

Psikodinamik Temelli Bütüncül Çift Terapisi

Şanver YEREBAKAN¹

Derleme Makale / Review Article

Özet

Bireylerin yaşadıkları ruhsal problemleri, kişisel süreçler olmaktan çıkarıp bir ilişki sistemi içerisinde değerlendirmeye odaklanan aile terapilerinin, 1950'li yıllarda ortaya çıktığı görülmektedir. Zaman içerisinde farklı aile terapisi kuramlarının yanında, eşler arasındaki ilişki problemlerine odaklanan daha özelleşmiş bir alan olarak çift terapisi yaklaşımları gelişmeye başlamıştır. Günümüzde, insanların psikoterapi desteğine en çok ihtiyaç duyduğu konuların başında yakın ilişki problemleri gelmektedir. Yakın ilişki problemleri ile ilgili yürütülen psikoterapi çalışmalarının önemli bir kısmının da çift terapisi uygulamaları şeklinde sürdürüldüğü görülmektedir. Psikodinamik temelli bütüncül çift terapisi yaklaşımı, farklı kuramların (psikodinamik terapiler, sistemik çift terapisi, duygu odaklı çift terapisi, imago çift terapisi, bilişsel davranışçı çift terapisi) teorik bilgisini ve terapi sürecindeki uygulamalarını, çok sistemli bir perspektifte bütünleştirmeye odaklanan bir girişim olarak görülebilir. Bu çalışmada literatür taraması yapılmış, farklı çift terapisi kuramları çok sistemli ve döngüsel bir yapı içerisinde bir araya getirilmiş, diyagram halinde ortaya konmuştur. Bu çalışmanın, çiftlerin yakın ilişki problemlerini değerlendirme, terapi süreci planlama, müdahale alanlarının belirleme, ilişki değişimi ve dönüşümü sağlama konusunda çift terapisi uygulayıcılarına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çift Terapisi, Bütüncül Çift Terapisi, Psikodinamik Çift Terapisi

Psychodynamically Based Integrative Couple Therapy

Abstract

It is seen that family therapies, which focus on evaluating the psychological problems experienced by individuals within a relationship system rather than personal processes, emerged in the 1950s. Over time, in addition to different family therapy theories, couple therapy approaches began to develop as a more specialized field focusing on relationship problems between spouses. Today, intimate relationship problems are one of the most common issues that people need psychotherapy support for. It is seen that a significant part of the psychotherapy studies on intimate relationship problems are carried out in the form of couple therapy practices. The psychodynamic-based integrative couple therapy approach can be seen as an attempt to integrate the theoretical knowledge of different theories (psychodynamic therapies, systemic couple therapy, emotion-focused couple therapy, imago couple therapy, cognitive behavioral couple therapy) and their applications in the therapy process in a multi-systemic perspective. In this study, a literature review was conducted and different couple therapy theories were brought together in a multisystemic and cyclical structure and presented in diagram form. It is thought that this study will contribute to couple therapy practitioners in assessing couples' intimate relationship problems, planning the therapy process, identifying intervention areas, and ensuring relational change and transformation.

Keywords: Couple Therapy, Integrative Couple Therapy, Psychodynamic Couple Therapy

¹ Klinik Psikolog, Üsküdar Üniversitesi & İnsula Psikoloji, sanveryerebakan@hotmail.com

¹ ORCID: 0009-0008-0743-3243

Başvuru : 20 Ekim 2024
Kabul : 24 Aralık 2024

DOI: 10.56955/bpd.1570768

Giriş

Yapılan araştırmalarda ruhsal sıkıntıları psikoterapi yoluyla iyileştirdiğini iddia eden dünya üzerinde dört yüzü aşkın farklı kuramsal yaklaşım olduğu bilinmekte, benzer ruhsal problemleri farklı kuramsal bilgi, yöntem, teknik ve stratejileri barındıran yaklaşımlarla çözdüklerini ifade etmektedirler (Proshaska ve Norcross, 2013). Bu kuramlarının çoğu, diğer kuramlar ile etkileşim içerisinde olmaksızın tek başına işlev gösterebileceği kabul edilerek oluşturulmuşlardır. Bazı hasta gruplarında psikopatolojinin iyileştirilmesi ile ilgili terapi sürecine dair çok başarılı sonuçlar ortaya koymuş olsalar bile bütün hasta gruplarında aynı durumun geçerli olmadığı görülmektedir.

Bütüncül Psikoterapiler

İnsanın ruhsal yapısını bir kuramın gözünden anlamaya çalışmak, problemlerin gelişimini ve iyileşme süreçlerini bir yaklaşım üzerinden değerlendirmek; ruhsal yapının karmaşık doğasını kuramın varsayımlarının sınırı içerisinde indirgemek ve gerçekliğin bir kısmı üzerinden bütünü tanımlamaya çalışmak anlamına gelecektir (Özakkaş, 2007). Bu bağlamda bütüncül psikoterapiler, danışanları sorun yaşadıkları durumları daha iyi değerlendirebilmek, kapsamlı bir formülasyon yapabilmek ve etkili bir terapi süreci oluşturabilmek amacıyla; kavramsal olarak tutarlı ilkelere sahip en az iki psikoterapi yaklaşımının teorik bilgilerini, tekniklerini ve süreçteki uygulamalarını birbirini tamamlayacak şekilde sistematik olarak bütünleştirme girişimi olarak görülebilir (Özakkaş, 2018).

Psikoterapileri, belli amaçlara ve özelliklere göre bir araya getirmeye çalışan birçok bütüncül psikoterapi yaklaşımı olduğu görülmektedir. Bütünleştirme biçimine göre, en çok bilinen dört farklı türe ayrıldıkları söylenebilir. Bunlar; eklektik bütüncül psikoterapiler, teorik entegratif bütüncül psikoterapiler, ortak faktörlere dayalı bütüncül psikoterapiler, asimilatif bütüncül psikoterapiler olarak değerlendirilmektedir. Bu dört yaklaşım etkinlik, verimlilik ve uygulanabilirliği göz önünde bulundurarak, terapi sürecine farklı açılardan yaklaşılması sonucu ortaya çıkmıştır (Norcross ve Goldfried, 2005).

Eklektik bütüncül psikoterapi

Hangi hastada ne işe yarar düşüncesine ve tekniklere odaklanan, teorik yönelimi en az olan bütüncül yaklaşımdır. Kullanılan tekniklerin arka planında var olan teoriye ve felsefeye bakılmaksızın, işe yararlık zemininde farklı tekniklerin bir arada kullanılabileceğini kabul eder. Teknik eklektizm, terapistin bir alet çantası olması oluşturması, seans içerisinde yeri geldikçe ihtiyaç duyulan tekniği kullanabilmeye dönük zengin bir repertuvara sahip olması gerektiğini ifade eder (Evans ve Gilbert, 2012).

A. Lazarus'un "Çok Boyutlu Terapi" yaklaşımı, teknik eklektik bütüncül psikoterapi türleri içinde en çok bilinen kuramlar arasındadır. Bu yaklaşımda, psikoterapi sürecine dair yedi basamaklı (BASIC ID: duyu, duygulanım, duyu, imgelem, biliş, insan ilişkileri, ilaçlar/biyoloji) değerlendirme ve müdahale alanı tanımlamıştır. Bu yedi alanda değişim meydana getirmeye yarayacak güçlü yöntem ve teknikler özenle seçilir, hangi kuramın uygulaması olduğuna bakılmaksızın, uyumlu bir şekilde süreçte kullanılır (Lazarus, 2013).

Teorik entegratif bütüncül psikoterapi

İki veya daha fazla psikoterapi sistemini kavramsal ve kuramsal zeminde bütünleştirme çabasından doğmuştur. Kuramsal bütünleşme, teknik seçmeciliğin ve teknikleri yararlılık zemininde harmanlamasının ötesinde, ruhsal yapıya ve değişim sürecine dair kapsamlı bir tanımlama yapma amacıyla kuramları entegre etmeye çalışır. Bir yemek örneği üzerinden anlatacak olursak; teknik seçmecilik tatları birbiriyle uyumlu ve lezzetli hazır yemeklerden bir aşçı tabağı hazırlamaya çalışırken, kuramsal bütünleşme yaklaşımı farklı malzemeleri bir araya getirerek hem daha lezzetli hem de daha besleyici yeni yemekler yapmaya kafa yorar (Proshaska ve Norcross, 2013). Bütüncül psikodinamik davranış terapisi, kognitif analitik terapi ve transteorik yaklaşım bilinen teorik entegratif bütüncül yaklaşım biçimlerindedir.

Wachtel'in bütüncül psikodinamik davranışçı terapisi, teorik entegrasyona örnektir. Psikopatoloji teorisini, döngüsel psikodinamikler olarak tanımlamaktadır (intrapsişik çatışmalar sorunlu davranışlar yaratır; sorunlu davranışlar

intrapsişik çatışmalar yaratır). Örneğin, içsel çatışmalar cinsel uyarılma durumunda kaygı yaratabilir, bu durumdan sürekli kaçınıyor olması da içsel çatışmanın ve problemin devam etmesine sebep olur. Kişinin kendini sürekli aşağılıyor olması bastırılmış bir öfkeden kaynaklanabilir ama kendini aşağılamayı yaşam tarzı haline getirmesinin kendisi de öfke oluşturabilir. Bu bağlamda, iyileşme sürecinde eylem (davranışçı) ve iç görünüm (psikodinamik) karşılıklı olarak birbirini kolaylaştırdığını ve değişim sürecinde tamamlayıcı bir rol oynadığını kabul eder. Psikodinamik yapının içsel çatışmalarının imgeleme yoluyla duyarsızlaştırılması yöntemi ile kuramsal olarak farklı olan iki yöntemi bütünleştirdiğini belirtmiştir (Wachtel, 2011).

Ortak faktörlere dayalı bütüncül psikoterapi

Terapilerin sonucunu, kuramlar arası farklılık gösteren benzersiz özelliklerin değil de ortak etkenlerin belirlediğini kabul eder. Farklı psikoterapi yaklaşımlarının benzer yönlerinin belirlenmesi ve iyileşme sürecine katkı sunan ortak noktalar üzerinden psikoterapilerin entegre edilmesi amaçlanır. Goldfried'e göre, farklı psikoterapi yaklaşımlarının iyileştirici ortak noktaları; danışanın terapiye dair olumlu beklentisi ve inancı, psikoterapistle kurduğu ilişki, danışanın kendisine ve dünyaya dışardan bakma becerisi, düzeltici duygusal deneyimler yaşaması, gerçekliği tekrar tekrar sınaama fırsatı yakalaması olarak tanımlamıştır. Yapmaya çalıştığı bir başka şeyde, psikoterapi uygulayıcılarının ortak kavramlar üzerinden uzlaştıkları bir dil kullanmaları olmuştur. "Kısır döngü" ifadesinin psikanalizdeki karşılığı "nörotik tekrarlama zorlantısı", transaksyonel analizdeki karşılığı "oyun", gestalt psikoterapisindeki karşılığı "değişmez gestalt" ve bilişsel terapidaki karşılığı "temel şema" olduğu söylenebilir (Goldfried, 1995).

Asimilatif bütüncül psikoterapi

Merkeze bir kuram alınırken, diğer kuramlardan alınan tekniklerin ve kavramların asimile edilerek orijinal kuramla uyumlu hale getirilmesi sonucunda ortaya çıkar. Bu uyumlanma sürecinde hem bünyeye katılan hem de asimile eden teori bir miktar değişime uğrar, karşılıklı etkileşimle birbirini tamamlar hale gelir (Messer, 1992).

Asimilatif psikodinamik psikoterapi bu yaklaşıma örnektir. Üç katmanlı bir model ortaya koymaktadır. Merkezine, geleneksel psikanalitik düşünceyi (bastırılmış içsel çatışmalar ve travmalar) koyan, orta katmana bilişsel (duygu, biliş, algı) yapıyı ve en dış katmana da davranışsal (gözlemlenebilen tepkiler) yapıyı konumlandırmaktadır. Üç katmanın birbiriyle dinamik bir bağlantısının olduğu, davranışların bilinçdışı süreci etkilerken, bilinçdışı süreçlerinde davranışları etkilediği kabul edilmektedir (Stricker ve Gold, 2005).

Bu çalışmada ortaya konulan entegrasyon biçimi; asimilatif, eklektik ve ortak faktörler yaklaşımı ile belli ölçüde benzerlikler taşıyan bir yapı içerisinde olduğu düşünülmektedir. Çalışmanın devamında, bir araya getirilmeye çalışılan farklı psikoterapi yaklaşımlarına dair bazı kuramsal bilgiler ve bu bilgilerden yola çıkarak oluşturulan psikodinamik temelli bütüncül çift terapisi yaklaşımı ortaya konulmaya çalışılacaktır.

