

# **BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİFT ve AİLE TERAPİSİ**

**Frank M. DATTILIO**

Çeviri: Mirel Benveniste  
Serpil Kızıldaş  
Pınar Turanlı

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 77

*Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi*

Frank M. DATTILIO

Özgün adı: Cognitive-Behavioral Therapy with Couples and Families

Copyright© 2010 The Guilford Press  
A Division of Guilford Publications, Inc.

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın tümüyle veya kısmen yayımlanamaz, kısmen de olsa çoğaltılamaz ve elektronik ortamlarda yayımlanamaz.

ISBN 978-605-5241-40-7

Birinci baskı: Ağustos 2012

Editör: Tahir Özakkaş

Çeviri: Mirel Benveniste, Serpil Kızıldaş, Pınar Turanlı  
Yayıma hazırlayan: Sevgi Çorabatur & Menekşe Arık

Baskı: İklim Ofset  
Nişanca Mah. Arpacı Hayrettin Sok. No:21 Eyüp/İstanbul  
Tel: 0212 577 77 45  
www.iklimmatbaa.com

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORGANİZASYON VE  
DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285 Darıca-İZMİR  
Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL / TÜRKİYE  
Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102  
www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

# **BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ÇİFT ve AİLE TERAPİSİ**

Klinisyenler için Kapsamlı Bir Rehber

**Frank M. DATTILIO**

*Aaron T. Beck'in önsözüyle*



Editör:

Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Çeviri:

Mirel Benveniste

Serpil Kızıldaş

Pınar Turanlı



## SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bilişsel davranışçı terapi ve çift ve aile terapisi alanlarında önce gelen bir uzman olan Frank Dattilio, bu kitabında, son dönem araştırmalarla klinik dehasını bir araya getirmiştir. Esasında bireyler için tasarlanmış olan terapötik tekniklerin çift ve ailelere nasıl başarıyla uyarlandığını anlatırken, geniş bir yelpazede ilişki sorunları ve yaşamsal güçlüklerle klinik örnekler üzerinden eğilmektedir. Terapide değerlendirme, bilişsel ve davranışçı müdahalelerin uygulanması ve kaşılaşılan engellerin aşılması konusunda çok canlı ve zengin klinik örneklerle zihinlerimizi aydınlatmaktadır.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyuyoruz.

**Tahir Özakkaş**  
**Psikoterapi Enstitüsü Başkanı**



*Eşime, çocuklarıma ve torunlarıma.*

*Siz gerçekten hayatımın ışığısınız.*





## YAZAR HAKKINDA

**Frank M. DATTILIO, Ph.D., ABPP**, bilişsel davranışçı terapide (BDT) dünyanın en önde gelen isimlerinden biridir. Harvard Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü ve Pensilvanya Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır. Pensilvanya, Allentown'da klinik ve adli psikoloji, aile ve evlilik terapisi alanında serbest terapist olarak çalışmaktadır. Dr. Dattilio; Psikoloji alanında Sağlık Hizmeti Sağlayıcılar Ulusal Sicil'de yer alıyor olup hem klinik psikoloji hem davranışçı psikoloji alanında Amerikan Profesyonel Psikoloji Kurulu (ABPP) tarafından lisanslıdır. Amerikan Evlilik ve Aile Terapisi Derneği klinik üyesidir. Dünya çapında önde gelen pek çok üniversitede ve tıp fakültesinde misafir öğretim üyesi olarak görev yapmıştır.

Dr. Dattilio davranış terapisi eğitimini merhum Joseph Wolpe, MD, süpervizyonunda Temple Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü'nde almış, Bilişsel Terapi Merkezi yoluyla doktora sonrası öğretim üyeliğine hak kazandığı Pensilvanya Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Aaron T. Beck, MD, süpervizyonunda çalışmıştır.

