

EVLİLİK ÇATIŞMASINDA BİLİŞSEL ÖGELER

I. BENNUN*

Çev.: Arş. Gör. Seher AYDEMİR SEVİM**

Eşler Davranışsal Evlilik Terapisine çok farklı tepkilerde bulunurlar. Birçok uygulamacı, bu yaklaşımın araçsal uygulamasının sınırlı olduğunu ve kuramsal olarak büyümeye ihtiyacı olduğunu düşünmektedir. Eşlerin bir diğeri için davranışına ilişkin algı ve yorumları önemlidir. Eşler arası ilişkide bilişsel öğelere verilen önemle davranışsal model genişlemiştir.

GİRİŞ

Araştırmacıların davranışsal etkileri kavramlaştırma sürecine bilişsel değişkenleri dahil etmelerine rağmen, eşlerin terapisinde bilişsel müdahaleler oldukça yeni bir girişimdir. (Margolin ve Weiss, 1977). Bilişlerin evlilik sorunlarının başlamasına ve sürdürülmesine katkısına ilişkin kuramlar oldukça iyi gelişmiştir. Bilişsel şekillendirmeler bu makalede değerlendirilen müdahaleler için genel fikirler üretmiştir.

Bu makale, evlilik alanında bilişsel faktörlerin, evlilik sorunlarına katkılarında ilişkin son fikirlerin taslağını çizmeyi amaçlamaktadır. Sonuç araştırmaları hakkında eldeki kaynakların azlığı nedeniyle odak noktası, Winnicottun "Breakdown" çalışmasından geliştirilen bazı fikirlerini incelemek ve yayınlanan kuramsal çalışmaların bir kısmını yeniden gözden geçirmek olacaktır (Winnicott, 1974).

Bilişsel Süreçlere Gereksinim

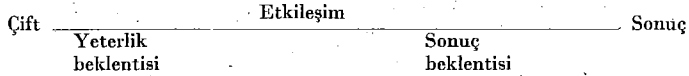
Davranışsal Evlilik Terapi evlilik sorunlarında içsel düzenleyici süreçlerin rolünü kabul eden kavramları kullanmıştır. Jacobson (1984 a) Davranışsal Evlilik Terapisinde bozuk işlevsel bilişsel süreçlerin değişime engel olabildiği üç yol tanımlamıştır. İlk olarak, davranışsal evlilik

* Behavioural Psychotherapy, 1986, 14, 302—309.

** Eğitimde psikolojik Hizmetler öğretim üye yardımcısı

terapisiyle davranışsal değişimi başlatabilmenin yanısıra bilişsel süreçler sorunu sürdürebilir ve davranış değişiminin başarılı bir şekilde yapılmasını engelleyebilir. İkinci olarak belirli bilişsel şemalara sahip eşler gibi bilişler de değişikliği engelleyebilir ve böylelikle olumlu açık etkileşimleri ortaya koymada veya koymamakta başarısız olabilir, sonuçta davranışın tek başına vurgulanması müdahalenin üretici olmayan bir şeklini oluşturur.

Weiss (1980, 1984), self-efficacy (kendi kendine yeterli olma) modelinden fikirler uygulayarak eşler üzerinde odaklanmış ve eşlerarası etkileşim, etkileşimlerinin sonucu, eşlerarası etkileşimleri anlamak için bir model geliştirmiştir (Şekil 1). Eş, etkileşim, sonuç ardışıklığını vurgulayan iki tip beklenti vardır. Bilişsel olarak yeterlik beklentisi eş ve etkileşim ögesi arasında aracılık eder; bu beklenti etkileşimler-sonuçlar bağlantısını kontrol eden biliş ve duyguları içerir. Yeterlik beklentisi, istenen sonuca götüren davranışları yapmak için kapasitesi hakkındaki bilişlerle de ilgilidir.



Şekil 1. Evlilik etkileşiminde yeterlik Modeli (Weiss, 1980-1984).

Sonuç beklentisi eşlerin istenen davranışların etkililiği hakkında bilişler ve ilişkilerini yöneten tesadüflere ilişkin bilgiyi vermekle ilgilidir. Eşler arası etkileşimlerin sonucu olarak eşlerin ilişkilerini kuvvetlendiren şeyi bilmelerine ve ilişkilerinde olumlu olayların mümkün olabileceğine ya da olmadığına inanmalarına yardımcı olunmaktadır. Sorunlu eşler kapasiteleri ve yeterlilikleri hakkında olumsuz inançları belirtirler.