Sistemik Çift Terapisi

Genel sistem teorisine göre, her sistem alt sistemlerin birleşmesiyle oluşurken, üst sistemin bir parçası olarak var olur. Her sistem kendini oluşturan alt sistemleri ve parçası olduğu üst sistemleri etkileme, değiştirme ve dönüştürme potansiyeli taşımakta, birbirini var eden bir yapı içinde bulunmaktadır (Kaban, 1994). 1950'li yıllarda genel sistem teorisi etkisini psikoloji alanında da hissettirmeye başlamasıyla beraber, insanın ruhsal yapısını bireysel olarak kapalı sistem içerisinde değerlendirmekten çok ötekilerle her an etkileşim içerisinde olan bir açık sistem olarak görülmeye başlanmıştır. Eşlerin, yakın ilişki sisteminin (aile, partner) bir parçası olarak hem etkileyen hem de etkilenen bir konumda olduğu kabul edilmeye başlanmış, sistemik yaklaşımlar ortaya çıkmıştır.

Sistemik terapi yaklaşımının kurucusu olarak bir isim ön plana çıkmadığı gibi tek bir sistemik kuram da bulunmamaktadır. En çok bilinen üç temel sistemik yaklaşım biçimini; stratejik aile terapisi (Gregory Bateson, Jay Haley, Virginia Satir, Paul Watzlawick), yapısal aile terapisi (Salvador Minuchin) ve aile sistemleri terapisi (Murray Bowen) şekilde tanımlamak mümkün olabilir (Proshaska ve Norcross, 2013). Üç ekol de, problemlili ilişki sisteminin nedenlerine dair döngüsel yapı ile ilgilenir. Yapısalcılar yapıyı değiştirerek, stratejik terapistler etkileşim örüntüsünü

değiştirerek, sistemik terapistler ailenin inanç sistemini değiştirerek semptomları ortadan kaldırmayı ve dengeyi yeniden sağlamayı amaçlar (Özburun, 2018). Sistemik yapıda değişim oluşturmaya odaklanarak yakın ilişki dinamiklerinin değişebileceğini ve sistemin parçası olan eşlerin kimlik deneyimlerinin dönüşebileceği düşünülmektedir (Şahan ve Akbaş, 2017; Corey, 2008).

Sistemik terapilerin gözünden, ilişkiye veya evliliğe bir sistem olarak baktığımızda eşleri, ilişki sistemini etkileyen alt sistemler olarak; kök aileleri ve içinde yaşadıkları toplumu, kültürü, inanç sistemini üst sistem olarak tanımlamamız mümkündür. Eşlerin iç ruhsal yapılarının her bir bileşenini (ihtiyaçlar, içsel çatışmalar, savunmalar, travmalar, duygular, algılar, davranışlar) eşlerin ruhsal yapısının alt sistemleri olarak görebiliriz. Bu bağlamda, eşler arasındaki ilişki sistemini etkileyen her türlü alt ve üst sistemlerin birbirini etkileme, değiştirme ve dönüştürme potansiyeli olduğunu kabul etmek sistem teorisine uygun olur. Problemler, eşlerin kendi alt sistemler ya da üst sistemler arasındaki çatışmanın sonucu olarak değerlendirilebilir, iyileşme sürecine dair de ilişki sisteminin dönüşümü amaçlanabilir. Bu bağlamda çift terapisine gelen eşlerin ilişkisini etkileyen her bir alt ve üst sisteme odaklanarak terapi sürecini yürütmenin, kapsamlı bir şekilde sistemsel dönüşüme ve iyileşmeye katkı sunacağı düşünülebilir (Weeks ve Treat, 2012)

Psikanaliz ve Dinamik Psikoterapiler

Freud'un (2000) tanımladığı şekliyle psikanaliz, diğer yollarla ile ulaşılamayan bilinçdışı zihinsel süreçlerin araştırılması için bir yöntem, ruhsal rahatsızlıkların iyileştirilmesi için kullanılacak bir teknik ve ruhsal yapı ile ilgili kavramlardan oluşan bir bilgi birikimidir. Freud (2011) psikanalizin amacını, bilinçdışı olan içeriği ve bunlara karşı geliştirilmiş savunmaları bilinçli kılmak olarak tanımlamıştır. Klasik psikanaliz takipçileri için topografik kuram, yapısal kuram, içgüdü kuramı, savunmalar ve gerçeklik ilkesi ile ilgili Freud'un çalışmaları, günümüzde geçerliliğini büyük ölçüde korumaktadır (Gottlieb, 2015). Psikodinamik psikoterapiler; teorik olarak klasik psikanalizden köken alan, bir taraftan psikanalizin temel düşünceleriyle bağını sürdürürken bir taraftan da farklı kavramlar, teknikler ve uygulamalar ile psikanalizden ayrılan özellikleri olan kuramlar olarak görülebilir. Psikanalizin dört temel okulu (klasik psikanaliz, ego psikolojisi, nesne ilişkileri ve kendilik psikolojisi) olduğu ve psikodinamik yaklaşımların dışavurumcu ile destekleyici olmak üzere iki türü olduğu kabul edilmektedir (Erten, 2011).

Nesne ilişkileri

Klein'a göre, libidinal ve agresif dürtülerin yanında egonun da doğuştan gelen bir kısmı vardır. Libidinal ve agresif dürtüleri doyuma ulaştırmanın yanında, doğuştan gelen ego parçasının gelişip kapasitelerini ortaya koyabilmesi için yakın ilişki kurma arayışı içinde olduğunu söyler. Bu bağlamda insan, ilişki kuracak bir nesne arayışı ile doğar, libidinal ve agresif dürtüler bu ilişki arayışını besler (Klein, 2011).

Bebek ile bakım veren arasında kurulan ilişkide bir kendilik temsili, bir nesne temsili ve bir de iki tasarımı birbirine bağlayan duygulanım olduğu kabul edilir. İçsel temsillerden oluşan bu nesne ilişkilerinin gelişimi, kısmi kendilik-nesne tasarımlarının olduğu parçalı/dağınık bir yapıdan, tam kendilik-nesne tasarımlarının olduğu bütün bir yapıya doğru ilerleme gösterir (Volkan, 2007). Klein'a göre hayatın ilk yılının sonunda (diğer nesne ilişkileri kuramcılarının göre üçüncü yılın sonunda) bütüncül bir kendilik temsili, bütüncül bir nesne temsili ve gerçeklikle uyumlu duygulanımdan oluşan, olgun bir içsel yapı ortaya çıkar. Bu dönemde şekillenen nesne ilişkileri, kişilik örgütlenmesinin düzeyini, savunmaların niteliğini, yakın ilişki kurma biçimimizi, kendilik ve ego kapasitelerini belirleyen en önemli gelişimsel faktördür (Klein, 2011). Kernberg, nesne ilişkilerinin gelişim düzeyine göre kişilik örgütlenmelerini psikotik, borderline ve nevrotik olmak üzere üç gruba ayırmakta; kimlik dağınıklığı düzeyi, savunmaların niteliği ve gerçeklik algısı gibi kriterler üzerinden kişilik örgütlenmesi düzeyini belirlemektedir. En alt düzeyde patolojik örgütlenme olan psikotik yapı ile normale en yakın örgütlenme olan nevrotik yapı arasında borderline örgütlenmeyi tanımlamıştır (Kernberg, 2008).

Fairbairn'e göre insanın temel içgüdüsel yönelimi, libidinal doyum için nesne arayışı değil, ötekiyle ilişki kurma arayışıdır. Haz almanın, başkalarıyla ilişki kurmanın harika bir biçimi olduğu fakat amacı olmadığını ifade eder. Aktarımın yorumlanması ve içgörü, iyileşmek için yeterli değildir. Fairbairn'e göre hiç kimse yeni nesnelere olmadığına, gören ve dokunan başka ilişki biçimleri varlığına inanmadıkça eski nesnelere kurduğu güçlü ve alışkanlık

yaratmış ilişkilerinden vazgeçmez. Klein'dan farklı olarak; sağlıklı ilişkilerde içsel nesne temsillerine ihtiyaç duymadan tatmin edici yakın ilişkiler kurulabileceği ve kendiliğin gelişebileceğini, nesne ile ilgili hayal kırıklığı yaşadığında veya tatmin edici ilişki kurulamadığında, içsel bir nesne temsili oluşturmaya ihtiyaç duyacağını ifade eder. Fairbairn'e göre içsel nesnelere patolojik yapılar olup, sağlıklı ilişkilere karşı kendini yatıştırabilme için geliştirilen çarpıtılmış ebeveyn tasarımlarından oluşur (Williams, 2015).

Winnicott, çocuğun ruhsal yapısının nasıl gelişeceğini, çatışmalı içgüdülerden ziyade annenin sunduğu çevresel ve ilişkisel ortamın belirlediğini savunmuştur. Önemli olan şeyin, annenin fiziksel olarak ihtiyaçlarını karşılamasının yanında bebeğin yaşantılarındaki kişisel özelliklerine ve öznel deneyimine karşı duygusal hassasiyet geliştirmesi olduğunu söyler. Bu bağlamda yeterince iyi anne, bebeğin gerçek kendiliğini hayata taşıyabilmesi ve gelişimini sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu çevreyi oluşturabilme kapasitesine sahip annedir. Çocuk ihtiyaç duyduğunda orada olması kadar, ihtiyaç duymadığında geri çekilmesi de önemlidir (Sarısoy, 2016). İçselleştirilmiş nesne ilişkilerinin aktive olması ile kurulan ilişkide, ötekine yansıtılan nesne tasarımları söz konusudur ve ötekinin gerçekliği çarpıtılmaktadır. Ötekini kendinden farklı bir varlık olarak konumlandırabildiği ve ötekine temas edilebildiği ölçüde gerçek bir ilişkiden bahsetmek mümkün olabilir (Winnicott, 2010).

Eşlerin, ihtiyaçlarını karşılayamadıkları veya travmalarının tetiklendiği zamanda içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin aktifleşmesi ve ilişkinin gerçekliğini çarpıtarak deneyimlemesi söz konusu olur. İlişki içinde yaşadıkları yıkıcı döngülerin ve bağlantılı kötü duygulanımların, bu döngüler ile yaşayabilmek için geliştirdikleri savunmaların, geçmiş yakın ilişkilerin patolojik tekrarı olabileceği düşünülebilir. Kişilik örgütlenmelerine göre savunmaların, savunma yapılarına göre de ilişki döngülerinin ve problemlerin şekilleneceği öngörülebilir. Problemleri davranışların ortadan kalkması için savunmaların farklılaşmasına, ilişkide köklü bir değişim olması için ise kendiliğin onarılması ve yapısal dönüşümü önemlidir.

Kendilik psikolojisi

Uzun yıllar psikanalizin önde gelen isimlerinden olan Heinz Kohut, 1970'li yılların başında teorik, teknik ve süreç olarak klasik psikanalizden uzaklaşmış, kendilik psikolojisi yaklaşımını geliştirmiştir. H. Kohut, terapistin rolünü gözlemci pozisyondan katılımcı-gözlemci bir pozisyona, yoruma dayalı terapiden deneyime dayalı terapiye, nötr ilişkiden empatik ilişkiye, tek kişilik terapilerden çift kişilik terapilere geçişi temsil etmektedir. Öfkenin ve yıkıcılığın doğuştan gelmediği, insan doğasının asli unsuru olmadığı, ilişkisel ihtiyaçlarını karşılanmamasına tepki olarak ortaya çıkan ikincil durumlar olduğunu ifade etmiştir. Kendiliğin yapısını; bir ucunda hırsların ve heveslerin olduğu büyüklenmeci kendilik, diğer ucunda amaçların ve ideallerin olduğu idealleştirilmiş ebeveyn imagosu, ortada da yetenek ve becerilerin olduğu kendilik yayından oluşan bir yapılanma içerisinde tanımlamıştır (Kohut, 2012).