Dr. Dattilio'nun çift ve aile sorunları, anksiyete ve davranış bozuklukları, adli ve klinik psikoloji konularında 250'den fazla mes-

leki yayını bulunmaktadır. Birleşik Devletler, Kanada, Afrika, Asya, Avrupa, Güney Amerika, Avustralya, Yeni Zelanda, Meksika, Batı Hint Adaları ve Küba'da BDT üzerine sunumlar yapmıştır. Eserleri 27 dile çevrilmiş, 80'den fazla ülkede yararlanılmaktadır. Pek çok yayınının yanı sıra *Çiftlerle Bilişsel Terapi*, *Aile Psikoterapisi Tedavi Planlayıcısı* ve *Aile Terapisi Ev Ödevi Planlayıcısı* kitaplarının eş yazarı; *Bilişsel Terapi Kapsamlı Vaka Kitabı*, *Krizde Mühadalede Bilişsel Davranışçı Stratejiler*, *Çocuklar ve Ergenlerle Bilişsel Davranışçı Terapi*, *Klinik Uygulama Vaka Kitabı* ve *Çiftlerde İşlev Bozukluğunun Karşılaştırmalı Tedavisi* kitaplarının eş editörü; *Çift ve Aile Terapisinde Vaka Çalışmaları: Sistemik ve Bilişsel Perspektifler* kitabının editörüdür. "Linda'ya Beş Yaklaşım" adlı popüler seri de dahil olmak üzere çok sayıda mesleki video ve ses kaydı gerçekleştirmiştir. *Evlilik ve Aile Terapisi* ve *Güncel Aile Terapisi* gibi ulusal ve uluslararası mesleki dergilerin yayın kurulunda yer almaktadır. Dr. Dattilio psikoloji ve psikoterapi alanlarındaki üstün başarılarından ötürü çok sayıda mesleki ödüle layık görülmüştür. Eşi Maryann ile birlikte Pensilvanya Allentown'da yaşamakta olup üç yetişkin çocuğu ve sekiz torununu sürekli ziyaret etmektedir.

## ÖNSÖZ

Frank Dattilio'nun çiftler ve ailelerle bilişsel davranışçı terapi üzerine hakikaten kapsamlı bir metin üretme güçlüğüne giriştiğini görmek beni çok sevindiriyor. Bilişsel terapinin psikoterapötik arenaya girişinin ellinci yılına hızla yaklaşırken, bu yaklaşımın güncel ruh sağlığı tedavisindeki en gözde ve etkili yaklaşımlardan biri olarak dünya çapında katlanarak büyüdüğü açıkça görülmektedir. Bilişsel terapinin 1980'lerden başlayarak çiftlerle uygulanmasının gelişiminden beri, ilişkide uyumsuzluk ve duyguları ve davranışları etkileyen bilişsel süreçlerin rolü üzerine yapılan araştırmalar artmıştır. 1980'lerin sonundan başlayarak 1990'lar boyunca, bilişsel terapi uygulamaları şemanın değişim sürecindeki rolünün yanı sıra aile dinamiklerini de içine alacak şekilde genişlemiştir.

*Aşk Asla Yetmez* (Beck, 1988) adlı kitabımda, bilişsel terapi yaklaşımının pratik uygulamasını halka açık hale getirdim; bunun da ilişkideki sıkıntıların tedavisinde bilişsel terapinin gücüne dair genel farkındalığın artmasına faydası oldu. Benim eski öğrencim ve bilişsel davranışçı terapinin çiftler ve ailelerle uygulanmasının önde gelen savunucularından olan Frank Dattilio, çok sayıda başka meslektaşımızla birlikte, bilişsel terapinin aile terapisi alanında kabul görmesine aracılık etmiştir. Olumlu tepkiler alan kitabı *Çift ve Aile Terapisinde Vaka Çalışmaları: Sistemik ve Bilişsel Perspektifler* (Dattilio, 1998a) bilişsel terapinin ana akım çağdaş aile terapisine eklenmesine ve dünya çapında çift ve aile terapistleri tarafından kabulünün desteklemesine yardım etmiştir.