Weiss'in (1980) belirttiği gibi, yalnız davranışsal yönelim, istenen sonuçları sağlamak için etkili beceriler başlatarak etkileşim ve sonuç ögeleri arasına katılır. Bu durumda öncelikle eşlerin, sonucu kolaylaştırma kapasitesinin olduğuna inanmaları gereklidir. Bununla beraber eşler arasında etkileşim sırasındaki duygular olumsuzsa, yeterlik beklentisi düzeyinde müdahale etmek ve daha bilişsel bir yaklaşım uygulamak gerekli olabilir.

Bilişsel Davranışsal Evlilik Terapi:

Sosyal öğrenme kuramı, eşlerin ceza ve ödülleri özel yollarla değerlendirdiklerini ve yorumladıklarını öne sürmektedir, (Segraves, 1978,

Epstein, 1982). İçinde bilişsel bir öge bulunan tedavi şekilleri, eşler arasında bozulmuş davranışı sürdürmede ve anlamada kişilerarası yanlış algılamaların rolünü vurgulamaktadır. Problem, her eşin kişilerarası davranışında sahip olduğu algılardan ve davranışsal beklentilerden kaynaklanır. Sorunlu eşler arasında bu çarpıtmalar sorgulanmaz ve problemi sürdüren sonuçlara katkıda bulunur. Bu nedenle Epstein'e göre (1982) sorunlu ilişkiler şu özellikleri ile dikkat çeker:

1. Kişilerarası yanlış algılar ve geçersiz varsayımlar,
2. Her eşin, kişilerarası davranışlarında sahip olduğu olumsuz şema,
3. Diğeri hakkında olumsuz şemalardan çıkarılan genellemeler ve sorgulanmayan algılamalar.

Bu modelden çıkarılan müdahaleler üç kategoride incelenmektedir. Gerçekçi olmayan beklentileri değiştirme, yanlış yüklemeleri düzeltme, kendi kendine eğitime (self-instruction) ve öz kontrol.

Gerçekçi Olmayan Beklentileri Değiştirme

Eşler beklentilerini, inançlarını, isteklerini evlilik ilişkilerine yansıtırlar ve bunlar karşılanmadığında sorunlara ve uyumsuzluğa yol açabilir. Ellis ve Harper (1975) eşlerden birinde veya her ikisinde diğeri hakkında, evlilikleri ve gelecek hakkında mantıkdışı inançları olduğunda, çatışmalar gelişebildiğini öne sürmüşlerdir. Bu beklentiler tamamiyle her eşin evlilik kontratını açıklar (Birbirimizi destekleyeceğiz, daima yakın olacağız gibi). Gerçekçi olmayan beklentilerin değiştirilmesi bu beklentilerin ve algıların çatışmaya nasıl yol açtığı, yakın ilişkinin nasıl bozulduğu ve ilişkinin nasıl kurulacağıın incelenmesiyle ilgilidir. Epstein (1982) bunun en iyi şekilde her iki eşin de bilginin kaynağı olacak kullanıldığı ortak oturumlarda yapıldığını öne sürer.

Yanlış Yüklemeleri Düzeltme

Sosyal öğrenme kuramına göre, evlilik sorunları olumsuz davranışların karşılıklı değişimiyle karakterize edilmiştir. Benzer şekilde sorunlu eşler birbirleri hakkında olumsuz yüklemeler yapma eğilimindedirler. Bu, tüm kişilerarası çatışmaların kaynağı olarak sorumluluğu bir eşin yüklenmesiyle veya karşılıklı suçlamalarla sonuçlanmaktadır. Terapist eşlerin tartışmalarını terapi oturumunda yeniden yapmalarını ve sorunların değişimini engelleyen yüklemeleri destekleyen şemaları değiştirmelerini isteyebilir. Terapistin görevi varolan yıkıcı tarzların yerine

gerçekçi ve uyumlu özellikler koymaları için eşlerle ortak işbirliği yapmak olmaktadır.

Bilişsel Öz Kontrol ve Kendi Kendine Eğitim

Bozulmuş bir ilişki içinde öfkenin yıkıcı ve impulsif değişimini kontrol etmek çok zordur. Kendi kendine eğitim (self-instruction) hakkında bireyin bilgilendirilmesi problem davranışları değiştirmede değişik şekillerde kullanılmıştır (Meichenbaum, 1977). Öz kontrol stratejisi kaygı, engellenme gibi iç yaşantılar ve bu yaşantıların kontrol etme ve şiddet gibi davranışsal yönelimleri arasında arabulucu bir mekanizma olarak görev yapar. Öz kontrol stratejisi, eşlere öfke dolu etkileşimlerini kesmede en iyi bir çözüm olarak da görülebilir.

