak bir bilim olma iddiasında bulunan psikoloji ise; insanın ruhsal yapısının oluşumu ve gelişimini, düşüncelerini, davranışlarını, duygularını ve bunların her biriyle etkileşim içerisinde oluşan fizyolojik tepkilerini anlamaya çalışmıştır (Magnavita, 2002). Bu amaca yönelik olarak davranışçı yaklaşım tüm dünyaya egemen olmuş ve inanılmaz bir çalışma içerisine girmiştir. Davranışçı kuramın 1930'larda ve 40'larda başlayan bu çalışma azmi ve gayreti; davranışçılığın bütün dünyadaki davranış ve psikoloji fakültelerinde etkin olan bir yaklaşım tarzı olarak benimsenmesini sağlamıştır. İnsanın zihinlerinde neler olup bittiğini bilimsel olarak

inceleme imkânını bulamayan akademisyenler insanların dışarıdan gözlemlenebilen davranışlarının nedenselliğini anlamaya yönelik olarak binlerce, on binlerce çalışma yapmıştır. Önce hayvan deneyleriyle başlayan bu çalışmalar süreçte insanlara doğru kaydırılmış, öğrenme ilkelerinin temel dinamikleri yapılan bu çalışmalar sonucunda ortaya çıkartılmıştır (Magnavita, 2002; Norcross, 2005).

Davranışçı Kuramın yol haritasına baktığımızda; Rus fizyolog Ivan Pavlov onun karşısında Avrupalı ve Amerikalı davranışçı bilim insanlarının geliştirmiş olduğu (Watson, Skinner, Thorndike, vb.) çalışmalar ile muhteşem bir edebiyat ortaya çıkmıştır. Bu yoğun çalışmaların sonucunda davranışçılığın ve davranışsal öğrenme ilkelerinin bütün detaylarıyla ortaya konmasına ve sonuçlarının ilan edilmesine ulaşılmıştır (Magnavita, 2002; Norcross, 2005).

Fakat süreçte davranışsal açıdan insanlarla hayvanlar arasındaki temel fark irdelenmiştir. İnsanlar olaylar hakkında her ne kadar etkiye karşı tepki verseler de tepkiden önce insan zihni olaylar hakkında bir değerlendirme, kültürel ve/veya öznel yorumlar yaparak tepkilerini buna göre çeşitlendirmektedir. İnsan zihninin etkilere karşı tepkilerinin her insana göre farklılaşması bu süreçleri içerisinde bilinen bir gerçektir. Bu durum herkes tarafından bilinmesine rağmen, bu öznel tepkilerin ölçülebilmesi mümkün olmadığı için davranışçılık egemen bir kuram olarak üniversitelere 50 yıl boyunca hâkim olmuştur (Magnavita, 2002; Norcross, 2005).

### **Bilişsel Kuramın Gelişmesi**

50-60 yıl kadar süren bu davranışçı hegemonyadan sonra bilişsel kuram oluşmaya başlamıştır. Bilişsel kuramın gelişebilmesi için; bilgi işleme süreçleri, algının değerlendirilmesi, algının beyinde işlenmesi, hafıza ve bellekten geri çağırılması, bunların entegrasyonu ve beynin nasıl çalıştığına dair yapılan hipotetik çalışmaların ortaya çıkması gerekmiştir. Bu çalışmalar yavaş yavaş üniversitelerde yapılmaya başladığında; bilginin nasıl işlendiği, değerlendirildiği ve cevaplandığı kısmı biraz daha açıklığa kavuşturulunca psikoterapi yaklaşımları yavaş yavaş davranışçılıktan bilişsel bir terapiye doğru kaymıştır (Beck, 1976, 1979, 1985, 1990; Magnavita, 2002; Norcross, 2005).

Bu durumda etki, yorum ve tepki dediğimiz bir üçgen oluşmuştur. Tepkiden önce insanların mutlaka olaylar hakkında kanaatleri ve yorumlarının tepkiyi değiştirdiği tespit edilmiştir. Bundan

dolayı bu yorum kısmının nasıl çalıştığına dair incelemeler ve araştırmalar bilim adamlarının üzerinde durduğu temel konu olmuştur.

Bunun sonucunda insanların etkilere temelde otomatik düşüncelerle cevap verdiği, bu otomatik düşüncelerin de kaynağında şemaların olduğu gerçeği keşfedilmiştir. Bilgi işleme şemalarının da çocukluktan getirilen temel kalıpların üzerine bina edildiğine dair zihinsel bir aygıtın tasarımı ileri sürülmüştür. Bu durum, bir nevi Freud'un yıllar önce yaptığıının üniversitede karşılığı olan bilişsel şema oluşum süreçleri şeklinde şekil almıştır (Young, 2003; Leahy, 1997).

Beyin açısından baktığımızda davranışçıların odaklandığı beyin alanı paryetal lobdaki korteks'imizdeki ana yarıktır. Davranışlarımızın ve hareketlerimizin nasıl oluştuğunu anlatan sistemi incelemek için beynin bu alanına odaklanmak gerekmektedir. Çünkü hareketi sağlayan alanlar burada oturmuştur (Schore, 2003; Cozolino, 2004).

Bilim insanları Bilişsel Psikoterapiye yöneldiklerinde beyinde ilgilendikleri alan Preforontal Alan ve korteksi olmuştur. Bilişsel Psikoterapi araştırmacıları yavaş yavaş Preforontal Alan ve korteksi ile ilgili ket vurma, dikkat, değerlendirme ve gözleme gibi birtakım entelektüel yetilerimizin ve düşünmeyle ilgili fonksiyonlarımızın üzerinde çalışmaya başlamışlardır. Son dönemdeki bilimsel gelişmeler sayesinde davranış ve biliş birleştirilerek bilişsel-davranışçı terapiler oluşmuştur.

Süreç içerisinde görülmüştür ki sadece davranış ve biliş sistemi egemen olan bir yapı değil insan, daha karmaşık ve kompleks bir yapı, onun da altında orta beyni ilgilendiren, duygu şemalarından oluşan temel duygusal öğrenmelerimizin davranışı ve bilişimizi belirleyen bir sistem olduğu ve bu sistemlerin karşılıklı birbirini etkileyerek sistemlerde değişim ve dönüşüme neden olan feedback sistemleri yarattığı açık ve net bir şekilde ortaya konmuştur (Greenberg, 2011; Cozolino, 2004; Schore, 2003).