Bilişsel terapi yaklaşımının yaygın olarak uygulanması pek çok unsura atfedilebilir. Bunlardan en önemlisi, bilişsel terapinin başka herhangi bir terapi yaklaşımı ve yönteminden daha fazla kontrollü sonuç araştırmasına konu olmuş olmasıdır. Yaklaşımın etkinliğini destekleyen araştırma kanıtları, kanıta dayalı tedavilere artan talep de göz önüne alındığında, çift ve aile terapisi alanında çalışan herkesi cesaretlendirmektedir. Bilişsel terapi ayrıca ilişki-deki işlev bozukluklarını azaltmada hayati önem taşıyan becerilerin geliştirilmesine ve sorunların çözümüne pragmatik ve proaktif bir yaklaşıma önem veren danışanları da cezbetmektedir. Üstelik bu yaklaşımın terapist ile danışan(lar) arasında işbirliğine dayalı bir ilişkiyi vurgulaması, çağdaş çift ve aile terapistlerine giderek daha da çekici gelen bir duruş ortaya koymaktadır.

Elinizdeki kitap, çiftlere ve ailelere uygulanan bilişsel terapinin gelişimine dair güncellenmiş bir bakış sunmaktadır. Kişinin ilk ailesinin ilişkilerdeki inanç sistemlerini nasıl etkilediği, ilişkilerdeki şemalar ve işlevsel olmayan inanç sistemlerinin yeniden yapılandırılması üzerine de yeni bir vurgu yapılması önemlidir. Bol miktarda vaka materyali ve özel popülasyonların da kapsanması, bu kitabı zevkle ve ilgiyle okunur hale getirmiştir. Klinik değerlendirme yöntemleri ve müdahaleler üzerine odaklanan belirli bölümler, okurlara, ilişkilerdeki çeşitli işlev bozukluğu tipleriyle etkin bir şekilde başa çıkmanın uygulamalı yaklaşımını sağlamaktadır. Özetle, bu kitap, benimsediği terapi yaklaşımı ne olursa olsun bütün ruh sağlığı uzmanları için mükemmel bir kaynaktır.

AARON T. BECK, MD  
*Psikiyatri Profesörü*  
*Pensilvanya Üniversitesi Tıp Fakültesi*  
*The Beck Institute, Philadelphia*

## GİRİŞ

Güncel veriler, çiftlerin %43'ünü evliliğin ilk 15 yılında boşandığını, ikinci evliliklerin başarısızlığa uğrama olasılığının daha da yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Bramlett & Mosher, 2002). Psikoterapiste gidenlerin yaklaşık yarısının sebebi çift ve aile sorunlarıdır. Son dönemde yapılan araştırmalar, aile terapisinde uzmanlaşmış çoğu terapistin temel olarak çiftlerle çalıştığını göstermektedir (Harvard Sağlık Yayınları, 2007). Ne yazık ki, profesyonel çift terapisinde başarı çizgisi etkileyici olmaktan uzaktır (Gottman, 1999). Birleşik terapiyi tamamlayan çiftlerin %30'undan fazlası uzun süreli iyileşme gösterememektedir (Baucom, Shoham, Mueser, Daiuto & Stickle, 1998). Bu bulgunun altını en fazla çizen de 1990'ların ortalarında gerçekleştirilmiş olan iddialı Tüketici Bildirimleri Araştırması olmuştur; psikoterapi tüketicileri arasında en az tatmin olanların aile terapisine katılanlar olduğunu göstermiştir (Seligman, 1995). Bunun aksine, çift terapisini almakla hiç tedavi görmemeyi karşılaştıran başka bir araştırmada, çift terapisinin tedavi almamakla kıyaslandığında tatmini kesinlikle artırdığı sonucuna varılmıştır (Christensen & Heavey, 1999).

Kanıtla dayalı terapilerin atılımıyla beraber elimizde bu kadar ayrıntılı çağdaş çift ve aile terapisi yöntemleri varken, tüketiciler neden hâlâ bu kadar memnuniyetsiz?