Bebeğin bakım veren kişiyi, kendiliğinin devamı olarak deneyimlediği ve kendilik nesnesi olarak gördüğü, onunla kurduğu ilişki sürecinde kendilik nesnesinin özelliklerini dönüştürerek içselleştirme yoluyla kendiliğin parçası haline getirerek olgunlaşma sürecini sürdürdüğünü ifade etmektedir (Anlı, 2005). Kendiliğin gelişmesi ve olgunlaşması için gerekli olan kendilik nesnesinin işlevlerini üç farklı aktarım ilişkisi olarak tanımlamıştır. Kendiliğin, bu üç aktarım ilişkisi içerisinde kendini yapılandırması, gelişip olgunlaşması söz konusu olur. Eğer kendilik nesnesi, işlevlerini yerine getiremez ve çocuğun duygusal ihtiyaçlarını karşılayamaz ise kendilik hasar alır, gelişimsel duraklama yaşayarak ilkel haliyle kalır. Erken dönemde meydana gelen kendilik hasarları sonucunda ortaya çıkan ilkel kendilik yapısı, yetişkinlik yıllarındaki yakın ilişki kurma biçimlerini belirler (Kohut, 2004). Kohut'un tanımladığı, yakın ilişkide ortaya çıkan üç gereksinim aktarımı türüne bakacak olduğumuzda;

a) Ayna Aktarımı: kişinin yaşantılarının görülmesi, onaylanması, takdir edilmesi ve coşkusuna eşlik edilmesi gibi duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir yakın ilişki arayışıdır. Erken çocukluk döneminde bu ilişkisel ihtiyaçların yeterince karşılanmaması, kendiliğin büyüklenmeci kutbunun olgunlaşmasını engelleyecek ilişkisel travmalar yaşamasına sebep olur.

b) İdealleştirme Aktarımı: büyüklenmeci kendilik tarafıyla gerçek hayatta yaşadığı hayal kırıklıklarını onarabilmek amacıyla büyük ve güçlü gördüğü biriyle kaynaşma arayışıdır. Kendinin bir uzantısı olarak görmesini ve idealize etmesini kabul edip benimseyecek bir ötekiyle kuracağı yakın ilişki kurma biçimidir. Erken çocukluk döneminde bu ihtiyacın yeterince karşılanmaması, kendiliğin idealize ebeveyn imagosu kutbunun olgunlaşmasını engelleyecek

ilişkisel travmalar yaşamaya sebep olur.

c) İkizlik/Öteki benlik aktarımı: yetenekler ve özellikler itibariyle kendisine benzerlik gösteren birinin varlığına ve eşit bir ilişki içerisinde deneyimini paylaşabileceği bir yakın ilişki arayışıdır (Kohut, 2012).

Kendilik nesnesi aktarımlarının karşılanmamasına bağlı ilişkisel travmaların oluşturduğu kendilik hasarları, yetişkinlik yıllarındaki ilişkisel ihtiyaçları ve hassasiyetleri şekillendirir. Bu ihtiyaçların karşılanmaması zemininde oluşan hassasiyetleri yönetmek oluşturulan savunmacı davranışlar, uyumsuz tepkilerin kaynağını oluşturur.

Eşler çoğu zaman, birbirlerinden *kendilik nesnesi işlevlerini* yerine getirmelerine dair beklentileriyle ilgili hayal kırıklığı yaşadıkları zamanlarda çift terapisine gelirler ve terapist bir süreliğine eşlerin kendilik nesnesi işlevini görür. Uzun süreli çift terapilerinde; terapistin, danışanları anlama ve duygularını düzenleyebilmelerine yardımcı olma ile ilgili ilişkisel becerileri ve ilişki sistemindeki işlevini, eşlerin dönüştürülerek içselleştirme suretiyle kendiliklerinin bir parçası haline dönüştürdükleri görülür.

Aktarım

Klasik psikanaliz penceresinden baktığımızda aktarım, kişinin daha önce önemli ötekilerle deneyimlediği bir çatışmalı ilişki biçimini, içinde bulunduğu ilişkide tekrar etme zorlantısı olarak görülür (Freud, 2011). Psikanalizden köken alan nesne ilişkileri bağlamında ilişkilere baktığımızda; eşlerin birbiri ile kurduğu ilişkide, geçmiş ilişkilerin patolojik tekrarı sayılabilecek kendilik-nesne tasarımlarının ve bağlantılı duygulanımların ortaya çıktığı görülür.

H. Kohut, kendilik psikolojisinde aktarım kavramını genişletmiş ve “her tekrar aktarımdır ama her aktarım tekrar değildir” diyerek, aktarımı tekrar (patolojik) ve gereksinim aktarımı (kendilik nesnesi işlevleri) olarak iki türe ayırmıştır (Kohut, 2004). Kendilik psikolojisi penceresinden gereksinim aktarımı (birincil, ikincil ve ikizler) kavramına bakıldığımızda; kendiliğin ilişkisel ihtiyaçlarını karşılamayı ve kendilikteki hasarları onarmayı amaçlayan yeni bir nesne/ilişki arayışı olarak görülür (Erten, 2004). Çift terapisinde, iki bakış açısının da geçerli olduğu durumlar bulunmakta, ilki terapisti yorumlayıcı bir pozisyonda ikincisi ise daha katılımcı ve gözlemci bir pozisyonda bulunmasını sağladığı düşünülebilir.

Travmalar

Travma; ruhsal veya bedensel bütünlüğünü tehdit eden/zarar veren durumlara, doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalma sonucunda oluşan hasardır. Kişinin baş etme gücünü aşan yaşantılar travma olarak deneyimlenmekte; neyin, kim için ve ne oranda travmatik olduğunu belirlemek çoğu zaman kişiye özgü bir değerlendirme ile mümkün olmaktadır. Ruhsal travmalar savaş, göç, patlama, doğal afet, trafik kazası gibi durumlarla oluşabileceği gibi bir insanın ötekine verdiği zararlar da olabilir. Çocukluk döneminde yaşanan ve uzun süre devam eden travmaların kronik ruhsal patolojilere sebep olduğu, yetişkinlik döneminde yaşanan travmaların ise daha sınırlı bir etki yarattığı görülür (Şar, 2018; Orcutt, 2012).

Travmaları; TSSB oluşmasına sebep olan majör travmalar ile erken çocukluk (0-6 yaş) döneminde bakım verenlerin ihmali, işgali, istismarı ve yokluğunun olduğu kronik travmalar şeklinde ikiye ayrıldığı görülmektedir. Kronik travmalar, erken çocukluk döneminde ruhsal yapının gelişimsel duraklamasına ve ağır patolojiler oluşmasına sebep olduğu için gelişimsel travma olarak da değerlendirilir. Psikodinamik olarak bakacak olduğumuzda; kişilik bozuklukları ve patolojik ilişki örüntülerini, gelişimsel travmaların yaşandığı dönemin özelliklerine göre oluşturulan ilkel savunma mekanizmalarının bir yaşam biçimine dönüşmesi olarak düşülebilir.

Erken dönem ilişkisel travmalar zemininde oluşan kendilik ve nesne tasarımlarının yakın duygusal ilişkilerde tekrar ettiği sık karşılaşılan bir durumdur (babasından şiddet gören kadının şiddet uygulayan bir eş seçmesi, görmeyen narsistik bir anneye sahip olan birinin narsistik eş seçmesi). Nesne ilişkileri yaklaşımına göre baktığımızda, tekrar yaşanma ihtimalini kontrol etmek amacıyla oluşturulan savunmaların, kişinin geçmiş yaşantısını tekrar etmesine sebep olduğunu söyleyebilir; kendilik psikolojisi açısından baktığımızda ise bu travmalardan hasar gören tarafları iyileştirmek için, benzer bir zeminde onarıcı bir ilişki arayışı içerisinde olduğunu söyleyebiliriz.

Yakın ilişki problemlerini ortaya çıkaran ve uyumsuz tepkilerin kaynağı olan patolojik nesne ilişkileri, uyumsuz duygusal şemalar ve uyumsuz bilişsel şemalar; erken dönem yakın ilişki deneyimlerindeki kronik travmalar zemininde yapılanmaktadır. Terapi sürecinde ilişki sisteminin dönüşümünü sağlamak, eşlerin ilişkisel travmalarını ve kendilik hasarlarının iyileşmesi ile mümkün olabilmektedir.

Duygu Odaklı Çift Terapisi

Duyguların, olaylar karşısındaki algıları şekillendiren birincil sinyaller olduğu ve gerçeklikle uyumlu tepkiler geliştirilmesini kolaylaştırdığı kabul edilir (Greenberg, 2004). Yakın ilişkide üç farklı duygu türü (birincil, ikinci, aracı) tanımlamakta, uyumsuz birincil duyguların ve bununla bağlantılı uyumsuz davranışsal tepkilerin, ilişkisel problemlerin devam etmesine neden olduğu ifade edilmektedir (Greenberg ve Johnson, 2010/2014).

a) Birincil duygular: İnsanın doğasında yedi temel duygu (utanç, öfke, üzüntü, korku, şaşkınlık, tikslenme, sevinç) olduğu, bu birincil duyguların olaylara ve durumlara karşı verilen ilk içsel tepkiler şeklinde ortaya çıktığı kabul edilir. Birincil duygular uyumlu ve uyumsuz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Uyumlu birincil duygu; kayıp karşısında üzüntü, ihlal karşısında öfke, tehdit karşısında korku gibi gerçeklikle uyum sağlamasına katkı sunan duygulardır. Uyumsuz birincil duygu ise tercih edilmemeye karşı yetersizlik, farklı olmaya karşı değersizlik, sınıra karşı terk edilme duygusu gibi dış gerçeklikle uyumsuz içsel referanslara göre oluşan içsel tepkilerdir (Greenberg, 2012).

b) İkincil duygular: Birincil duygular ifade edilemediğinde savunma amaçlı ortaya çıkan tepkisel duygulardır. Kendini korumaya çalıştığı bir ilişkinin içinde birincil duyguları bastırıp, daha güçlü ve güvenli hissettiren savunmacı duyguları (incinmeye karşı öfke, öfkeye ya da korkuya karşı isteksizlik gibi) ortaya çıkması ile oluşur (Greenberg ve ark, 2020).

c) Aracı duygular: Başkalarını etkilemek ve kontrol edebilmek amacıyla, kurgusal olarak ortaya çıkarılan manipülatif duygulardır. Timsah gözyaşları, utanmış gibi yapma veya aşırı öfkeliymiş gibi görünerek ötekini korkutmak bunlara örnek olabilir (Greenberg, 2012).

DOÇT' de duygu, benliğin inşasının ve örgütlenmesinin temel belirleyicisi olarak görülür. Duyguların ilişkileri, ilişkilerin de duyguları düzenlediği bir etkileşim içerisinde yakın ilişkilerin şekillendiği kabul edilir. Yakın ilişkilere dair bağlanma, kimlik ve sevgi olmak üzere üç temel duygusal ihtiyaç tanımlanmakta; ilişkilerdeki çatışmaların çoğunun, karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlarından kaynaklandığı düşünülmektedir (Greenberg, 2015).

Uyumsuz birincil duygular ve bağlantılı tepkisel davranışların sonucunda uyumsuz etkileşim döngülerinin ortaya çıktığını, belli pozisyonlarda çatışmalı ilişkilerin devam ettiği görülür. DOÇT' ta döngüsel çatışma alanları, bağlanma (yakınlık-mesafe) ve etki (baskın-teslimiyetçi) boyutunda değerlendirilmektedir (Şenol ve Ark., 2023).

Duygu odaklı çift terapisi, eşlerin yaşadıkları sorunları maladaptif döngüler olarak tanımlar ve her bir eşin döngüdeki pozisyonu tespit eder. DOÇT eşlerin, döngü içerisindeki pozisyonda deneyimlediği yaşantılara ulaşmasını, uyumsuz birincil duygularının ortaya çıkarılıp düzenlenmesini (eğer uyumlu ise duygusal ihtiyaçları ifade etmelerini ve eyleme geçmelerini destekleme), gerçeklikle uyumlu birincil duygulara dönüştürülmesini, temel duygusal ihtiyaçlarını ifade ettikleri ve uyumlu davranışlar ortaya koydukları yeni etkileşim konumlarını geliştirmelerini destekler. Uyumlu birincil duyguların ve temel duygusal ihtiyaçların ortaya koyulduğu yeni etkileşim konumlarında, düzeltici duygusal deneyimler yaşamaları beklenir. Terapi sürecinde inşa edilen yeni etkileşim pozisyonları zemininde, temel duygusal ihtiyaçlarını karşılıklı uyum içinde giderebilecekleri bir ilişki sistemine ulaşmaları amaçlanır.