### **Nörobiyolojik Gelişmeler ve Duygu Kuramının Gelişmesi**

Psikoterapi Biliminin gelişim sürecinde her bir dalga yeni bir dalgaya evrilmiş, davranışçılıkla başlayan hikâye bilişsel bir farkındalık ve bilişsel mekanizmaların açığa çıkarılmasına yönelik bilimsel aktivitelerle devam etmiştir. Bu bilişsel dalga, duygu odaklı yeni dalgalara öncülük

etmiştir. On binlerce araştırmannın kliniklere egemen olması ve sonuçlarının ortaya çıkması; arka planda yavaş yavaş duygu odaklı araştırmaları da beraberinde getirmiştir (Greenberg, 2011).

Orta beyin üzerinde hâkim olan, duygu sistemimizin merkezinde bulunan amigdal çekirdek ve limbik sistemdeki tüm diğer yapılar duyguların işlenmesine aracılık eden, oluşturan ve duygu şemalarını meydana getiren beyin bölgeleridir (Greenberg, 2011; Cozolino, 2004; Schore, 2003).

Bu beyin bölgelerinin duygu odaklı duygu şemalarının oluşmasında ne kadar etkin olduğu bugün daha iyi anlaşılmıştır. Deneyime dayalı duygu şemalarını oluşturan mühürlenme işlemlerinin ne kadar önemli olduğu da bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Greenberg, 2011; Cozolino, 2004; Schore, 2003). Leslie Greenberg'in ve nörobilimle ilgilenen bilim insanlarının bu konuya dair elde ettikleri derin bilgiyle beraber üçüncü bir dalga olan Duygu Odaklı Psikoterapi dalgası başlamıştır.

Bu yeni yaklaşım tarzına göre öncelikle beynimizde duygularımızın bize rehberlik ettiği, yol gösterdiği iddia edilmiş, düşüncelerimizin ve davranışlarımızın duygudan sonra ortaya çıktığı kabul edilmiştir. Bu şekilde duygularımızın öncülüğünün farkındalığı ile beraber üçlü sistem kabul edilmiştir. Duygu, düşünce ve davranış olarak birbirini etkileyen yeni bir psikoterapi anlayışı olarak karşımıza çıkmıştır.

### **İnsan Fizyolojisi ve Genetiğinin Etkisi**

İnsan beyninin işlev ve yapılanması üzerinden tekrardan beyin oluşumuna bakacak olursak; davranışın, bilişin ve duygunun işlendiği yerin beyin olduğunu görürüz. Beyin; duygu, düşünce ve davranışın şekillendiği ve bunların da fizyolojik düzenlemeler aracılığı ile yapıldığı merkezi bir organdır. Beyin kökündeki hayati yapılar insan fizyolojisinin en hayati fonksiyonlarını düzenleyen sistemleri barındırmaktadır. Bu bölgedeki fiziksel değişiklikler (Organik, kimyasal, hormonal, biyolojik, fiziksel vb.) tüm organlarda fizyolojik karşılıklarla son bulmaktadır. Organların fizyolojik tepkileri, insanoğlunda duyguyu, düşünceyi ve davranışı etkilemektedir. Aynı şekilde duygu, düşünce ve davranıştaki değişimler de organların fizyolojik tepkilerine neden olmaktadır. Bu sistem karşılıklı olarak birbirini düzenleyen geri beslemeli bir düzene sahiptir. Bu ilişki çizgisel olmayıp kaotik ve sistem kurallarına göre fonksiyon görmektedir. (Lichtenberg, Lachmann ve Fosshage, 2009).



Bu bilgiler bize göstermektedir ki; beynimizde ve vücudumuzda oluşan fizyolojik tepkimelerin de insan hayatında ne kadar önemli olduğudur. Kimliğin ve kişiliğin gelişiminde fizyolojik mekanizmaların ne kadar büyük bir rol aldığına da bu şekilde öğrenmiş olmaktadır.

### **Sistem Teorisi ve Kaos Yaklaşımı**

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda fizyolojik etkinin duyguları, duygusal etkinin düşünceleri ve düşüncelerin davranışları, aynı şekilde tersi yönden davranışların düşünceleri, düşüncelerin duyguları, duyguların da fizyolojiyi etkilediğine dair komple sistemin ahenkli bir şekilde çalıştığını görüyoruz. Kurt Lewin'in geliştirdiği alan kuramı, psikoterapide kendini genişleterek ortaya koymuştur (Katz ve Magnavita, 2002; Lewin, 1976).

Bu sistemin herhangi bir yerinde herhangi bir şekilde meydana gelecek olan arızanın zaman zaman davranış kaynaklı, zaman zaman biliş kaynaklı, zaman zaman duygu şema kaynaklı, zaman zaman fizyolojik madde ve organik köken kaynaklı etkilerine bağlı olarak iç ruhsal yapının, kişiler arası boyutunun, sistem boyutunun bozulduğu ve buna bağlı olarak klinik tabloların ortaya çıktığını açıkça söylemek mümkündür (Katz ve Magnavita, 2002; Lewin, 1976).

### **Kişilik Bozuklukları Kuramları (Jung, Adler vb.)**

Davranışçılığın ve Bilişsel kuramların üniversitelere egemen tutumu devam ederken Klasik Psikanaliz bildiği yolda paralel bir şekilde kendi dünyasını inşa etmektedir. Psikanalitik dünya da kendi içerisinde iki gruba ayrılarak bölünmelere başlamıştır. Bugün geriye doğru baktığımızda; başını Sigmund Freud'un çektiği ve daha çok nevroz vakalarının tedavisi ile ilgilenen klasik orta yolcu psikanaliz grubu vardır. İkinci bir yol olarak yoluna devam eden diğer grup ise; nevroz vakalarından ziyade kişilik bozukluklarına ilgi duymuş ve ödipal öncesi dönemin problemlerine odaklanmışlardır.

Bu ne anlama gelmektedir? Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud'un kuramına başkaldırı niteliğinde olan kopuşlar Carl Gustav Jung tarafından başlatılmış ve ardından Alfred Adler ile devam etmiştir. Bu ayrılışların ortak ögesi yeni dinamik kuramcılarının ilgilendiği alan ödipal

çatışmalardan ziyade; kişiliğin ve kendiliğin gelişim süreçleri ve patolojileridir (Gabbard, 2012; Magnavita, 2002).