Kendi kendine eğitim stratejileri; olağan düşmanlık etkileşimlerini ortadan kaldıran şekilleri, eşlerin kendi kendilerine konuşmaları için eğitim vererek genel problem çözmede de kullanılabilir (Schindler ve vollmer, 1984). Kendisiyle ilgili konuşmanın amacı, düşmanlıkla uyuşmayan olumlu konuşmayı başlatarak olumlu davranışın görülme olasılığını arttırmaktır. Terapi içinde ana görev, yıkıcı ve gerçekçi olmayan özellikleri azaltan veya ortadan kaldıran karşıt konuları ortaya koymak ve ilişkinin bozulmasına yol açan konuları ayırmaktır.

Bilişsel Modelin Bazı Çıkarımları

Otomatik Düşüncelerin Açıklanması

Bilişsel müdahaleler, hastayla birlikte otomatik düşünce ve imajların varlığını tanıma üzerine kurulmuştur. Beck ve diğerleri (1979) sorgulamayı bilişleri ve inançları doğrulama ve ayırmada önemli bir araç olarak vurgularlar. Tümevarımsal sorular kullanılarak danışanın sahip olduğu bilişler tanımlanır ve sorgulanır. Akılcı-duygusal terapistler de diyaloglar yoluyla kendi kendini bozucu düşünce örüntülerini ayırmakta ve açıklamaktadırlar. (Walen, 1980).

Jacobson (1984 b) eşlerarası ilişkide bilişsel ve duygusal öğelerle ilgilenmek için düzenlenen davranışsal evlilik terapisine dahil olan bilişsel bir öge tanımlamıştır. Terapist olumsuz bilişleri ayırmak için, diğerinin davranışına karşı kendi olumsuz tepkilerine eşlik eden otomatik düşünceleri nasıl ayıracıklarını eşlere öğreten "Sorunu deşme" teşebbüslerini cesaretlendirir (p. 144). Bu yöntemi uygulamadaki sıra, sorun

yaratan olayı eşle yeniden yapılandırmak, olay hakkında otomatik düşünceleri açıklamak için eşlerden herbirini cesaretlendirmek ve son olarak davranışsal fırsatları açıklamaktır. Bu yöntemin bir başka şekli incelenen varsayımlar özellikle ikili ise, katılmayan eşin düşüncelerini geçerli veya uyuşmayan bir şekle sokmasıdır. Tartışılan olay içki içmeye gittiği için kocanın sürekli eve geç gelmesi olabilir. Eğer terapist bu konuda kadının düşüncelerini başarılı sorulardan sonra ortaya çıkarırsa, kadın onun için artık çekici olmadığını bu oluyor diyebilir. Bu söz kadının düşüncesine karşı kocanın tepkisini ortaya çıkarmak için uygun olabilir. Böylece evlilik terapi oturumları kişisel inançların sınındığı bir ortam olur. Jacobson (1984 b) daha sonra bu yöntemin sorunlu olayları yeniden adlandırmayı nasıl kolaylaştırdığını tanımlamaktadır.

Kendini Açma (Self-Disclosure)

Bilişsel evlilik ve aile terapisinde kendini açmanın kullanımı iki olarak Waring ve Russel (1980) tarafından tanımlanmıştır. Kendini açma evlilik ilişkisinin bütün bir görünümünü ve tedavinin önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Waring ve Russel kendini açmayı, kişinin yaşamındaki gizli şeylerin önemli olan diğerleri tarafından bilinmesi süreci olarak tanımlamıştır. Bilişsel kendini açma bir eşin "kendi ilişki ve davranışları hakkında fikir, tutum, inanç ve kuramlarını açıklamasıyla" ilgilidir (p. 258) Bu, bir kişinin duygularını açıklamasıyla ilgili olan duygusal kendini açmadan farklıdır. Bu yazarlar evlilik sorunlarını, evlilik ve cinsel doyumun bilişsel olarak anlaşılmasının ve bilişsel kendini açmanın eksikliği olarak tanımlamışlardır.