İmago Çift Terapisi

İmago çift terapisi, insanların yakın ilişki arayışının temel amacının; yaralı olanı iyileştirmek, hasarlı olanı onarmak, eksik olanı tamamlamak, büyümemiş olanı büyütme, gelişmemiş olanı geliştirmek gibi kendiliği dönüştürecek deneyimler olduğunu kabul eder (Hunt ve Hendrix, 1997). İnsanların ilişki içinde doğduğunu, büyüdüğünü, hasar aldığını ve yine ilişki içinde onarıldığını söyler. Hem çocukluk yaralarının iyileşmesi hem de bugün ihtiyaç duydukları ilişkiye sahip olabilmeleri için, bilinçli bir evliliğin tercih edilerek ve çaba sarf edilerek inşa edilebileceğini kabul eder. Bilinçdışı ilişki ve evliliği, bilinçli ilişki ve evliliğe dönüştürebilmek için eşlerin bireysel ve ilişkisel dönüşümü sağlamak amaçlanır.

Çocukluk yaraları

İmago terapiye göre, bakım veren ile olan ilişkideki karşılanmamış ihtiyaçlar ve gelişimsel olarak hazmedilemeyen yaşantılar ilişkisel travma haline gelecektir. Çocukluk yaraları olan bu yaşantıları onarmak, yakın ilişki arayışının örtük amacı haline gelecektir (Hendrix ve Hunt,1993/2007).

İmago, aşk ve bilinçdışı evlilik

İmago, çocukluk döneminde bakım verenlerin (anne, baba, teyze, hala, bakıcı) olumlu-olumsuz özelliklerinin toplamından oluşan bir imgedir. Aşk, bireyin kendi imagosunu yansıtabileceği, ebeveynlerine benzer olan kişilere karşı güçlü duygular ve çekim hissettiği yoğun bir deneyimdir (Hendrix ve Hunt, 2007). Aşkın ilk bilinçdışı amacı, çocukluk dönemi yaşantılarını yeniden deneyimleyeceği ve yaralı kendilik parçalarını iyileştirebileceği bir ilişkisel zemini hazırlamaktır. İkinci bilinçdışı amaç da kayıp özü (topluma ve ebeveynlerin taleplerine uyum sağlama sürecinde baskılanan taraflarımız) aramaktır. Bilinçdışı evlilikler, bilinçdışı dinamiklerle eş tercihinin yapıldığı ve ilişkiye dair beklentilerin oluşturulduğu ilişkilere (Güven, N. (2017).

Güç savaşı

Aşk yanılmasıyla bitmesi ile öfke, suçlama, aşağılama, yetersiz görme ve olup bitenden sorumlu tutmanın yer aldığı çatışmalı döngüsel ilişkinin olduğu bir dönemdir. Eşler bu dönemde, eşinin ihtiyaç duyduğundan farklı olan gerçekliğine temas etmenin yaşattığı kötü duyguları düzenleyemez ve çatışmalı döngü içerisinde bu kötü duyguları kendinden uzak tutma adına savunmalar geliştirir. Güç mücadelesinin amacı, kötü durumları ve duyguları kendinden uzaklaştırıp eşin deneyim alanında tutmanın kontrolünü sağlamaktır. Güç savaşlarında çoğu zaman; kendinde bastırılmış olduğu kötü tarafı ötekine yansıtma, ötekinin kötü duygularını arttıracak eylem ve söylemlerle kışkırtma, öteki tarafın zayıf noktalarına saldırma ve yaralarını kanatma girişimleri şeklinde ortaya çıktığı görülmektedir (Hendrix ve Hannah, 2013).

Bilinçli evlilik

Bilinçli evlilik, güç savaşlarının bittiği ve sağduyu zemininde eşlerin birbirini görmeye başladığı zaman ortaya çıkmaya başlar (Hendrix and Hunt,1993). Bilinçli evliliği deneyimlemek için eşlerin kendilerine, eşlerine ve aralarındaki ilişkiye dair derinlikli bir bakış açısı oluşturmaları gerekmektedir. Farkında olarak, tercih ederek, değişmeyi ve gelişmeyi amaçlayarak çaba sarf etmeleri bugüne dair gerçek bir ilişki yaşamalarını mümkün kılar.

Bilinçli evlilikte sahip olunması gereken özellikler olarak; aşk ilişkilerinin çocukluk yaralarını tedavi etmek gibi gizli amacı olduğunu kavramak, eşe yönelik daha doğru ve gerçek bir imge oluşturmak, arzu ve ihtiyaçları eşe anlatma konusundaki sorumluluğu almak, etkileşiminiz sırasında daha planlı davranmak ve tepkisel olmamak, eşin dilek ve ihtiyaçlarına da kendi dilek ve ihtiyaçlarınız kadar önem vermek, kişiliğinizin karanlık yanlarını sahiplenmek, temel arzu ve isteklerinizi karşılamak için yeni yöntemler geliştirmek, eksikliğini hissettiğiniz güç ve yetenekleri kendi içinizde aramak, iyi bir evlilik yaratmaya dair sorumluluk almanın zor olduğunu kabul etmek gibi durumlar tanımlanmaktadır. Mutlu bir evlilik inşa etmek, kişisel ve ilişkisel olarak bir dönüşüm ile mümkün olur (Hendrix ve Hunt, 2007).

Bilişsel Davranışçı Çift Terapisi

Bilişsel terapi kuramı, olaylar karşısında ortaya çıkan çarpıtılmış düşüncelerin, sorunlu duygusal ve davranışsal tepkilere sebep olduğunu; çarpıtılmış düşüncelerin gerçekle uyumlu hale getirilmesi ile sorunlu duygusal ve davranışsal tepkilerin ortadan kalkacağını kabul etmektedir (Selin ve Türkçapar, 2023). Çarpıtılmış düşüncelerin kaynağı olan uyumsuz bilişsel şemalar, erken çocukluk dönemindeki çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanamaması, ihmal, istismar ve ilişkisel travmalar gibi durumlar sonucu ortaya çıkabilmektedir. Zihin, uyumsuz şemalarla baş edebilmek adına üç farklı ilişkisel pozisyon (teslimiyetçi, kaçınmacı ve aşırı telafi) geliştirmekte, bu savunmacı pozisyonlar da düşüncelerin, duygusal ve davranışsal tepkilerin bozulmasına sebep olmaktadır (Young ve Ark., 2008).

Bilişsel davranışçı çift terapisi, olaylara ve durumlara yüklenen anlamdaki bozulmanın, olumsuz duygulara ve olumsuz davranışsal tepkilere yol açtığını, olumsuz duygusal ve davranışsal tepkilerinde olumsuz düşünceleri pekiştirdiği, düşünce-duygu-davranış kısır döngüsü içerisinde problemlili ilişki yapısının devam ettiğini ifade eder. BDÇT sürecinde, uyumsuz bilişsel şemaların ve çarpıtılmış düşüncelerin gerçeklikle uyumlu hale gelmesi ile duygusal ve davranışsal tepkilerin değişmesi, kısır döngünün kırılması ve problemlili davranışın ortadan kalkması amaçlanır (Dattilo, 2012; Türkçapar ve Sargın, 2012).

Bilişsel davranışçı çift terapisi sokratik sorgulama, kanıt inceleme, alternatif açıklama gibi bilişsel teknikleri kullanarak, çiftlerin hatalı şemalarını kendilerine yararlı olacak şekilde nasıl dönüştürebilecekleri üzerine odaklanır (İkizoğlu, 2019). Bilişleri düzenlemenin yanında davranışları şekillendirme ve yeni öğrenmeler gerçekleştirebilme adına: problem çözme yöntemleri, iletişim becerisi, duygu yönetimi, psiko-eğitim, ev ödevleri, olumlu duygular hissettirecek yaşantıları planlama gibi doğrudan deneyime dair planlama yapılmaktadır. Amaç hem çarpıtılmış bilişsel içeriği düzenlemek hem de yeni davranışlar geliştirmektir.

Çiftlerde görülen yaygın bilişsel çarpıtmalara baktığımızda; keyfi çıkarsamalar (eve geç döndüğüne göre kesin bir haltlar karıştırmıştır), seçici soyutlama (sorularına tek kelimelik cevaplar verdiği göre kesin bana kızgın), aşırı genelleme (çocukların uyku eğitimi kurallarına dün uymadı demek ki eşim ev için hiçbir şey yapmıyor), büyütme ya da değerini azaltma (çocuklar geç uyuduğu için kuaföre geç kaldım, bu evlilik hayatımı mahvetti), kişiselleştirme (benim onayımı almadan doktora muayene oldu, artık beni kale almıyor), ya hep ya hiç tarzı düşünme (eşi tadilatla ilgili farklı bir düşüncesini ifade ettiğinde, erkek: en mükemmelini yaptırmama rağmen illa bir eksikliğini buluyor, memnun olmuyorsun), etiketleme ve yanlış etiketleme (eşine dokunmaya çalışan kadının, eşinin tepkisiz kalması üzerine: sen duygusuzsun tekisin hiç değişmedin), tünel görüşü (eşi tarafından yeterince değer görmediğine inanan adamın: çıkarı olmazsa benle iletişime geçmez), önyargılı açıklamalar (planlarımı anlatmıyorum çünkü onun ilgisini çekmez, dinlemez, istemez), zihin okuma (ben biliyorum onu, tüp bebek sürecini önemsemiyor, aslında çocuk yapmak istemiyor) sık karşılaşılan bilişsel çarpıtma biçimlerindedir (Dattilo, 2010/2012).

Problemi somutlaştırabilme, düşünceler üzerine düşünebilme, ortak bir bakış açısı geliştirebilme ve terapötik ittifak kurabilme, değişim süreci ile ilgili davranışsal hedefler oluşturabilme, planlama yapabilme, seans içerisinde uygulama yapabilme ve ev ödevi verebilme gibi doğrudan eylem aşamasına yoğunlaşıyor olması BDÇT yaklaşımının en güçlü tarafını oluşturmaktadır. Bütüncül çerçeveden baktığımızda; psikodinamik yaklaşımın odaklandığı "içgörü" oluşturma sürecini, duygu odaklı yaklaşımın "duygu düzenleme" sürecini ve imago terapinin "duygusal yaraların iyileşme" sürecini ete kemiğe büründüren bir "eylem" aşaması olarak görülebilir. Yeni deneyimlerin içsel süreçleri etkilediği, içsel süreçlerdeki değişimlerin eyleme geçmeyi kolaylaştırdığı ve birbirini tamamlayan döngüsel bir yapı içerisinde olduğu düşünülebilir.

Psikodinamik Temelli Bütüncül Çift Terapisi

Giriş kısmında yer verilen kuramların birbiriyle uyumlu olan kavramları ve süreçleri üzerinden, yakın ilişki sistemleri diyagramı ve terapi aşamaları oluşturulmaya çalışılmıştır. Çift terapisi uygulamalarının zorlayıcı ve karmaşık olan yapısını, bütüncül bir sistem üzerinden izah ediyor olması hem terapistlerin hem de danışanların süreci anlamlandırmasını kolaylaştırmaya, değişime dair ortak beklenti oluşturmaya ve aralarındaki terapötik ittifakı güçlendirmeye katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu kısımda psikodinamik temelli çift terapisinin amacı, yakın ilişki sistemleri diyagramı, terapi sürecinin aşamaları, teknikler ve terapistin rolü ile ilgili açıklamalar yer alacaktır.

Amaçlar

- Eşlerin sorunlu ilişki içerisindeki yaşantılarını şekillendiren içsel faktörler (nesne ilişkileri, uyumsuz bilişsel ve duygusal şemalar, savunmalar, olumsuz düşünceler ve bağlantılı tepkiler) ile ilgili iç görü oluşturulması
- Düzeltici yeni duygusal deneyimler yaşamaları sağlanarak kendilikteki hasarların onarılması, kapasitelerin geliştirilmesi ve ilişkiye taşınması

- Temel duygusal ihtiyaçları ortaya koyma, karşılıklı olarak gidermeye odaklanma ve kendilik nesnesi işlevlerini görme konusundaki becerilerin geliştirilmesi
- Yeni etkileşim pozisyonlarında, gerçeklikle uyumlu duyguların ve düşüncelerin gelişmesi ile uyumlu davranışların örüntülerinin ortaya çıkması
- İlişkiye dair ortak beklentilerin gerçeklik zemininde oluşturulup somutlaştırılması, ortak karar alma ve sorumluluk üstlenme becerilerinin geliştirilmesi
- Ahenkli ve uyumlu paylaşım alanlarının artırılması, destekleyici ve besleyici yakın ilişki bağının güçlendirilmesi

Yakın ilişki sistemleri diyagramı

Bu diyagram çalışması, yakın ilişki deneyimlerini şekillendiren içsel faktörleri ruhsal yapının duygusal gelişim süreci ve aldığı hasarları göz önünde bulundurarak tanımlamayı amaçlamaktadır. Yakın ilişki deneyimindeki tepkileri izah eden farklı kuramların birbirine benzer veya tamamlayıcı niteliğe sahip olan kavramlarını, çok boyutlu sistemik bir yaklaşım ve bütüncül bir anlayış ile bir araya getirmiştir.