Tüm bu kopuşlara rağmen dinamik kuramcılarının ortak özelliği Heinz Kohut'a kadar tek kişilik terapilerin bakış açısıyla insanı değerlendirmeleridir. Kişilik bozukluklarına odaklanan bu çalışmalar her ne kadar tek kişilik psikoterapiler grubunda anılsalar da içlerinde iki kişilik terapilerin gelişmesini sağlayacak bir zemin ve tohum barındırmaktadır (Wachtel, 2008).

Sigmund Freud'un ödipal düzlemdeki patolojileri ele alan psikanalitik boyutuna karşı yavaş yavaş kişilik bozukluklarını incelemeye doğru bir eğilim başlamıştır. Jung'la başlayan bu eğilim, Adler'le beraber kendilik kavramı üzerinden çalışmalarla devam etmiş, nevrotik tablolar ve üçlü ilişkilerdeki bozukluklardan ziyade ikili ilişkilerdeki bozuklukları inceleyen terapi alanlarına doğru evrilmiştir (Gabbard, 2012; Magnavita, 2002).

### **Kendilik Psikolojisi Kuramın Gelişmesi (Heinz Kohut)**

Psikanalitik literatürlerden bağımsız bir kopuş olarak nitelendirilebilecek olan esas kopuş; kendilik psikolojisi kuramını inşa eden Heinz Kohut'un çıkışıdır. Heinz Kohut'un bu başkaldırısı tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere geçme noktası olarak kabul edilmektedir (Kohut, 1971; Mitchell, 1988; Watchel, 2008).

Heinz Kohut suçlu insanı değil, trajik insanı merkezine almıştır. Sigmund Freud'un getirdiği kuramsal birikimi ve terminolojiyi alt üst etmiştir. İnsan gelişimini ve psikopatolojisini yeni baştan yorumlamıştır. Kendilik ve kendilik nesnesi, birincil aynalanma, ikincil aynalanma, akran aynalanması, büyüklenmeci kendilik, idealize edilmiş ebeveyn imagosu, birincil narsisizm, ikincil narsisizm, gelişimsel duraklama, parçalanma kaygısı, gerilim yayı, kendilik nesnesi işlevi gibi yeni terimlerle yeni bir kuram inşa etmiştir. Kuramının adını "Kendilik Psikolojisi" olarak isimlendirmiştir. Tüm bu yenilemelere rağmen Freud'un etkisi ve terminolojisi gizliden gizliye kuramının içinde bulunmuştur (Kohut, 1971, Mitchell, 1988; Watchel, 2008).

Kişinin kendilik nesnesi olarak bahsetmiş olduğu bu çalışmalarda Kohut, tekli ilişkilerden ikili ilişkilere geçmiş; fakat kuramsal tam bağımsızlığını ilan ederken Freud'un getirmiş olduğu terminolojiden uzak kalamamıştır (Mitchell, 1988; Watchel, 2008). Kuramının detaylarını açıklarken ve terapötik yaklaşımını inşa ederken; bir nevi arkaik bir model olan klasik

psikanalitik modelin terimleriyle kendisini ifade etmiştir. Bu durum daha sonraki takipçileri tarafından eleştirilmiştir. Bu eleştirilerin sonucunda “Kendilik Psikolojisi” içerisinde iki kişilik terapiler vücut bulmuştur. Karşılıklı etkileşim ve kendilik nesnesi işleviyle ortaya çıkan bu terapiler ilişkisel psikanalizi doğurmuş ve buna bağlı olarak birçok alt versiyonları ortaya konmuştur (Mitchell, 1988; Watchel, 2008; Aron ve Harris, 2011).

### **Nesne İlişkileri Kuramının Gelişmesi (Melanie Klein)**

Süreç içerisinde aktarım ve karşı aktarım duyguları değişiklik arz etmiş, özellikle nesne ilişkileriyle başlayan, Melanie Klein'la başlayan sistemde Freud'un getirmiş olduğu ana yapı yeni bir evrime ulaşmıştır. Bu gelişim içselleştirilmiş nesne ilişkileri bağlamındaki fantezilere doğru kaymış, içerideki agresif birimin kontrol edilmesine bağlı libidinal birimin dengeleyici unsur olabilmesi özelliği üzerinde durulmuştur. Bölme temel savunma mekanizması olarak alınmış ve tüm kuram bölmenin etrafında şekillenmiştir. Bölmeye dayalı idealizasyon, devalüasyon ve bunlara bağlı ortaya çıkan yansıtımlı özdeşim kavramı üzerinde durulmuştur. Tüm kişilik bozuklukları bölme mekanizmasının devamına bağlanmıştır. Bölme savunma düzeneği ve buna bağlı diğer savunma düzenekleri çok incelenmiş ve terapide üzerinde durulan temel konu olmuştur.

Nesne ilişkilerinden doğan kuramlar kendi içerisinde modern çağdaş nesne ilişkileri kuramı, Masterson'un geliştirmiş olduğu terk depresyon kuramı gibi farklı uygulamalara ve bakış açılara dönüşmüşlerdir. Kohut'tan gelen iki kişilik terapiler, çağdaş kendilik psikolojisi, öznelarası alan, güdülenme sistemleri, ilişkisel psikanaliz gibi çeşitli versiyonları halinde bir çeşitliliğe ulaşmış, her bir çeşidi bir klinik tabloyu daha iyi izah edebilecek bir potansiyele sahip olmuştur.

Bir taraftan çağdaş, modern üniversitelerin geliştirmiş olduğu bilişsel, davranışçı ve duyguların ve fizyolojisi üzerine daha çok kanıta dayalı nesnel araştırmalar üzerinden çalışan sistem devam ederken diğer taraftan Freud'dan başlayan sistem tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere, oradan nesne ilişkilerine, nesne ilişkilerinden daha çok kişilik bozuklukları üzerine çalışan yapılara, ilişkisel psikanalize ve çağdaş nesne ilişkileri kuramına, Masterson'un terk depresyonu kuramı gibi kuramlara doğru evrilmiştir.