Bu cesaret kırıcı sonuca dair birkaç olası açıklama vardır. Bunlardan biri, eşlerin veya aile üyelerinin eşleri veya akrabalarına ve ilişkideki değişim potansiyeline dair katı inançlara sahip olması olabilir. Pek çok çift ve aile terapisinde kişiler her hafra gelip kavgalarını ve anlaşmazlıklarını anlatırlar. Terapist onları sakinleştirir, hislerini söze dökmelerine ve birbirlerini dinlemelerine yardımcı olur. Daha iyi hissederek eve dönerler ve her şey yolunda gider, ta ki bir sonraki kavgaya kadar. Eşlerin ve ailelerin değişmesi kolay değildir. Aile üyelerinin bireysel kişilikleri genellikle oldukça karmaşıktır ve düzgün bir şekilde içiçe geçemeyen davranış örüntüleri barındırabilir. Pek çokları terapiye değişmek için değil haklılığını kanıtlamak ve belki de eşlerini veya diğer aile üyelerini değiştirmek için gelirler. Genellikle kendilerini etrafıca incelemekten, kendilerinde değiştirmeleri gerekene odaklanmaktan kaçınırlar, ilişkilerine dair gerçekçi olmayan beklentilere sahip kişilerde olduğu gibi. Aile üyelerinin başlarına musallat olan sorunlarda kendi rollerini görmelerine yardım edilmedikçe, değişim yönünde herhangi bir motivasyonları olmayacaktır. ayrıca, tedaviye girme noktasında pek çok çift ve aile ayak sürür. Boşanmak isteyen çiftlerle gerçekleştirilen çalışmalarda, dörtte birinden azı, boşanma işlemlerini başlatmadan önce bir evlilik danışmanından yardım istediklerini bildirmişlerdir (Albrecht, Bahr & Goodman, 1983; Wolcott, 1986). Tedaviye yönelmeyenlere bunun nedeni sorulduğunda, yanıtlar genellikle eşin isteksizliği (%33), herhangi bir sorun olduğuna kendilerinin inanmaması veya herhangi bir müdahale için çok geç olduğuna kanaat getirmiş olmalarıdır (%17) (Wolcott, 1986).

Bu kitapta kapsamlı bir bilişsel davranışçı çift ve aile terapisi modeli sunulmaktadır. Nörobiyoloji, bağlanma ve duygusal düzenleme alanları ele alınırken, sistem yaklaşımı zemininde şemaların yeniden yapılandırılmasına da özel vurgu yapılmaktadır. Ayrıca, bu kitap, klinisyenlere çok meşakkatli gelen katı düşünce ve davranış kalıplarında sıkışıp kalmış zor ailelerle çalışmanın özüne de inmektedir.

Yıllar içinde, bilişsel davranışçı çift ve aile terapisi, odağı net ve bütünleştirici bir yaklaşıma evrilmiştir. Farklı yaklaşımların uygulayıcıları tarafından gayet güzel uyarlanabilmektedir. aslında, güncel araştırmalarda, bütün uygulayıcıların yarısından fazlası BDT'yi genelde başka yöntemlerle bir arada kullandıklarını ifade etmişlerdir (Psychotherapy Networker, 2007). Şema kavramı geleneksel bilişsel davranışçı çift ve aile terapisinin oldukça ötesine geçecek şekilde açılmış ve pek çok yönden değişimi kolaylaştıran köşe taşlarından biri olmuştur. BDT, inanç sistemlerinin öneminin ve duygu ve davranışı derinden etkileyen unsurların üzerinde ağırlıklı olarak durmaktadır.

Otuz yıldan fazla zaman önce bilişsel davranışçı stratejileri çiftler ve ailelerle kullanmaya başladığımda, alanda daha geleneksel modelleri benimsemiş olan aile terapistlerinin hatırı sayılır muhalefetiyle karşılaştım. BDT yaklaşımını “fazla doğrusal” veya “yüzeysel” olmakla, ilişkilerdeki işlev bozukluklarının “altında yatan birtakım dinamiklere veya döngüsellik” kavramına değinmemekle eleştiriyorlardı (Nichols & Schwartz, 2001; Dattilio, 1998a). Pek çok meslektaşım, BDT'nin aile üyelerinin duygusal tarafını göz ardı ederek sadece düşünceler ve davranışla ilgilendiğini hissediyordu. Nihayetinde, meslektaşlarımla eleştirisinde belli bir haklılık payı olduğunu fark ettim. Onların geri bildirimleri, beni, BDT yaklaşımının tedavi esnasında bu önemli bileşen-