Sağlıklı ve uyumsuz olmak üzere iki farklı şekilde tanımlanmıştır. Sağlıklı yakın ilişki sistemi diyagramı: duygusal ve ilişkisel ihtiyaçların karşılanması, gelişen/dönüşen/olgunlaşan kendilik, uyumlu duygusal ve bilişsel şemalar, uyumlu birincil duygular, gerçekçi düşünceler ve tutumlar, uyumlu etkileşim ve davranışlar olmak üzere altı bileşenden oluşmaktadır. Uyumsuz yakın ilişki sistemleri diyagramı: karşılanmamış duygusal ve ilişkisel ihtiyaçlar, ilişkisel travmalar/yaralı kendilik parçaları, nesne ilişkileri / uyumsuz duygusal ve bilişsel şemalar, uyumsuz birincil duygular, ikincil duygular, bilişsel çarpıtmalar ve tepkisel davranış pozisyonları olmak üzere yedi bileşene ayrılmaktadır. Yakın ilişki sistemleri diyagramında yer alan her bir bileşenin kendi sistemi içerisindeki diğer bileşenler ile etkileşim halinde olduğu, birbirini değiştirme ve dönüştürme potansiyeline sahip olduğu; aynı zamanda, yakın ilişki içinde olduğu eşinin ruhsal bileşenleriyle de benzer bir şekilde etkileşim halinde olduğu, karşılıklı değiştirme ve dönüştürme potansiyeline sahip olduğu düşünülmektedir.

Temel duygusal ihtiyaçlar: Ruhsal gelişimin temelinde öteki ile kurulan yakın ilişki deneyimlerinin yattığı ve bu deneyimlere ilişkin ihtiyacın hayat boyu devam edeceği, birçok kuramsal yaklaşım tarafından kabul edilmektedir. Temel duygusal ihtiyaçlara baktığımızda: güvenli bağ kurabilme, ulaşılabilir hissetme, kabul görme, onaylanma, takdir edilme, saygı duyulma, değerli olma, sevilme, coşkuyu paylaşabilme, ilgilenilme, sıcaklık, şefkat gibi durumlar olduğu görülmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanması; kendiliğin sağlıklı bir şekilde olgunlaşabilmesi, kapasitelerini içinde bulunduğu döneme uygun ortaya koyulabilmesi, yakın ilişki ihtiyacını giderebilmesi ve varlığını deneyimleyebilmesi, kendiliğin kısmi hasarlı taraflarının onarılabilmesi, zorlu yaşam olaylarına dair duygularını düzenlenebilmesi için de gereklidir. Bu ihtiyaçların erken çocukluk döneminde büyük ölçüde karşılanmaması; ruhsal yapının gelişimsel duraklama yaşanmasına sebep olabilecek kronik travmaların, kendilik hasarlarının ve bağlantılı savunmaların, uyumsuz duygusal ve bilişsel şemaların, olumsuz düşüncelerin ve uyumsuz tepkisel davranışların ortaya çıkmasına sebep olan uyumsuz yakın ilişki sisteminin şekillenmesine sebep olmaktadır.

Kendilik yaraları ve nesne ilişkileri: Kendilik yaraları, çocukluk döneminde kendiliğin gelişimi için ihtiyaç duyulan yakın ilişkinin yokluğunda ortaya çıkan ihmal, işgal ve istismar gibi bakım verenle deneyimlenen ilişkisel kronik travmalardan dolayı kendiliğin yapısında oluşan hasarlardır. Bu hasarlardan kaynaklı; kişinin içinde bulunduğu durumun gerçekliğine uygun duygusal kapasiteler geliştiremediği ve işlevsel davranış örüntüleri ortaya koyamadığı, çeşitli bilişsel ve duygusal çarpıtmalarla kendiliğin hassas ve savunmasız taraflarını sürekli olarak, geçmişte yaşadıklarına benzer bir tehlikeye karşı korumaya çalıştığı görülür.

Nesne ilişkileri: Nesne ilişkileri: kendilik tasarımı, nesne tasarımı ve bu iki tasarımı birbirine bağlayan bir duygudan müteşekkil ilişki örüntüsüdür. Bebeğin bakım verenle kurduğu ilişki zemininde yaşadığı deneyimlerden yola çıkarak, bilinmez olan dış dünyaya karşı savunma olarak oluşturduğu içsel temsillerdir. Sağlıklı ve güvenli yakın ilişki içindeki bebeğin zaman içerisinde dış dünyayı ve iç dünyayı bütün olarak deneyimlemesi ve kendilik kapasitelerini ortaya çıkararak gerçekliğe uyum sağlaması söz konusuysa sağlıklı yakın ilişkide iç dünya, gerçeklikle uyumsuz tehlikenin ve yıkıcılığın olduğu fantezilere göre yapılanmıştır. Kendiliğin hasar gördüğü geçmiş kötü duygusal deneyimlerde oluşan kendilik ve nesne tasarımlarının içinde bulunduğu ilişkide tetiklenip aktive olması;

kendinin, eşinin ve ilişkinin bugünkü gerçekliğini çarpıtmasına, geçmiş ilişki biçimini döngüsel bir yapıda tekrar etmesine sebep olmaktadır. Kendilik ve nesne tasarımlarının çarpıtılması savunmalara, duygu ve düşüncelerin gerçekle uyumsuz hale gelmesine ve yıkıcı tepkilerin ortaya çıkmasına sebep olur.

Bilişsel şemalar: Çevreden gelen uyarıcıları süzen ve anlamlandıran bir mercek işlevi gören bilişsel şemaların, gerçeklikle uyumlu olanları hayata adapte olmamıza ve gelişmemize katkı sunarken uyumsuz olanları, gerçek dışı olumsuz düşüncelerin ve tepkilerin kaynağı olmaktadır. Uyumsuz ve işlevsiz bilişsel şemaların erken dönem yakın ilişki deneyimlerinde yaşanan olumsuzluklar ile ilgili olduğu kabul edilmektedir. Eşlerin uyumsuz şemalara sahip olması durumunda, yaşamış oldukları evlilik sorunlarıyla ilgili kendine, eşine ve ilişkisine yönelik düşüncelerin, duyguların ve davranışların da uyumsuz hale geldiği görülmektedir (Young ve Ark., 2008).

Duygu şemaları: Duygu şemaları, bir kişinin duygusal tepkiler vermesini sağlayan içsel ağ ya da yapıları ifade eder. Erken dönem yakın ilişki deneyimleriyle şekillenen duygu şemaları, bilişsel düşüncelerden ziyade söz öncesi algı, duyum veya duysal öğeleri (bedensel duyumlar, davranış eğilimleri, görsel imajlar, kokular gibi) içerir (Greenberg, 2015). Günlük yaşamda duygu şemalarını tetikleyen ipuçları nöral ağları aktifleştirir, ortaya çıkan deneyimdeki bedensel duyumlar ve duygular, kişiyi bir davranışa eğilimli olmaya iter. Uyumlu duygusal şemalar, gerçekliğe adapte olmamızı ve gelişmemizi sağlar. Uyumsuz duygu şemaları ise uyumsuz birincil duygulara, arkaik düşüncelere ve savunmacı tepkilere sebep olur. Bu durum, yakın ilişki sorunlarının hem kaynağı hem de sürdürücüsü olma niteliğini taşır (Greenberg ve Ark., 2020).

Birincil duygular: Olaylara ve durumlara verilen ilk içsel tepkilerdir. Gerçekliğe uyum sağlamamıza yardımcı olur (kayıp karşısında üzüntü, ihlal karşısında öfke, tehdit karşısında korku). Uyumsuz birincil duygular ise yaşanan deneyimin gerçekliğine uygun olmayan duygulardır. Birincil duyguyu, durumun gerçekliğiyle uyumsuz şekilde yaşamak (kayıp karşısında suçluluk, işgal karşısında korku gibi), gerçeklikte vermemiz gereken tepkiyi vermemizi engeller ya da aşırı tepki vermemize sebep olur.

İkincil duygular: Birincil duygular ifade edilemediğinde savunma amaçlı ortaya çıkan tepkisel duygulardır (incinmeye karşı öfke, öfkeye karşı isteksizlik). İlişki problemlerinin büyük kısmı ikincil duygular ile harekete geçen tepkisel davranışlardan ortaya çıkar. İkincil duygular, çoğu zaman kişinin döngü içinde daha güçlü ve kontrolü ele almış hissetmesini sağlar.

Aracı duygular: Başkalarını kontrol ve manipüle etmek amacıyla kurgusal olarak ifade edilen manipülatif duygulardır. Döngünün devam etmesini sağlayan, ötekine hâkim olma ve istediğini yaptırabilmek amacıyla kurgulanarak ortaya koyulan duygusal tepkilerdir.

Bilişsel çarpıtmalar: Bir durum karşısında zihnimize gelen, gerçek ile uyumlu olmayan, uyumsuz bilişsel şemalardan köken alan olumsuz otomatik düşüncelerdir. Zihin akışı içerisinde aniden ortaya çıkan ve hızla kaybolan, duygusal ve davranışsal tepkilere sebep olan bir yapıdadır.

Tepkisel davranış pozisyonları: Öteki ile kurulan ilişki içinde yaşanan çatışmaları yönetebilmek, tehdit olarak algılanan durumları kontrol altına alabilmek, bildiği huzursuzluk veren ilişki biçimindeki kötü hislerden kendini koruyabilmek ve eşini ihtiyaç duyduğu partner pozisyonuna doğru değiştirebilmek adına aktif veya pasif niteliklere sahip etkileşimsel konumlardır. Yaşanılan durumların gerçekliğiyle uyumsuz duygu ve düşüncelerden beslenen, kendi yaşantısını düzenleyebilmek için ötekini şekillendirmeye odaklanan davranış örüntüleridir. Karşılıklı olarak ortaya çıkan bu tepkisel davranış pozisyonları, eşlerin yakın ilişki kurma potansiyelini uyumsuz ve işlevsiz bir etkileşim döngüsüne hapsolmesine sebep olur.

Diyagramın terapistler tarafından kullanımı

Terapistler için bu diyagramı kullanmanın; ilişki sistemini çok boyutlu değerlendirme, formülasyon yapma, müdahale alanlarını belirleme ve iletişim becerilerinin geliştirilme materyali olarak kullanılma gibi birçok işlevi vardır.

Diyagram üzerinden yakın ilişki problemlerinin formülasyonu: ilişkiden beklenen temel duygusal ihtiyaçların karşılanmaması ya da kendiliğin hasarlı taraflarını harekete geçirecek durumlarla karşılaşılması sebebiyle tetiklenen geçmiş ilişkisel travmaların; nesne ilişkilerini, uyumsuz duygusal ve bilişsel şemaları aktive ettiği dü-

şünülebilir. Aktive olan nesne ilişkilerinin, uyumsuz duygusal ve bilişsel şemaların sonucu olarak uyumsuz birincil duyguların ortaya çıktığı düşünülebilir. Uyumsuz birincil duyguların, ikincil duygulara ve bilişsel çarpıtmalara sebep olduğu; ikincil duygular ve bilişsel çarpıtmaların da uyumsuz davranışsal tepkilere neden olduğu düşünülebilir. Bu zeminde ortaya çıkan uyumsuz etkileşim döngüleri içerisinde; uyumsuz duygular, bilişsel çarpıtmalar ve savunmacı davranışların birbirini etkilediği ve devamını sağladığı bir kısır döngü halini aldığı görülür. Terapist, çiftin problemlerini değerlendirirken eşlerin her biri için zihninde bir diyagram oluşturması, her iki eşin de bireysel yakın ilişki sisteminin etkileşim halinde ilişkiyi şekillendirdiğini aklında tutarak çiftin terapiye geli sebeplerini anlamaya çalışması önemlidir. Terapist, döngü olarak tanımladığı çatışmalı ilişkiyi iki tarafın da öznel bir şekilde nasıl deneyimliyor olabileceğine dair zihninde bir yer açması ve neden sonuç ilişkisi içerisinde diyagram üzerinden anlamlandırabilmesi formülasyon için önemlidir. Çiftin yaşadığı problemleri bu diyagram üzerinden formüle etmesi ve yorumlaması, eşlerin hem birbirlerini daha iyi anlamalarına hem de birbirine gösterdikleri tepkisel davranışları yeniden anlamlandırabilmelerine katkı sunar.