Bunun yanında bu kuramları entegre eden, bütün kuramlara üstten bakan yeni kuramsal çerçeveler oluşmuştur. Geştaltiyen terapileri, interpersonal terapileri, sistem terapilerini buna dâhil etmek mümkündür. Tüm bunlar insanın kendisini anlamaya yönelik olarak tarihsel süreç içerisinde verilmiş olan ilginç çalışmalar ve örneklerdir.

### **Bütüncül Psikoterapi Kuramın Gelişmesi**

Burada bahsi geçen tüm çalışmalar perspektifinde baktığımızda; bilimin merkezi olan üniversitelerdeki gelişim davranışçılıkla başlamıştır. Ardından bu süreç bilişsel bir evrime dönüşmüştür. Bilişsel bir evrimden duygu şemalarına ulaşarak Duygu Odaklı Terapiler ortaya çıkmıştır. Duygu şemalarından yola çıktığımızda da fizyolojik etkilerin karşılıklı etkileşimiyle beraber entegratif bir yapıya doğru evirildiğini gördük. Bahsi geçen evreler ve parametrelerin birbirleriyle etkileşen sistemler içerisinde olduğunu ve sistem teorisinin katkısı olmadan konunun anlaşılamayacağına dair bir bütünleşmeye ulaştık.

Diğer taraftan klasik psikanalizin dürtü kuramıyla başlayan Freud'un kuramsal hikayesinin dürtü çatışma kuramının ötesinde yavaş yavaş kişilik yapısının oluşmasıyla ilgili gelişimsel süreçlere vardığını tespit ettik. Bu sürecin devam ederek içselleştirilmiş nesne ilişkilerine, buradaki libidinal birimle agresif birimin, modern anlamda ifade edecek olursak sağ beyinle sol beyinin entegrasyonundaki çalışmaların agresif birimi kontrol altına alacak ve insan kendisiyle ve çevreyle olan ilişkilerini sağlıklı bir hale getirebilecek bütünleşmiş bir sisteme doğru evrildiğine şahit olduk.

Değişim ve gelişim sürerek; tek kişilik terapilerden iki kişilik terapilere, oradan ilişkişel psikanalitik terapilere, ardından kendilik psikoterapilerine, öznelarası alana, güdülenme sistemlerine ulaşip iki kişilik terapilerin sahasına adım atılmış oldu. Bu süreçler sonuçta insan beynine ulaşarak; yavaş yavaş nörobiyoloji ve 'neuroscience'a doğru götürülen ve sağ beyinle sol beyin arasındaki ilişkiyi irdeleyen daha çok ayağı nörobiyolojik temellere dayanan bir psikanalitik gelişim seyri noktasına gelmiştir. Diğer taraftan da üniversitelerde yapılmış olan bilişsel-davranışçı, duygu şemalı ve fizyolojik gelişimlerle gelişen sistemin de nörobiyolojik bir temele doğru gittiği ve kendilerini nesnel bir kanıt oluşturabilmek ve beyinde nelerin olup bittiğini anlayabilmeye yönelik olarak çalışmalar içerisinde bütünleştirdikleri görülmüştür.

Süreç içerisinde bu dağınıklık o hale gelmiştir ki dört yüzün üzerinde psikoterapi tekniği ve yaklaşım tarzının bilimsel olarak tanımlandığı bir çeşitliliğe ulaşılmıştır. İnsanoğlu asla bir ötekine benzemeyecek kadar öznel olan bir varlıktır. Her bir hareketi, eylemi yani düşüncesi, duygusu, davranışı ve fizyolojik tepkileri anda olan ve asla bir daha tekrarlanamayacak olan bir öznelliğe sahiptir.

Böyle bir yapının anlaşılabilmesi için dar kalıplar içerisinde, determinel bir yapı içerisinde izah edilmeye çalışılması elbette mümkün değildir. Sonuç itibarıyla yakalanan her bir parçanın ayrı bir tedavi ve teknik olarak ortaya çıkmış olması bu çeşitlilikten kaynaklanmaktadır. İşte buradaki birbirinden çeşitli olan, farklı olan hatta birbiriyle savaş halinde olan psikoterapötik kuramlar son dalga olarak bütünleştirilmeye, aralarındaki ilişkinin anlaşılmasına, daha sistematik bir şekilde bakılmaya dayalı bir çalışma süreci başlatılmıştır (Gold ve Wachtel, 1993; Norcross, 2005; Luborsky ve Barrett, 2006; Goldfried, 1995b; Wachtel, 2008; Magnavita, 2002; Beutler, 1983; Lazarus, 1989).

Bu manada bütüncül psikoterapiler; bundan 30 yıl kadar önce bir grup bilim adamının bir araya gelerek psikoterapide etkin olan şey nedir, insanı nasıl anlarız şeklindeki karşılıklı çalışmaları ve sohbetleriyle ortaya çıkan, bilimsel etkinlikleriyle ortaya çıkan bir dalga olarak görülmüştür. Bu dalganın içerisinde bütüncül psikoterapiler kendi içerisinde farklı farklı ekollerin ve tekniklerin bütünleştirilebildiği, bunların teorik, teknik ve yahut da yaklaşım tarzı olarak bütünleştirilebileceğine dair birtakım iddialar ortaya çıkmıştır. Terapideki işe yarayan ve yaramayan öğelerin yani uydurulan veya mit olarak ortaya çıkan yapıların bir şekilde klinik ortamlarda değerlendirilebileceği, araştırılabileceğine dair yeni araştırma yöntemleri geliştirilmiş, psikoterapide etkin olan hususların açığa çıkarılması ve etkin olmayan hususların saf dışı bırakılmasıyla ilgili nedenselliğin açığa çıkarılmasına yönelik yeni bir dalga olarak kendisini ortaya koymuştur (Gold ve Wachtel, 1993; Norcross, 2005; Luborsky ve Barrett, 2006; Goldfried, 1995b; Wachtel, 2008; Magnavita, 2002; Beutler, 1983; Lazarus, 1989).

Bu manada bütüncül psikoterapilere baktığımızda bütüncül psikoterapilerin öncelikle dört ana kümede toparlandığını görürüz. Bunları; eklektik bütüncül psikoterapiler, entegratif bütüncül psikoterapiler, ortak faktörlere dayalı bütüncül psikoterapiler, asimilatif bütüncül psikoterapiler olarak değerlendirmek mümkündür.