Bu şekillendirme müdahale içinde yer aldığına, terapi her eşe şu anki ilişkilerinin niçin sorunlu olduğu hakkında onların inanç, fikir ve tutumlarını diğerine açıklamada yardım eder. Eşler çatışmalarını tanımlamaktan başka zorluklarını anlamada işbirliği yaparlar. Bu model, eşlerin ebeveyn ilişkilerinin evliliklerini nasıl etkilediği konusundaki fikirlerini birbirlerine açtıkları bir gelişimsel süreci başlatır. Bu yolla önceki yaşantılar kendini açma ile ortaya çıkarılan yakınlık ve güven ilişkisi içinde bugünkü ilişkilerden ayrıştırılır.

Stratejik Yeniden Yapılanma

Bilişsel yeniden adlandırma pek çok konuda davranışsal evlilik terapisinde sonuçlara bakan araştırmaları etkilemiştir. (Holley, 1963, Watzlowick ve ark. 1974). Bu yeniden adlandırma sorunun kavram-

laştırılması için yeni bir çerçeve sağlayabilir ve bazen sunulan problemle uyumsuz görünen alternatif müdahale şekilleri başlatabilir. Stratejik yeniden yapılanma ile düşünceler ve anlamları vurgulanır.

Watzlawick ve ark. (1974) gerçeklere uyan, fakat anlamı değişmeyen bir durumu alternatif kavramsal görüş noktası üretme yoluyla yeniden yapılayarak tanımlamıştır. Palozzi (1978) olumlu çağrışımı bir problemi olumlu bir şekilde yeniden belirlemenin yolu olarak kullanmıştır. Örn. Eşler arasındaki kıskançlık bir eşin diğerine karşı aşırı ilgisi olarak yeniden yapılabilir. Stratejik yeniden yapılanma ile daha geleneksel bilişsel yaklaşımlar arasındaki açık bir ayrım, stratejik yeniden yapılanmada yeni bilişlerin başlatılması, geleneksel yaklaşımlarda varolan bilişlerin değiştirilmesidir.

Bozulma Korkusu

Buraya kadar işlevsiz bilişlerin kaynağı belirtilmemiştir. Beck'in depresyon modeli içinde bazı vurgulamalar işlevsizliklerin kaynağı olarak erken yaşantıların yer aldığına dikkat çekmişlerdir.

Winnicott'un (1974) çalışmasında çizilen işlevsiz eş bilişlerinin kaynağını ayırmak mümkündür. Winnicott zaten meydana gelen bir bozulmayla ilgili olarak bireylerin bozulma korkusunu tanımlamıştır. Bu duruma eşlik eden duygusal rahatsızlık bireylerin psikolojik geçmişinde zaten yer almış olan bir bozulma korkusudur. Bu duygusal rahatsızlıklar şu anda veya gelecekte soruna neden olan özgün bir acı yaşama korkusudur.

Winnicott'un görüşleri eşlerin çatışmalarına uygulandığında, eş sorunlarını bir veya her iki eşin aile kaynaklı eş sorunlarını tekrarladığı bir korku sunmaktadır.

Bu yakınlığın bozulması öfke, çaresizlikle sonuçlanır. Her iki eşin korku yaşantısı gerekli değildir, birinin yaşantısı eş sorunlarını sürdürerek ve genelleyerek diğeriyle ilişkisini etkilemek için yeterli değildir. Çatışmanın başlangıcı daha önceki çatışmaları tekrar yaşama ve yaratma korkusuyla yakınlıktan kaçınmaktır.

Bu şekillendirme daha sonra bozuk işlevlerin gelişmesinin kökeni olarak erken yaşantıların önemini vurgulamaktadır. Daha önce yaşanmış bir sorunu ortaya çıkaran yeni bir sorun terapist, çiftlerin daha önceki bir sorunu tekrarlayacağı konusunda sahip oldukları düşünce yapısını sorgulayarak müdahale etmesi için pek çok yol ortaya çıkarır.

Karar

Davranışsal evlilik terapisini değerlendiren son çalışmalar bu tedavinin hiçbir tedavi uygulanmayan kontrol durumlarına göre daha etkili üstün olduğunu belirtmekte ve bu tedavinin etkisini tanımlamaktadır. Eş tepkilerine ilişkin önemli değişkenler vardır. Bir varsayım davranışsal evlilik terapisinde bilişsel öğelere yer verilmesinin tedavinin başarı oranını arttıracaktır. Bu makalede tanımlanan gelişmeler, bilişsel yaklaşımların sorunlu eşlerin tedavisinde nasıl kullanılabileceğini göstermektedir.