Müdahale alanını belirleme; Danışanların yaşadıkları problemleri diyagram üzerinden uyumsuz etkileşim döngüsü olarak tanımladıktan sonra bileşenlerden hangisine öncelik verip odaklanacağına, bütünü görebilme ve çalışmayı yürüteceği kısmı seçebilme bağlamında terapistin karar vermesine imkân sağlar. Hangi terapi yöntemlerinin diyagramın hangi kısmında değişim oluşturmaya daha elverişli olduğunu değerlendirerek, gündem olarak belirlenen veya seansta ortaya çıkan ve üzerine çalışılan konu ile verimli çalışılabileceği düşünülen müdahale biçimlerinin seçilmesine yardımcı olur. Yaşanan problemleri, çiftin kişilik yapısını ve kullanılabilecek teknikleri, diyagramı merkeze alarak bütün olarak değerlendirmek, doğru tercihler yapmaya katkı sunabilir.

İletişim becerisi materyali olarak kullanma; Danışanların hem terapide hem de terapi dışında, yaşadıkları kötü deneyimleri ortaya koyma biçimi itibarı ile bir yol haritası işlevi görür. Önce olayın somut gerçekliğini, sonra bu olayla ilgili birincil duygularını, sonra eğer danışan isterse bu duyguyla bağlantılı kendilik yaralarını, karşılanmamış duygusal ihtiyaçları ortaya koyması desteklenir. Terapinin ilerleyen zamanlarında, güvenli bir zeminde kötü durumları konuşma becerilerini geliştirmek için piramidi merkeze alan, yarı yapılandırılmış bir konuşma şekli üzerinden ev ödevi verilebilir.

Şekil 1. Sağlıklı yakın ilişki sistemleri diyagramı



Şekil 2. Uyumsuz yakın ilişki sistemleri diyagramı

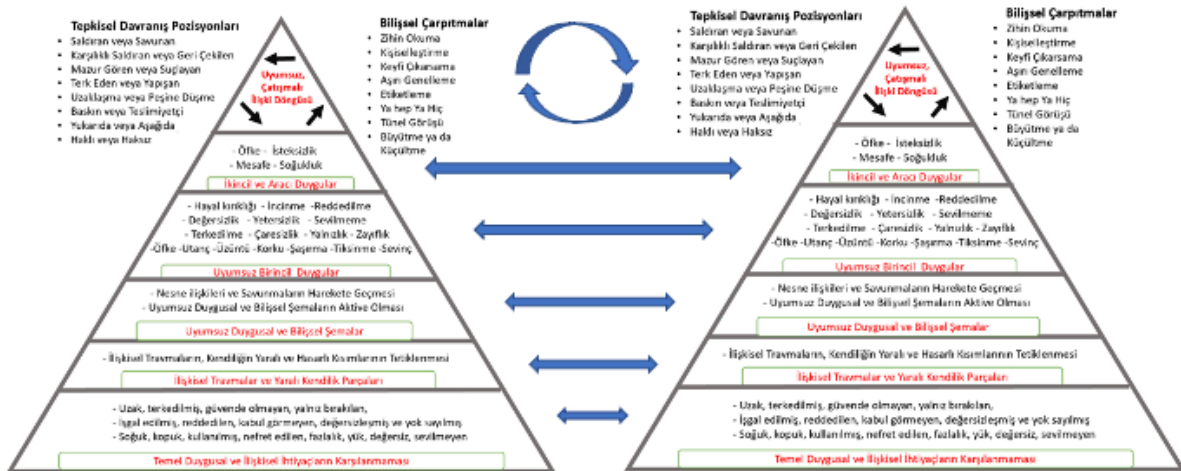


Uyumsuz

Eş 1

Etkileşim Döngüsü

Eş 2



Terapi sürecinin aşamaları

1-İlk görüşme, genel değerlendirme ve süreç planlama: İlk görüşmede eşlerden, geliş sebeplerinin öyküsünü ve en son tetikleyici olayı anlatmaları istenir. Terapist her bir eşin yaşadıklarını can kulağıyla dinler ve eş duygusal empati ile anlamaya çalışır. Her bir eş ile bağ kurmak, yaşantılarını geçerli kılmak ve duygularını onaylamak, terapötik ittifakın gelişimi için önemlidir. Terapist yaşanan sıkıntılardaki bireysel deneyimleri; karşılanmamış duygusal ihtiyaçlar, ilişkisel travmalar ve kendilik hasarları, uyumsuz birincil duygular, çarpıtılmış düşünceler ve sonucunda ortaya çıkan tepkisel davranışlar pozisyonları zemininde anlamlandırır. Her iki eşin de yaşadıkları bireysel deneyimlerin sonucunda verdikleri tepkiler ile ortaya çıkan sorunlu ilişkiyi, uyumsuz ve çatışmalı etkileşim döngüsü olarak tanımlar. Çatışmalı etkileşim döngüsü dışında, yaşadıkları bir kayıp veya ilişki sistemini zorlayacak stresli bir yaşantı (hamilelikte çocuk kaybı, iyi ebeveyn olma ile ilgili kaygılar gibi) sebebiyle terapiye gelirler ise yaşanan probleme dair bireysel ve etkileşimsel deneyimin tanımlanması ve kısa süreli destekleyici çalışmaların yer aldığı bir planlama yapılması yararlı olur. Eşlerin birinde ya da ikisinde çift terapisi çalışmasına uygun olmayan ağır psikopatolojik durumlar gözlemlenirse psikiyatri tedavisine veya bireysel terapiye yönlendirilir. Madde bağımlılığı, intihar girişimleri, alt düzey kişilik patolojileri, psikotik özellikler gibi bireysel durumların olması ya da aktif bir şekilde fiziksel şiddetin veya aldatma eyleminin devam ediyor olması gibi ilişkisel durumların var olması, çift terapisinden yarar görmesini engeller. Seansın sonuna doğru, geliş sebepleri olan durumlar döngü halinde empatik bir şekilde özetlenir, çift terapisi süreci teklif edilir ve kabul ettikleri takdirde, seans planlaması yapılır (ilk görüşmeden sonra eşlerle ayrı ayrı bireysel yaşam öykülerinin yer aldığı değerlendirme görüşmelerinin olacağı 2-3 seans ve sonrasında çift olarak haftalık seanslar şeklinde devam edileceği söylenebilir).

2- Bireysel değerlendirme görüşmeleri yapma ve terapötik ittifak kurma: Bireysel görüşmelerde eşlerin güvende hissederek kendilerini ortaya koyabilmelerini kolaylaştırmak için, danışanların paylaştıkları durumların ne kadarının çift terapisi sürecinde gündem yapılabileceğini belirleme haklarının olacağı söylenir. Öykü alırken terapist, eşlerin gereksiz detaylar veya işlevsiz anılar ile seansı işgal etme ihtimalini yönetmeli, danışanı tanımaya ve değerlendirmeye katkı sunacak konular üzerinden devam etmesinin kontrolünü elinde tutmalıdır.

Bireysel görüşmelerde, danışanların çok yönlü gelişim öyküsünü almak, kapsamlı bir değerlendirme yapmak ve terapötik ittifakı güçlendirmek amaçlanır. Bu bağlamda aile yaşamı, duygusal yaşam, cinsel yaşam, sosyal yaşam, okul-ış yaşamı olmak üzere beş alan ile ilgili yapılandırılmış sorularla öykü alınır. Yaşam öyküsünü değerlendirirken, kendiliğin temel duygusal ihtiyaçlarını dönemin şartlarına göre ne ölçüde güvenli bir şekilde karşılayabildiği; ne oranda ihmal, işgal, istismar gibi kronik duygusal travmalara maruz kaldığı; ne oranda fiziksel şiddet, taciz, tecavüz gibi majör travmalara maruz kaldığı; ne oranda akran zorbalığı, etiketlenme, ayrımcılık gibi sosyal baskılar yaşamış olduğu; ne oranda iflas, kaza, hastalık gibi bakım verenlerin zarar görmesinden dolayı ihtiyaçlarını karşılayamadığı durumlar olduğu özellikle değerlendirilmeli ve not alınmalıdır. Bakım verenlerle (anne-baba-abla-bakıcı) kurduğu yakın ilişki deneyimleri ve örüntüsünün (çocukluk, gençlik, yetişkinlik) öyküsü, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde partnerleriyle kurduğu duygusal ilişki deneyimlerinin öyküsü, şu anki ilişkisiyle yakınlaşma sürecinden içinde bulunduğu ana kadar devam eden yakın ilişki deneyiminin öyküsü; benzer bir şekilde sosyal ilişkileri, iş yaşamındaki ilişkileri ve cinsel yaşam deneyimlerine dair geçmişten bu zamana kadar hatırlayabildiği kadarıyla ilgili bilgi alınır.

Geçmiş ilişkilerinin ve döngülerinin bu günkü ilişkisi üzerindeki etkisini anlayabilmek adına; ruhsal örgütlenme düzeyi, nesne ilişkileri, savunmaları ve kendilik kapasiteleri ile ilgili psikodinamik bir değerlendirme yapabilmek, etkili bir çift terapisi süreci planlayabilmek adına çok önemlidir. Psikodinamik değerlendirme yaparken danışanın sözlü olarak ifade ettiği durumların yanında, sözsüz ifadeler ve aktarım-karşı aktarım ilişkisinin de değerlendirilmesi gerekmektedir. Farklı kanallardan gelen bilgilerin birbiriyle örtüşmesi ya da tamamlayıcı özelliğe sahip olması, danışanın kişilik yapısı ve yakın ilişki sorunlarının gelişimi ile ilgili oluşturulan hipotezi güçlendirir.

Danışanların ruhsal örgütlenme düzeyini (normal-nevrotik-borderline-psikotik) ve kişilik tipini (narsistik, sınır, şizoid, okkb vb.) değerlendirebilmek, çift terapisine ne oranda uygun olduğunu ve çift terapisi uygulamalarını eşlerin bireysel kişilik yapılarını göz önünde bulundurarak ne şekilde özelleştirilebileceği konusunda fikir verir. Danışanların kişilik yapıları ile ilgili psikodinamik değerlendirme yapabilmek en az hikâye almak kadar önemlidir. Çatışmalı etkileşim döngüsü içerisindeyken aktive olan nesne ilişkilerine, duygusal ve bilişsel şemalarına, savun-

malarına ve gerçekte uyumsuz yaşantılarının danışana özgü hallerine ulaşabilmemizi kolaylaştırır. Psikodinamik değerlendirme, hem danışanların deneyimlerini ruhsal yapılarının özelliklerini göz önünde bulundurarak anlamlandırabilmemize hem de savunmalarına/dirençlerine nasıl yaklaşacağımız ve hangi yöntemlerin daha çok işe yarayacağı konusunda farklı seçenekler oluşturmamıza katkı sunabilir.

Eşler arasındaki ilişkinin bireysel yapılarını, bireysel yapılarının da ilişkiyi etkilediği ve dönüştürdüğünü göz önüne bulduğumuzda; bu görüşmeler, terapistlerin daha yararlı ve verimli bir terapi süreci planlamasına, çalışma biçimi ve odaklanacağı konular ile ilgili daha doğru seçimler yapmasına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

3- Uyumsuz etkileşim döngülerinin durdurulması ve psikoeğitim yapılması: Terapiye gelmelerine sebep olan ilişki problemlerinin uyumsuz çatışmalı döngüler olarak somutlaştırıldığı, döngü içerisindeki bireysel pozisyonlarda deneyimledikleri yaşantıların gelişimini yeniden anlamlandırabildikleri, ilişkinin etkileşime dayalı şekillendiği ve karşılıklı olarak sorumluluk alınması yoluyla dönüşebileceğine dair ortak farkındalık oluşturulduğu aşamadır. Terapinin bu aşamasında çözümlenmeyen sıkıntılı konuları kontrol altına alabilmek adına, çoğu zaman güç ve kontrol mücadeleleri olarak ortaya çıkan yıkıcı döngüsel ilişkinin durdurulması ilişkiye yapılan ilk ciddi müdahaledir. Terapiye geliş sebebi olan durumları bir süreliğine terapi odasının dışında konuşulmaması, iki tarafın birbirine zarar verdiği etkileşimlere girmeme konusunda sorumluluk almaları, bir tarafın kışkırtıcı bir tepkide bulunması halinde, diğer tarafın terapide alınan kararı hatırlatıp döngüye girmeden etkileşimi durdurması ve kötü hissettiren çatışmalı durumları konuşmadan seansa kadar ertelemeleri istenir. Kötü hissettiren bir durum olduğunda konuşmayı terapiye ertelemiş olsalar da ilişki kurmayı ertelememeleri, mümkün olan en kısa sürede duygularını düzenleyerek yeniden ilişkinin içine bütün olarak dönmek için çaba sarf etmeleri çok önemlidir. Sürecin ilerleyen aşamalarında, problemlerin evde kontrollü bir şekilde konuşabilme becerilerinin geliştirilmesi, terapinin konusu olacaktır.