Bütüncül Psikoterapilerin de kendine ait bir literatürü oluşmuştur. Bu literatür bağlamında bir klinik örnek üzerinden kuramın tanıtılması, kişilik teorisinin incelenmesi, arkadaki psikopatoloji teorisinin hipotez ve varsayımlarının neler olduğu ortaya konmaya çalışılmıştır. Ortaya atılan Bütüncül Yaklaşımların terapötik süreçlerinin ne olduğunun irdelenmesi, terapötik içerik konusuna bakılması, terapötik bir ilişkinin nasıl olduğunun incelenmesi, terapinin uygulamaya yönelik yönlerinin irdelenmesi tek tek bilimsel olarak araştırma konusu olmuştur.

Bu çalışmaların sonucunda; terapinin yapılan araştırmalardaki etkilerinin ortaya konması ve terapiye yönelik olan eleştiriler olacağına dair diğer kuramların eleştirilerinin dikkate alınması ve gelecekle ilgili olarak tahminlerin neler olduğuna dair bir bilginin ve araştırmanın yapılması temel hedef olarak görülmüştür (Gold ve Wachtel, 1993; Norcross, 2005; Luborsky ve Barrett, 2006; Goldfried, 1995b; Wachtel, 2008; Magnavita, 2002; Beutler, 1983; Lazarus, 1989).

### **Eklektik Bütüncül Psikoterapi Kuramının Gelişmesi**

Psikoterapide eklektizm dört entegratif yöntem içinde en az teorik yönelimli olandır. Eklektizmi en iyi anlatan ifade “Hangi sorun için, ne yaparsam işe yarar?” yaklaşımıdır. Psikoterapist anlık pragmatik müdahale seçeneklerine odaklanır. Belirli bir hasta ve belirli bir problem için hangi tekniğin işe yaradığına dair geçmişte yapılan araştırmaların sonucu olan ampirik bilgiye dayanır. Kullanılan tekniklerin alındıkları teoriler (kişilik veya psikopatoloji teorisini) ontolojik veya epistemolojik yönden uzlaştırılmaz olabilirler. Bu entegrasyon modelinin savunucuları, teorik sentezin boşuna bir çaba olacağına inanırlar, bunun yerine literatürde bulunan sayısız psikoterapi tekniğinden yeri geldiğinde yararlanabilmenin zengin bir klinik repertuar oluşturabilmek için gerekli olduğuna inanırlar (Lazarus, 1989; Norcross, 2005).

Lazarus’un Multimodal Teorisi ve Larry K. Beutler’in Sistemik Tedavi Seçimi ortak faktörler yaklaşımının iki önemli örneğidir. Arnold A. Lazarus teknik eklektizmini BASIC I.D. formülü ile sunmaktadır. Bu formül 7 parametreden oluşmaktadır. Bunlar İngilizce yedi kelimenin baş harfleridir. Multimodal Terapi bu 7 parametredeki açılımlarla ilgili sorulara cevap arar. Bunlar; Behavior (Davranış), Affect (Duygulanım), Sensation (Duyum), Imagery (Tasarım), Cognition (Biliş), Interpersonal (Kişilerarası ilişki) ve Drugs/biology (İlaçlar ve biyoloji) dir.

## **Entegratif Bütüncül Psikoterapi Kuramının Gelişmesi**

Entegratif psikoterapileri daha çok teorik alandaki insan zihninin izah edilmesine yönelik olarak kuramları bütünleştirme ve teorik olarak onlar arasında yeni bir formül üreterek insan zihninde olup biteni yeni bir paradigma, diğer şekliyle oluşturmaya yönelik olan gayretlerdir. Transteorik çalışma buna ilginç bir örnek olarak ortaya konulmuştur veyahut da Paul Wachtel'in geliştirmiş olduğu dinamik döngüsel model bu entegratif çalışmalara ilginç bir örnektir. Keza aynı şekilde bütüncül psikoterapiler bağlamında bir birleştirilmiş psikoterapi yöntemi olarak rölatif bütüncül psikoterapi de entegratif bütüncül psikoterapi çalışmasındaki yapılmış olan ülkemizdeki öncü çalışmalardan bir tanesidir (Özakkaş, 2005; Wachtel, 2008; Norcross, 2005; Ellis, 1973).

Bu bir psikoterapi meta-modeli veya terapilerin terapisini oluşturma sürecine verilen addır. Teorik entegrasyonda, birden fazla teorinin en başarılı yönleri tek bir kavramsal çerçevede sentez edilmeye çalışılır. Yeni teori zuhur eden (emergent) bir niteliğe sahip olmalıdır; yani onu oluşturan (bileşen) teorilerin basit bir toplamından daha fazla anlam içermelidir. Bu tarz bir meta-teorik entegrasyon modeli üretme çabası kimileri tarafından imkânsız, kimileri tarafından ise fazla gösterişli bir çaba olarak görülmüştür. Çünkü meta-teorik bir seviyede herhangi bir yakınlaşma çabasının fazlaca zorlu ve ürkütücü olduğu düşünülmektedir. Oysa bu tip pek çok meta-teorik model geliştirilebilmiş ve klinisyenlere entegratif (bütüncül) pratiklerini dayandırabilecekleri genel bir harita veya anlatı sunulmuş, uygulama için destek sağlanmıştır. Bir teorik entegrasyon iddiası, iyi kurgulanmış bir insan teorisine dayandırılmalıdır.

Bu türden meta-teorik entegrasyon modeli geliştirmeye çalışan kişiler arasında, insanların yaşamları boyunca geçirdikleri psikospiritüel gelişim sürecini izleyen modeliyle Wilber, terapötik ilişkiye yaptığı vurgu üzerinden üç ana terapi geleneği arasında köprü kurmaya çalışan beş-ilişki modeliyle Clarkson ile birlikte insan işleyişini anlamak ve klinik seçenekleri sunmak için geliştirdiği yedi-aşamalı modeliyle Lapworth ve insanın içinde var olduğu sosyal ve ekolojik sistemlere de bakan supraparadigmatik modeliyle Opazo sayılabilir (Norcross, 2005; Ellis, 1973).