Margolin ve Weiss (1978) eş problemlerinde yüklemelere odaklanarak bilişsel yeniden yapılanmanın dahil olduğu davranışsal tedavi ile yalnız başına davranışsal tedaviyi karşılaştırmıştır. Jacobson (1984) depresif bir eşin olduğu sorunlu eşleri davranışsal-bilişsel terapi içinde sorunu deşme (trouble-shooting) yöntemi ile incelemiştir. Baucom ve Lester (1985) bilişsel davranış terapisinin tutarlı, olumlu bilişsel değişikliklerin başarılmasındaki etkisini gösteren bir evlilik terapi araştırmasının sonuçlarını yayımlamıştır. Yazarlar becerilerin ve bilişsel öğelerin kapsamlı bir tedaviye dahil edilmesinin mutlaka gerekli olmadığını belirtmekte ama her iki yaklaşımda her eşin özel gereksinmelerine cevap verecek şekilde kullanılırsa daha etkili olacağını ileri sürmüşlerdir.

ABD'de yapılmış olan çalışmalar bilişsel tedavilerin daha yapılmış davranışsal yaklaşımlar üzerindeki etkilerini değerlendirmek için başlangıç oluşturur. Davranışsal bilişsel tedavinin etkisinin yanısıra tedaviyi oluşturan öğelerin ayrılmaya ihtiyacı vardır. Tedaviler farklı tepkileri gösteren veriler nedeniyle, uygun klinik yöntem ve amaçlar oluşturarak, kapsamlı tedavinin farklı görünümlerinden yarar sağlayan eşlerin belirlenmesi ihtiyacı söz konusudur. Davranışsal evlilik terapisti ile ilgili literatür bir rehber olarak kullanılabilirse, Bilişsel Eş terapisinin geleceği umut verici görülebilir.

KAYNAKÇA

- Bausom, D. and Lester, G. (1985). *The Utility of Cognitive Restructuring in Behavioral Marital Therapy*. Paper presented at the 15th annual meeting of the European Association for Behavior Therapy, Munich, West Germany.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B. and Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: John Wiley.
- Ellis, A. and Harper, U. (1975). *A New Guide to Rational Living*. New Jersey: Prentice Hall.
- Epstein, N. (1982). *Cognitive therapy with couples*. *The American Journal Family Therapy* 10, 5-16.

- Haley, J. (1963). *Strategies of Psychotherapy*, New York: Grune — Stratton.
- Jacobson, N. (1984a). The modification of cognitive processes in behavioural marital therapy. In *Marital Interaction: Analysis and Modification*. K. Hahlweg and N. Jacobson (Eds), New York: Guilford Press.
- Jacobson, N. (1984b). Marital therapy and the cognitive-behavioural treatment of depression. *The Behaviour Therapist* 7, 143—147.
- Margolin, G. and Weiss, R. (1978). Comparative evaluation of therapeutic components associated with behavioural marital treatments. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 46, 1476—1486.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive Behaviour Modification*, New York: Plenum Press.
- Palazzoli, M., Boscolo L., Cecchin, G. and Prata, G. (1978). *Paradox and Counterparadox*, London: Jason Aronson.
- Schudler, L. and Vollmer, M. (1984). Cognitive perspectives in behavioural marital therapy. In *Marital Interaction: Analysis and Modification*, K. Hahlweg and N. Jacobson (Eds), New York: Guilford Press.
- Segraves, R. (1978). Conjoint marital therapy: A cognitive behavioural model *Archives of General Psychiatry* 35, 45;—455.
- Walen, S., Diguseppe, R. (nd Wessler, U. (198 ;j. *A Practitioners Guide to Rational Emotive Therapy*, Oxford: Oxford University Press.
- Waring, Y. and Russell, L. (1980). Cognitive family therapy. *Journal of Sex and Marital Therapy* 6, 258—273.
- Watzlawick, P., Weakland, J. and Fisch, R. (1974). *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*, New York: W.W. Norton.
- Weiss, U. (1980). Strategic behavioural marital therapy: Toward a model for assessment and intervention. In *Advances in Family Intervention, Assessment and Theory*, Vol 1, J. Vincent (Ed.), Greenwich: JAI Press.
- Weiss, U. (1984). Cognitive and strategic interventions in behavioural marital therapy. In *Marital Interaction: Analysis and Modification*, K. Hahlweg and N. Jacobson (Eds), New York: Guilford Press.
- Winnicott, D. (1974). Fear of breakdown. *International Review of Psychoanalysis* 1, 103—107.