Bu aşamada yakın ilişki sistemleri diyagramının psikoeğitim çalışmasının yapılması ve çatışmalı döngüsel ilişki örüntülerini bu diyagram üzerinden ortaya koyulması; danışanların kendilerini ve eşlerini daha iyi anlamalarına, yaşanan durumları yeniden anlamlandırmalarına ve iç görü oluşturmalarına önemli düzeyde katkı sunacaktır. Yakın ilişki sistemleri diyagramının her bileşenin kısa ve anlaşılır bir dille izah edilmesi sonrasında bu bileşenlerin karşılıklı olarak birbirini değiştirme ve dönüştürme etkisinin olduğu, bireysel yakın ilişki sisteminin sonucu olarak ortaya çıkan tepkilerin de karşılıklı olarak birbirlerinin yakın ilişki sistemini değiştirme ve dönüştürme potansiyeline sahip olduğu üzerine durulur. Terapist, uyumsuz döngüsel ilişkiyi seansa durdurmayı veya seansa dışında yaşadıkları çatışmaları seansa getirmelerini sağlar ve diyagram üzerinden yapılandırılmış bir zeminde deneyimlerini ortaya koymalarını teşvik eder. Bu aşamada eş zamanlı olarak, ilişkiyi yapılandırmak ile ilgili hedefleri netleştirmek ve ortak sorumluluk almalarına katkı sunacak çeşitli ev ödevlerinin ve uygulamaların, eşlerin ilişki dinamiğini ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurularak gerçekleştirmeye başlanması mümkündür.

4- Uyumsuz etkileşim pozisyonlarındaki deneyimlere ulaşılması, altta yatan duyguları ve bilişleri düzenleyecek yeni deneyimlerin yaşanması, uyumlu davranış örüntülerinin geliştirilmesi: Çift terapisinde derinlemesine ve hassas çalışmaların arttığı, savunmacı tepkilerin azaldığı, her an tetiklenme ve döngüye girme ile yakınlaşma ve onarıcı deneyimleri yaşama arasında salınım ihtimalinin olduğu, eşler ve terapistler için zorlayıcı tarafları olan, bireysel ve ilişki dönüşümün en yoğun olduğu dönemdir. Güç mücadeleleri, haklılık mücadeleleri ve kontrol mücadeleleri gibi çatışmalı ilişki döngülerinin altında yatan kişisel deneyimlere ulaşıldığı ve düzenlendiği, kötü duygularla bağlantılı kendilik yaralarını onarmaya ve hasarlı olan kendilik parçalarını güçlendirmeye dair düzeltici duygusal deneyimlerin yaşandığı, ilişkinin gerçekliğiyle uyumlu duyguların ve düşüncelerin geliştirildiği, yeni etkileşim pozisyonlarında besleyici ve destekleyici bir ilişki sisteminin inşa edildiği bir aşamadır.

Eşlerin; çatışmalı ilişki döngüsünün gelişimi ve bireysel tepkilerin ortaya çıkış süreci hakkında farkındalık oluşturmalarına, duygusal ihtiyaçları ve kendiliğin hasarlı taraflarıyla bağ kurmalarına, aynı olayda iki tarafın da farklı deneyim yaşamasını kabul etmelerine ve farklı olmaya hak vermelerine, uyumsuz tepkilerin altında yatan savunmasız tarafları açabilmelerine ve kötü yaşantıları ortaya koyabilmelerine, ilişkinin gerçekliğiyle uyumsuz duyguları deneyime dayalı çalışmalarla işleyerek düzenleyebilmelerine ve uyumlu duyguları geliştirebilmelerine, temel duygusal ihtiyaçlarını ortaya koyabilmelerine, yeni ilişki pozisyonlarda ihtiyaç duydukları yakın ilişki deneyimlerini yaşayabilmelerine,

ilişkiyi geliştirecek ve karşılıklı uyumu arttıracak beklentiler oluşturabilmelerine, ortak kararlar almalarına ve sorumluluğunu taşıyabilmelerine katkı sunacak birçok teknik ve uygulamanın gerçekleştirildiği bir dönemdir.

Davranışsal uyumu, bilişsel ortaklığı, duygusal yakınlığı, kişisel ve ilişkisel farkındalığı arttıracak bütün yöntemlerin; terapistin eşlerin her biriyle kurduğu empatik ilişki ve güven bağı zemininde yararlı olma ihtimali olacaktır. Terapist, çiftin sistemsel ve ilişkisel ihtiyaçlarını her seansta hatta seans içindeki her sekansta gözlemlemeli ve ihtiyaca göre odaklanacağı durumu ve uygulayacağı yöntemleri seçme becerisine sahip olmalıdır. Terapist bu dönemde, çiftin çatışmalı döngüsel ilişki sisteminin dönüşümüne dair ihtiyaçları ile seans içerisindeki yaşantılarda ortaya çıkan ilişkisel ihtiyaçları arasında dengeyi koruyacak bir konumda, eşlerin ve ilişki sisteminin değişimini anbean takip ederek müdahaleleri gerçekleştirmelidir.

Örneğin bir konu üzerinde döngüye girerek seansa geldiklerinde, döngünün devam etmesi durdurulur, çatışmaya sebep olan duruma ilişkin etkileşimin somut gerçekliğini ve kendi öznel deneyimini birbirlerini suçlamadan ortaya koymaları istenir. Bu durumla ilgili iki tarafın da farklı deneyimler yaşadığı kabul edilerek kendilerini ortaya koyabilmeleri desteklenir ve empatik bir şekilde neler yaşamış olabileceklerine dair ifade seçenekleri oluşturularak kendilerini açmaları kolaylaştırılır. Eşlerin savunmasız taraflarını ve yaşantılara dair kendilik algılarını, ilişkisel konularını, birincil duygularını ve beden duyularını tarif etme gibi kendini ortaya koyma girişimleri desteklenir ve empatik yaklaşımla eşlik edilir. İki tarafında savunmasız olduğu alanları açmasını kolaylaştırmak için, anlatan eşin diğer eşini tahrik etmeden kendini ortaya koyduğu, diğer eşin de saldırmadan dinleme niyeti ile orda bulunduğu güvenli bir ortamın oluşturulması önemlidir. Eşlerin kendi deneyimlerini ortaya koydukları ve eşini bütün olarak dinleyebildikleri bu paylaşım sonrası, tetiklenen taraflarla ilgili kişisel hassasiyetlerin geçmişine ve gelişimine dair daha derin paylaşımlar yapmaları da bu durumlarda eşinden beklediği davranışlar ve karşılamak istediği duygusal ihtiyaçları ifade etmeleri sağlanabilir. Tepkilerin ortaya koyulduğu sırada var olan olumsuz düşünceleri ve ikincil duyguları, onun altındaki birincil duyguları, onun altındaki kendilik yaraları ve ilişkiye dair duygusal ihtiyaçlarını karşılıklı olarak ortaya koyabilmelerini sağlamak; yaşanan çatışmalı olayla ilgili deneyimin işlenmesi ve yeniden anlamlandırılmasına katkı sunar. Sonrasında ilişkinin ve yaşadıkları durumun gerçekliğine uygun duyguları ve davranış örüntülerini geliştirme kısmına odaklanılabilir. İçinde birçok farklı teknik ve uygulamanın da yer alabileceği benzer çalışmalar zaman içerisinde; kendilik algılarının, duyguların, bilişlerin, davranışların ve etkileşim biçimlerinin değişmesini sağlayarak yakın ilişki sisteminin dönüşmesini mümkün kılacaktır.

Eğer çiftler iyi bir duyguyla terapiye gelirler ve önceki seanstan sonra olumsuz bir durum yaşamadıklarını ifade ederlerse, problem alanlarına odaklanılmadan ilişkinin geliştirilmek istenen kısımları üzerine çalışılabilir. Terapist, terapi sürecindeki ilerleyişin bir zikzak şeklinde olacağını kabul etmeli ve beklentiyi ona göre ayarlamalıdır. Danışanlar, beklemedikleri bir anda girdikleri döngü sonrasında yaşadıkları hayal kırıklığıyla tüm ilerlemenin ortadan kaybolduğunu en başa döndüklerini düşünüp ümitlerini kaybetmiş gibi davranabilirler. Bu zamanlarda terapistin, sisteme yukardan bakarak duygusunu da düşüncesini de danışanlardan ayrı ve canlı tutmaya, eşlerin bireysel gelişimleri ve ilişkide dönüşen kısımların somut gerçekliğini de göz önünde bulundurarak ilişki sisteminin bütünlüğünü zihninde korumaya çalışmalıdır. Terapist, eşlerin tetiklenme ve döngüye girme durumlarını terapi sürecinin bir olağan bir parçası olarak kabul etmeli, döngüye girmelerine sebep olan deneyim üzerine çalışılıp düzenlemeye ve yeniden yakınlaşıp bağ kurmalarını destekleyecek bir pozisyonda müdahalelerde bulunmaya odaklanmalıdır. Eşlerin zaman içerisinde, olumlu duygular hissettikleri yakın ilişki deneyimleriyle kötü duygular hissettikleri döngüsel ilişki deneyimleri arasında salınımlarının azalması; kendilerini, eşlerini ve ilişkilerini zihinlerinde bütün olarak algılaya becerilerinin gelişmesi; bireysel yapılarını ve ilişki sistemini olgunlaştırarak dönüştürmeleri beklenir.

5- Etkileşimin ve destekleyici yakın ilişki bağının güçlendirilmesi: Bu aşamada, çatışmalı ilişki döngülerinin hem sıklığının hem de şiddetinin azalması beklenir. İlişkiden kopmadan, uzaklaşmadan, ilişkinin içinde kalarak kötü duyguyu düzenleyebilme becerilerinin geliştiği görülür. Yakın, onarıcı ve destekleyici bağın kuvvetlendirilmesi, kalıcılığının sağlanması üzerinde durulur. Olumlu davranışların ve deneyimlerin pekiştirilmesi ve devamlılık kazanması için çeşitli yönlendirmelerde bulunulur. Döngüye girmelerine sebep olan tetikleyicilerin hassasiyetinin azaldığı bu dönemde, tetiklenenin kendi duygularını düzenleme becerilerinin gelişmesi ve tetikleyeninde eşinin hassas tarafına dikkat etmeyle ilgili iradesinin güçlenmesi beklenir. Yaşanan kısmi problemlerin varlığını normalleştirilip kabul etmeleri, özenli davranışları ve ilişkiye dair sorumluluk almaları yoluyla ilişkiyi güvenli bir zeminde

tatminkâr bir şekilde sürdürebilecekleri üzerinde durulur. İyi bir ilişkinin gerçeklik zemininde emek, çaba, gelişim ve dönüşüm ile mümkün olabileceğine dair ortak bir anlayış geliştirmeleri amaçlanır.

Müdahale yöntemleri

Yakın ilişki sorunlarına odaklanan çift terapilerinde uygulanan yöntem ve tekniklerin; davranışsal uyum, bilişsel ortaklık, duygusal yakınlık, aidiyet, bağ kurma ve duygusal ihtiyaçları karşılama gibi alanlarda gelişimi sağlayan yeni deneyimlerin ortaya çıkmasını amaçladığı görülmektedir.

Çift terapisi sürecinde, hangi problem alanlarında hangi uygulamaların yapılabileceğine dair genel bilgiler var olsa da çiftin ihtiyacına en uygun yöntemin ne zaman ve nasıl uygulanacağını bilmek; çiftin nabzını tutan terapistin teknik bilgisi, uygulamadaki ustalığı ve tecrübelerinden kaynaklı bütüncül değerlendirme becerisi ile ilgilidir. Bu bağlamda terapistin, çiftin yapısal özelliklerini ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak teknik ve yöntemleri seçmesi, esnek ve yaratıcı bir şekilde uygulamaya yönelmesi çok önemlidir. Çift terapisinde kullanılacak yöntemlerin (davranışçı, bilişsel, duygu odaklı ve psikodinamik) bütüncül bir anlayışla bir araya getirilerek uygulanması, gerçekleştirilecek çalışmayı çifte özgü hale getireceğinden dolayı, müdahaleleri daha etkili kılacaktır.