## **Ortak Faktörlere Dayalı Bütüncül Psikoterapi Kuramının Gelişmesi**

Entegrasyonu hedef alan bazı araştırmacılar, psikoterapi yaklaşımlarında ortak olarak bulunan faktörlerin (zemin), bu yaklaşımlardaki biricik, özgül faktörlerden (figür) daha önemli olduğunu

düşünmektedirler. Ortak faktörler yaklaşımına yöneltilen en önemli eleştiri ise, entegrasyonu sadece ortak faktörlere dayandırdığımız zaman, aslında gayet gelişmiş teori ve teknikleri içeren büyük bir zenginliği kaybedebileceğimiz şeklindedir. Ne var ki sağaltım sürecinde bir yandan ortak faktörlerden yararlanırken, diğer yandan da terapist ve hastaya uygun teknik ve stratejik zenginlikten faydalanmamak için hiçbir sebep bulunmamaktadır. Ortak ve özgül faktörlerin birlikte kullanımını en etkin çözüm olacaktır.

Goldfried yapılan araştırmalarda farklı psikoterapi yaklaşımları arasındaki ortak noktaları şu şekilde sıralamaktadır.

1. Kültürel olarak, terapinin yardımcı olacağı görüşünün hasta tarafından kabul görmesi.
2. Psikoterapötik ilişkiye katılım.
3. Hastaya, kendisine ve dünyaya dışarıdan bir bakış kazanma imkanının verilmesi.
4. Düzeltici duygusal deneyimlerin teşvik edilmesi.
5. Gerçekliği tekrar tekrar sınama fırsatı.

Goldfried farklı yaklaşımları kapsayacak ortak bir terapi dili bulmak için çalışmıştır. Goldfried böyle bir dilin farklı yönelimli terapiler arasında, ortaklaşmış kavramlar üzerinden bir klinik diyalog kurulmasını mümkün kılacağına inanmaktadır. Örnek olarak yazarın kullandığı “kısır döngü” teriminin psikanalizdeki karşılığı “nörotik tekrarlama zorlantısı”, transaksyonel analizdeki karşılığı “oyun”, gestalt psikoterapisindeki karşılığı “değişmez gestalt” ve bilişsel terapidaki karşılığı “temel şemalar”dır (Goldfried, 1995b).

Literatürde 15’ten fazla yapılandırılmış vaka formülasyonu metodu mevcuttur. Bu metotların birçoğu psikodinamik çerçeve içerisinde geliştirildiyse de davranışsal, bilişsel-davranışsal, bilişsel-analitik ve eklektik/bütünleyici okullardan metotlar da önerilmiştir. Birçoğunun güvenilirliği ve geçerliliği test edilmiştir. Ortak faktör yaklaşımı yoluyla birçok psikoterapi yaklaşımının vaka formülasyonunu ortak bir kavramsal çatıda buluşturmak mümkündür. Bu konuyla ilgili olarak da Luborsky ve Barrett’in geliştirdiği “çekirdek çatışmasal ilişki teması (ÇÇİT)” önemlidir. Luborsky 1973’ten başlayarak günümüze kadar yaptığı çalışmalarda, psikoterapi süreçlerindeki hastaların ortak taleplerini bulmaya ve bunları kanıta dayalı bir şekilde



incelemeye çalışmıştır. Bu çalışmaların sonucunda ÇÇİT modelini ortaya koymuştur. Bu modelin özünde hastaların temel ilişki örüntülerini incelemek yatmaktadır (Luborsky ve Barrett, 2009).

### **Asimilatif Bütüncül Psikoterapi Kuramının Gelişmesi**

1992’de öne sürülen asimilatif entegrasyon yaklaşımında, merkezde bir ana teori bulunurken, diğer yaklaşımların teknik ve kavramları bu orijinal yönetime asimile edilir. Bu asimilasyon sürecinde hem ithal edilen teori hem de merkezde hazır bulunan teori karşılıklı olarak değişime uğrar. Asimilatif entegrasyonun amacı bir yandan orijinal teoriyi korurken, diğer taraftan terapistin yaklaşımındaki zayıflıkları düzeltebilecek ampirik müdahaleleri bu teorinin bünyesine katmaktır.

### **Asimilatif Psikodinamik Psikoterapi**

Asimilatif psikodinamik psikoterapik entegrasyonla ilgili yayınların büyük bir kısmı Gold ve Stricker tarafından yapılmıştır. Asimilatif psikodinamik yaklaşımın temelinde hastanın anlaşılmasının ve formüle edilmesinin ana yapısı psikodinamik bir yaklaşım tarzına sahiptir. Ancak bu tekniğin hemen yanı başında bilişsel, davranışsal ve hümanistik yaklaşımlar da mevcuttur (Gold ve Stricker, 1993).

Gold ve Stricker 1980’de asimilatif entegratif yaklaşımda iç içe geçmiş üç halkalı interaktif bir model önermektedirler. En dış halkada davranışsal katman varken, en altta psikodinamik katman mevcuttur. Orta katman ise bilişsel yapılarla ilintilidir. Davranışlar bilinçdışı süreçleri etkilerken, bilinçdışı süreçler davranışları etkileyebilmektedir.

Düzeltilici duygusal deneyimleri de aynı şekilde kalıplar olmasına rağmen, ilk nesne ilişkilerinin düzeltilici etkileri söz konusudur. Bu durumda davranışsal katmanla psikodinamik katman birbiriyle ilişki içerisindedir (Stricker ve Gold, 1993; Norcross, 2005; Ellis, 1973).

### **Bilişsel Davranışsal Asimilatif Entegrasyon**

Bilişsel Davranışsal Asimilatif Entegrasyon üzerine çalışan Costonguay, Newman, Borkovec, Holfroth ve Maramba’ya göre birçok psikoterapi yaklaşımında, onların aralarındaki ortak

prensiplere inandıklarını ifade etmektedirler. Bu ortak prensiplere baktığımızda şunları sayabiliriz. 1-Kendiliğe yeni bir perspektif kazandırmak, 2-Terapötik iş birliğini tesis etmek, 3-Yeni veya düzeltici deneyimleri yaratmak, 4-Terapötik değişimlerin tamamını, danışanın günlük yaşamına yansıtmak.

Yukarıdaki ortak nedenler nedeniyle temel bakış açısı kognitif-davranışçı ekol olmalarına rağmen danışanın yarar görebilmesi için yeri geldiğinde diğer tedavi yaklaşımlarından çeşitli teknikleri kullanmaları mümkün olmaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalarda duygusal derinlik ve kişiler arası ilişkilerin artmasını uyaran ilave tekniklerin uygulanması ile CBT'nin etkinliğini arttırdığını göstermişlerdir.