İlişki sisteminin dönüşümüne katkı sunacak müdahale alanları ve uygulanabilecek teknikler ile ilgili kabul gören yaklaşımlara bakacak olduğumuzda: İlişkide uyumlu davranışların geliştirilmesi, ortak beklentilerin oluşturulması ve yeni anlamların inşa edilebilmesi için (yakın ilişki sistemleri diyagramının psikoeğitimi ve yakın ilişki takip formu, evlilik vizyonu, evlilik sözleşmeleri, olumsuz düşünce kaydı, imago diyalogu, davranış değişimi talebi, karşılıklı davranış değişimi, çıkışları kapatma) gibi bilişsel davranışçı yöntemler; uyumsuz duyguların düzenlenmesi, kendilik hasarlarının onarılması ve gerçeklikle uyumlu duyguların geliştirilmesi için (duygusal yaşantıya ulaşma ve seansta deneyimlemesini sağlama, gerçekle uyumsuz duyguları uyumlu duygulara dönüştürme, temel duygusal ihtiyaçların ifadesi, empatik yansıtma, canlandırma, sözsüz eylemelerle ilgili geri bildirim verme, yaşantıyı yeniden çerçeveleme ve yapılandırma, duygu genogramı, öfke genogramı, benim duygu dünyam egzersizi) gibi duygu odaklı yöntemler; geçmiş ilişki biçimlerinin, kendilik yaralarının ve savunmaların bugünkü döngüsel ilişkiye etkisi ile ilgili farkındalık oluşturulması için (netleştirme, bağlantı kurdurucu yorumlama, savunmaların ve tepkisel davranışın anlamı ile ilgili doğru zamanlarda açıklama yapma, aktarım-karşı aktarım ilişkisini gözlemleyerek ve seans içindeki üçlü ilişkiyi değerlendirerek eşler arasındaki ilişkiyi yorumlama, eşlerin yakın ilişki ihtiyaçlarına belli oranlarda uyumlanarak kendilik nesnesi işlevlerini karşılama) gibi psikodinamik yöntemlerin etkili olduğu görülmektedir.

Terapistin rolü

İlişki sistemine dışardan bakan ve yorumlayan gözlemci bir pozisyon ile eşlerin her biriyle bağ kuran ve onların ilişki ihtiyacının bir kısmını karşılayan katılımcı pozisyon arasında, eşlerin bireysel ve ilişki dönüşümlerine katkı sunacak bir salınım içerisinde olması önerilir. Terapistin danışanın ihtiyaçlarına göre; yorumlayıcı, gözlemci, destekleyici, rehber, eğitmen, kılavuz gibi pozisyonlarda olması beklenebilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, farklı kuramların ortak ya da birbirini tamamlayıcı niteliğe sahip olan kavramları ve süreçleri üzerinden, yakın ilişki sistemleri diyagramı ve çift terapisi aşamaları oluşturulmaya çalışılmıştır. Birleştirilmeye çalışılan çift terapisi yaklaşımlarının kavramlar, teknikler ve ilişki sisteminin dönüşümü için odaklandıkları noktalar itibari ile ciddi farklılıkları bulunsa da; duygusal ve ilişki ihtiyacılar, erken dönem olumsuz duygusal deneyimlerin etkisi, geçmiş ilişki biçimlerinin şu anki yakın ilişki üzerindeki etkileri, duyguların yaşantı yoluyla düzenlenmesi, yeni deneyimlerin geçmiş yaşantıların etkilerini düzenleyerek ilişkiyi bugünle uyumlu hale getirmesi, geçmişin bugünü çarpıttığı bugünün de geçmişin etkilerini düzenleme potansiyeline sahip olduğu gibi bir çok ortak nokta bulun-

maktadır. Ortak olan kısımlar, yakın ilişki problemlerinin gelişimi ve iyileştirilmesine dair temel dayanaklar olarak alınmış, farklı olan kısımlar da tamamlayıcı ve destekleyici unsurlar olarak görülmüştür.

Yakın ilişki sistemleri diyagramının ve aşamalandırılmış terapi sürecinin farklı kuramların gözünden çift terapisine dair çok boyutlu bir değerlendirme yapabilme, müdahale alanlarını belirleyebilme ve terapi süreçlerinin sentezlenmesi konusunda özgün taraflara sahip olabileceği; çatışmalı duygusal ilişkinin zorlu ve karmaşık yapısını somutlaştırarak izah etmeye çalışıyor olması ve sürece dair yol haritası oluşturmuş olmasından dolayı da işlevsel olabileceği düşünülmektedir.

Psikodinamik Temelli Bütüncül Çift Terapisi yaklaşımının, tek bir kuramın çift terapisi uygulamasına göre daha etkin olduğuna ilişkin kontrollü çalışmanın olmaması ve kanıta dayalı bir araştırmayla desteklenmemiş olması; işe yararlılığıyla ilgili makale yazarının kişisel klinik deneyiminin ve çift terapisi süpervizyonunu sürdürdüğü belli sayıda terapistin uygulamalarına dair geri bildirimlerinin ötesinde bir dayanağa sahip olmaması, çalışmanın geçerliliği ile ilgili sınırlılıklarını göstermektedir. Psikoterapi uygulamalarını bütünleştirme girişimleri ile tek bir kuramı orijinal haliyle uygulama arasında, sınırlılıklar ve yararlar bağlamında ne gibi farklılıklar olduğu ile ilgili kontrollü bilimsel çalışmaların yer aldığı araştırmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Kaynakça

- Anlı İ. (2005). *Kendilik Psikolojisine Göre Narsisistik ve Sınır Kişilik Bozukluğu*. (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beck, A. T., Rush A. C., Shaw B. F. ve Emery G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guildford Press.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). İstanbul: Mentis Yayıncılık.
- Dattilio, F. (2012) *Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi* (M. Benveniste, S. Kızıltaş, P. Turanlı, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Erten, Y. (2004). Heinz Kohut'un izini sürmek. Y. Erten, N. Mitrani ve M. Tanık (Ed). *Psikanalizi Öteki Yüzü: Heinz Kohut* kitabı içinde (s. 9-45) içinde. İstanbul: İthaki Yayınları.
- Erten, E. (2011). "Psikodinamik psikoterapi", A. A. Köşkdere (Ed.), *Psikanalitik Psikoterapiler* kitabı içinde (s. 25-32). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Evans, K. R. ve Gilbert M. C. (2012). *Bütüncül Psikoterapiye Giriş* (E. Tilki, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Freud, S. (2000). *Ruh Çözümlemesinin Tarihi* (E. Kapkın, T. Kapkın Çev.). İstanbul: Payel Yayınevi
- Freud, S. (2011). *Haz ilkesinin Ötesinde, Ben ve İd* (A. Babaoğlu Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Goldfried, M. R. (1995). Toward a common language for case formulation. *Journal for Psychotherapy Integration*, 5(3), 221-4.
- Greenberg L. S., Malberg N. T. & Tompkins M.A. (2020). *Psikodinamik Bilişsel Davranışçı ve Duygu Odaklı Psikoterapide Duygularla Çalışmak* (M. F. Ateş, Çev.). İstanbul: Psikoterapi enstitüsü yayınları.
- Greenberg L. S. (2015). *Duygu Odaklı Terapi: Danışanlara Duygu Koçluğu Yapma* (S. Balcı Çelik, Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Greenberg L. S. ve Johnson S. M. (2014). *Duygu Odaklı Çift Terapisi* (M. Cingi Külük, Çev.). Ankara: Ck Yayınevi.
- Greenberg L. S. ve Warwar S. (2012). *Duygu Odaklı Çift Terapisi Atölye Çalışmaları* (M. Arık, Çev.), İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(1), 3-16.
- Gottlieb. M.R (2015). Klasik psikanaliz, geçmiş ve günümüz (Ö. Gelbal, Çev.). G.O. Gabbard, B. E. Litowits ve P. Williams (Eds.), *Psikanaliz Temel Kitabı İçinde* (S.3-37). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Güven, N. (2017). *İmago Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Çiftlerin Doyumuna ve Uyumuna Etkisi*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Hendrix, H. ve Hunt, H. L. (2007). *Hakkettiğiniz Aşkı Yaşayın* (Z. Dinçerler, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Hendrix, H. ve Hannah, M. T.(2013). *Case Studies In Couples Therapy: Theory-Based Approaches, Imago Relationship Therapy*, (pp.205-216). Routledge.
- Hunt H.L ve Hendrix, H. (1997). *Giving the Love That Heals : A Guide for Parents*. New York: Pocket Books.
- İkizoğlu, G. (2019). Bilişsel davranışçı kuramda çift terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, Cilt 2(2019), Sayı 4, 59-69
- Kaban, Z. Y. (1994). Genel sistem teorisi ve sibernetik. *Marmara İletişim Dergisi*, Sayı:8



- Klein, M (2011). *Haset ve Şükran* (O. Koçak, Y. Erten, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal basım tarihi 1957).
- Kernberg, O. F. (2008). *Ağır Kişilik Bozukluklarında Psikoterapötik Stratejiler* (A. E. Köşkdere, Çev.). İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Yayınları.
- Kohut H. (2004). *Kendiliğin Çözülmesi* (C. Atbaşoğlu, B. Büyükkal ve C. İşcan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Kohut H. (2012). *Psikanaliz Nasıl Sağaltır* (F. B. Helvacıoğlu, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Lazarus A. A. (2013). *Çok Boyutlu Terapi Uygulaması* (M. Arık, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Messer, S. B. (1992). A critical examination of belief structures in integrative and eclectic psychotherapy. In J. C. Norcross & M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp. 130–165). Oxford: Oxford University Press
- Norcross, J. C. ve Goldfried, M. R. (2005). *Handbook of Psychotherapy Integration*. (2nd ed.) New York: Oxford University Press.
- Orcutt, C. (2012). *Kişilik Bozukluklarında Travma* (E. Gök, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları
- Özburun, N. (2018). Genel sistem teorisinden etkilenen aile terapisi modellerinin karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1, 2, 172-188
- Özakkaş T. (2007). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınları
- Özakkaş, T. (2018). *Psikoterapi Tarihi ve Bütüncül Psikoterapi*. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1, 1, 1-24
- Proshaska, J.O.ve Norcross J.C. (2013), *Psikoterapi Sistemleri* (M. Arık, M. Benveniste, Ö. Kaya, B. Baba, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Pinsof W.M ve Lebow J.L. (2013). *Aile Psikolojisi* (E. Gök, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Stricker, G., ve Gold, J. (2005). Assimilative psychodynamic psychotherapy. In J. C. Norcross ve M. R. Goldfried (Eds.), *Handbook of Psychotherapy Integration* (pp. 221–240). Oxford: Oxford University Press.
- Sarısoy, G. (2016). Winnicott'ın gerçek benlik ve sahte benlik kavramlarının bir vaka ve terapi ilişkisi bağlamında incelenmesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 3, 1, 1-15.
- Şahan, B., ve Akbaş, T. (2017). Sistemik psikoterapi temelli grupla psikolojik danışma oturumlarının katılımcıların ayrışma bireyleşmeye yönelik farkındalıkları açısından incelenmesi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5, 2, 67-95.
- Şar V. (2018). Travmatik Stres ve Bedensel Hastalıklar. Şar V(ed.). *Stres ve Bedensel Hastalıklar: Günümüzde Psikosomatik Tıp içinde* (s.1-5). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Tabur, S.T. ve Türkçapar, M.H. (2023). Bilişsel davranışçı aile terapisi gelişim ve güncel durum. *Kaide Dergisi*, 1, 1, 1-13.
- Türkçapar, H. K. ve Sargin A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 1, 1, 7-14.
- Volkan, D.V. (2007). *Psikoterapide Nesne İlişkileri* (A.A. Köşkdere, Çev.). İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Yayınları.
- Wachtel P. L. (2011). *Therapeutic Communication: Knowing What to Say Whan*. New York: Guilford press.
- Winnicott, D.W. (2010). *Oyun ve Gerçeklik* (T. Birkan, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Williams, P. (2015). Nesne ilişkileri (M. Arık, Çev.). G.O. Gabbard, B. E. Litowits ve P. Williams (Eds.), *Psikanaliz Temel Kitabı İçinde* (S.43-76). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Weeks G. R. ve Treat S.R.(2012). *Evlilik ve Çift Terapisi* (O. Yirun, Çev.). Ankara: Pusula Yayınevi.
- Young J.E., Klosko J.S. & Weishaar M.E. (2008). *Şema Terapi* (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Litera Yayınları.