Bazı araştırmacılar, CBT'nin kişiler arası ilişkilerdeki faktörleri göz ardı etmesi nedeniyle CBT'yi eleştirmişlerdir. Birçok araştırmacı CBT'lerin intrapersonel yapılarla daha çok ilgilendiklerini ve interpersonal (kişilerarası) ilişkilerle daha az ilgilendiklerini bildirmişlerdir.

CBT'nin eleştirildiği bu noktalarda; psikodinamik interpersonal (PI) yaklaşımla terapistler, hastaların duygularını ifade etme ve gösterme konusunda hastayı motive ederken, CBT'ler hastanın bu duygularını göstermesi değil kontrol etmesi ve duygularını düzenlemesi üzerine çalışmaktadır. Bunlar da göstermektedir ki; CBT'ye ilave başka teknikler eklenmesi tedavinin etkinliğini artırmaktadır. Bu yaklaşımlar hala gelişme aşamasında olan bütüncül psikoterapi dalgasının ana dalgalarıdır.

Çok çeşitlilik arz eden psikoterapi savaşlarında bir dinginliğe, bütünleşmeye; danışanın ihtiyaçlarını gidermeye ve insan ruhunun temel yapılarını, ana taşlarını anlamaya ve kavramaya yönelik çalışmaların son kertede bu noktada da yine nörobiyoloji ve 'neuroscience'la yolları kesişmektedir. Özellikle modern teknolojinin geliştirmiş olduğu pozitron emisyon tomografi ve fonksiyonel manyetik rezonans gibi çalışmalarda canlı olarak insan beyninin nasıl geliştiği ve insan beyninin sosyal bir beyin olduğu, bir başka beyin olmadan gelişemeyeceği, bu nedenle anne - bebek ilişkisinin özellikle 0-2 yaş arasında ve 0-5 yaş arasında ne kadar önemli olduğuna dair bilimsel verilerle desteklenmiştir (Cozolino, 2004; Schore, 2003).

## Öznelarası Alan ve Sistemik Bütüncül Psikoterapi Kuramının Gelişmesi

Bu da psikodinamik kuramların gerçekten çok önemli olduğu, davranışsal öğrenme ilkelerinin bebeklikten itibaren çok etkin ve önemli olduğuna dair bilgiyi vermiştir ve öznelarası alan kuramının, kaos kuramının ve sistem kuramında sisteme egemen olarak daha önümüzdeki dönemlerde etkin olacağını gösteren veriler olarak önümüzde durmaktadır (Stolorow ve Atwood, 1992; Lichtenberg, 1989; Stern, 2004; Katz ve Magnavita, 2002).

## Sonuç ve Tartışma

Sonuç ve tartışma kısmına bakacak olursak her bilimsel veride olduğu gibi bilim bir şekilde evirilmekte, gelişmekte, hipotezler ortaya konmakta ve hipotezler her zaman yanlışlanabilmektedir. Çünkü sadece inançlar, dinler ve dogmalar yanlışlanamazlar. Bu manada bilimsel veriler çeşitli hipotezlerle, çeşitli kuramlarla ortaya konmuştur. İşte bu şekilde kendisinin yanlışlanma ihtimali olan çalışmalarla ortaya konan psikoterapi ekolleri süreç içerisinde yeni paradigmlar meydana getirmiş, hipoteze karşı, karşı hipotezler; tezlere karşı anti tezler bir şekilde gelişimsel süreç içerisinde, kaotik bir yapı içerisinde bir evrimi tamamlamıştır.

Bu evrim giderek devam etmektedir. Önerilen birtakım kuramlar süreç içerisinde tarihin çöplüğüne giderken, hiç dikkate alınmayan birtakım kuramların tekrardan ışıkları yanmış, tekrardan kendilerini gündeme getirmişlerdir ve bu etkileşimsel süreç içerisinde bilim kendi yolunda ağır, aheste ve sakin bir şekilde ilerlemektedir. Mutlak hakikate olan ihtiyacımız ve bir şekilde gerçekliği arama cehdimiz her zaman bize ışık olmuş ve bilimsel verilerin peşinde yol alarak kendimize dair, iç dünyamıza dair, ruhsal yapımıza dair anlama ve kavrama kapasitemiz her gün daha da gelişmiştir ve gelişmeye devam etmektedir.

## Kaynakça

- Aron, L. ve Harris, A. (2011). *Relational psychoanalysis: Expansion of theory*. Routledge.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Emery, G., ve Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T. ve Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Press.
- Beutler, L. E. ve Hodgson, A. B. (1993). Prescriptive psychotherapy. In Stricker G and Gold JR.(Eds.), *Compherensive handbook of psychotherapy integration* (p 151-163). New York and London Plenum Press.
- Castonguay, L. G. (2005). Cognitive-behavioral asimilative integration. In Norcross JC. and Goldfried MR., (Eds.) *Handbook of psychotherapy integration* (2<sup>nd</sup> ed., p. 241-259). New York: Oxford University Press.
- Clarkson, P. (1992). *Transactional analysis psychotherapy* (1st ed). London: Routledge.
- Cozolino, L. (2004). *The making of a therapist: A practical guide for the inner journey*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Dryden, W. ve Norcross, J. C. (1990). *Eclecticisim in counselling and psychotherapy* (1st Ed., p. 184-185). Ipswich: Gale Centre Publications.
- Eells T. D. (2007). *Handbook of psychotherapy case formulation*. Second Edition, New York, London: The Guilford Press.
- Ellis, A. (1973). *Rational-emotive therapy*. Big Sur Recordings.
- Evans, K. R. ve Gilbert, M. C. (2005). *An introduction to integrative psychotherapy* (1st ed., p. 1-30). New York: Palgrave Macmillan.
- French, T. M. (1993). Interrelations between psychoanalysis and the experimental work of pavlov. *American Journal of Psychiatry*, 89, 1165-203.
- Freud, S. (1894). The Neuro-psychoses of defence, in *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vol 3. Translated and edited by Strachey J. London, Hogarth Press.

- Freud, S. (1905). Fragment of an analysis of a case of hysteria, in *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vol 7. Translated and edited by Strachey J. London, Hogarth Press.
- Freud, S. (1910). The future prospects of psycho-analytic therapy, in *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vol 11. Translated by Strachey J. London, Hogarth Press.
- Freud, S. (1912). Recommendations to physicians practicing psychoanalysis, in *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vol 12. Translated and edited by Strachey J. London, Hogarth.
- Freud, S. (1913). On beginning the treatment (Further recommendations on the technique of psycho-analysis), in *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vol 12. Translated and edited by Strachey J. London, Hogarth Press.
- Freud, S. (1916-1917). Introductory lectures on psycho-analysis, in *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vols 15-16. Translated and edited by Strachey J. London, Hogarth Press.
- Freud, S. (1923). The ego and the id, in *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vol 18. Translated and edited by Strachey J. London, Hogarth Press.
- Freud, S. (1926). Inhibitions, symptoms and anxiety, in *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vol 20. Translated and edited by Strachey J. London, Hogarth Press.
- Freud, S. (1937). Analysis terminable and interminable, in *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vol 23. Translated and edited by Strachey J. London, Hogarth Press.
- Gabbard, G. O. (2012). Deconstructing vínculo. *Psychoanalytic Quarterly*, 81(3), 579-587.
- Gabbard, G. O. ve Hobday, G. S. (2012). A psychoanalytic perspective on ethics, self-deception and the corrupt physician. *Brit. J. Psychother.*, 28(2), 235-248.
- Goldfried, M. R. (1995). Toward a common language for case formulation. *Journal for Psychotherapy Integration*, 5(3), 221-4.

- Gold, J. ve Wachtel, P. L. (2006). Cyclical Psychodynamics. In Stricker G. and Gold J., (Eds.), *A casebook of psychotherapy integration* (1st ed., ss 79-88). Washington DC: American Psychological Assosiation.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy*. Washington DC: American Psychological Association.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self; A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Kohut, H., (1977). *The Restoration of the self*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Lazarus, A. A. (1989). *The practice of multimodal therapy: Systematic, comprehensive, and effective psychotherapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Leahy, R. (1997). *Practicing cognitive therapy: A guide to interventions*. Northvale, New Jersey, London: Jason Aronson Inc.
- Lewin, K. (1976). *Field theory in social science selected theoretical papers*, (5<sup>th</sup> ed.). Chicago: University Of Chicago Press.
- Lichtenberg, J. D. (1989). *Psychoanalysis and motivation*. The Analytic Press.
- Lichtenberg J. D., Lachmann F. M., ve Fosshage J. L. (2009). *Self and motivational systems: Towards a theory of psychoanalytic technique*. New York and London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Luborsky, L. ve Barrett, M. S. (2006). The core conflictual relationship theme (CCRT) a basic case formulation method, In handbook status of psychotherapy case formulation, 2nd edn (ed. Eells, TD., pp. 105-35.) New York: The Guilford Press.
- Luborsky, L. ve Barrett, M. S. (2009). *Çekirdek çatışmasal ilişki teması temel bir vaka formülasyon metodu*, (Editör: Tahir Özakkaş). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Mace, C. (1999). Introduction: Philosophy and psychotherapy, In: Mace C. (ed.) *Heart and soul: The therapetic face of philosophy* (1st ed, pp. 1-13). London: Routledge.

- Magnavita, J. J. (2002). *Theories of personality* (1st ed). New York: John Wiley & Sons, Inc. Press.
- Mahrer, A. R. (1989). *The integration of psychotherapies* (1st ed). New York: Plenum Publishing.
- Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis*. Cambridge, Massachusetts and London, England: Harvard University Press.
- Norcross, J. C. (2005). A primer on psychotherapy integration. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), Oxford series in clinical psychology. *Handbook of psychotherapy integration* (pp. 3-23).
- Norcross, J. C. ve Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of psychotherapy integration*. (2<sup>nd</sup> ed.) New York: Oxford University Press.
- Özakkaş, T. (2008). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınevi.
- Özakkaş, T. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve tedavisi* (1. Baskı). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Prochaska, J. O. ve Diclemente, C. C. (2005). The transtheoretical approach. In Norcross JC and Goldfried MR., eds. *Handbook of psychotherapy integration* (2<sup>nd</sup> ed, pp. 147-171). New York: Oxford University Press.
- Rosen, A. (1996). *Meaning-making narratives: Foundations for constructivist and social constructivist psychotherapies, constructing realities: Meaning making perspectives for psychotherapists: Inquiries in social construction* (1st Ed., pp. 20-21), London: Sage.
- Ryle, A. ve Bennink-Bolt, F. (2002). *Cognitive-analytic therapy: A vygotskian development of object relations theory*. Nolan IS and Cqsw PN., eds. Object Relations and Integrative Psychotherapy tradition and Innovation in Theory and Practice (1st ed., pp. 126-141), London and Philadelphia: Whurr Publishers.
- Schultz, P. D. (2002). Davranışçılık: İlk etkiler. (Y.Asalay, çev.). *Modern psikoloji tarihi içinde*, İstanbul: Kaktüs Yayınları.
- Shore, A. N. (1994). *Affect regulation and the origin of the self-the neurobiology of emotional development*. Lawrence Erlbaum Associated, Inc.

- Shore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Songar, A. (1988). *Dünyada ve Türkiye'de 1850 yılından sonra tıp dallarındaki ilerlemelerin tarihi* (editör: E. K. Unat). İstanbul: Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Vakfı Yayınları.
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W.W. Norton & Company.
- Stolorow, R. D. ve Atwood, G. E. (1992). *Contexts of being* (1st ed.). Hillsdale: The Analytic Press.
- Stricker, G. (2006). Assimilative psychodynamic psychotherapy integration. In Stricker, G and Gold J., ed. *A casebook of psychotherapy integration* (1st ed.) Washington DC: American Psychological Association.
- Stricker, G. ve Gold, J. (2006). *A casebook of psychotherapy integration*. Washington DC: American Psychological Association.
- Stricker, G. ve Gold, J. R. (1993). *Comprehensive handbook of psychotherapy integration* (1st ed). New York and London Plenum Press.
- Wachtel, P. L. (2008). *Relational theory and the practice of psychotherapy*. New York: Guilford.
- Weinberger, J. (1993). Common factors in psychotherapy. In *Comprehensive handbook of psychotherapy integration* (pp. 43-56). Springer US.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic books.
- Young, J. E., Klosko, J. S., ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.