leri kucaklayacak şekilde nasıl geliştirilebileceğini tekrar düşünmeye sevk etti. Müdahalelerin çoğunluğu çok etkili ve diğer yöntemlerle birleştirilebilir olmasına rağmen, çiftler ve ailelerle BDT'nin ilk yapılan tanımlaması, ne yazık ki, pek çoklarında odun gibi, esnek olmayan bir yaklaşım izlenimi bırakmıştır. Çiftler ve ailelerle yapılan önceki çalışmaların bazıları tedavinin sistemik boyutunu dikkate alamamış veya kişinin inanç sisteminin ilk ailesinden ne kadar etkilendiğine dikkat çekememiştir (Dattilio, 1989, Dattilio & Padesky, 1990). Ancak o zamandan beri, çiftlerle çalışırken BDT'yi duyguya daha fazla odaklanacak şekilde genişletmiş olan meslektaşlarım Norman Epstein ve Donald Baucom'dan çok etkilenmiş bulunuyorum. Her ikisinin de ampirik literatüre katkısı büyük olmuştur. Onların çalışmaları kendi gelişimimi ve BDT'yi ailelere uygulamadaki yaklaşımımın açınlanmasını da etkilemiştir. Bu alandaki daha yakın zamanlı akademik çalışmalar, sistemler perspektifi zemininde genişletilmiş bir modeli ve tedavinin duygusal bileşeninin vurgulanmasını da kucaklamıştır. Bu gözden geçirilmiş model, diğer tedavi yöntemleriyle bütünleşme esnekliği sunmakta (Dattilio 1998a, 2005a, 2006a), bu da yaklaşımın kapsamını genişletmeye hizmet etmektedir.

Bu kitabın arkasındaki iti güç iki boyutludur – çiftler ve ailelerle BDT'nin daha çağdaş bir halini sunmak ve şemaya özel bir vurgu yaparak etkililiğini artırmak. 1990'ların başından bu yana, çiftler ve ailelerle BDT üzerine büyük miktarda ampirik ve klinik/vaka literatürü yayımlanmış, bunlar da önceden geleneksel BDT diye düşünülen alanın görünümünü değiştirmiştir. Bu metin BDT'nin temel unsurlarından bir kısmını sunmakla beraber şema tespiti ve yeniden yapılandırma üzerinde daha fazla durmaktadır. Bu kitabın içeriğinin bir kısmı Jeffrey Young ve meslektaşlarının



(Young, Klosko & Weishaar, 2003) ayrıntılı çalışmasına dayanmaktadır, fakat bireylerle klinik çalışmada görülen sistemik etki-leşimi ve ilişki dinamiklerini değerlendirmeye alma adına büyük ölçüde genişletilmiştir.

Bu kitabın yazımı bazı nedenlerden ötürü zorlu bir iş olmuştur. Öncelikle, çift ve aile terapisinin çeşitli yönlerine dair son 20 yılda profesyonel literatürde ciddi bir artış olmuştur, bunların pek çoğu, önemli olmakla birlikte, tek bir metne sığdırılamayacak kadar geniştir. Bu nedenle, asli olanlarla olmayanların sentezlenmesi önemli bir girişim halini almıştır. O yüzden, bu kitap, araştırmaları arka arkaya sıralamaktansa klinik uygulamaya odaklanarak ailelerle BDT uygulamasına dair okuyucuya kapsamlı bir rehber sunmak üzere tasarlanmıştır.

İkinci olarak, psikoterapi alanı genel olarak kanıta dayalı uygulamaya doğru çekilmektedir (Sue & Sue, 2008). Bu nedenle, belgelemenin öncekinden çok daha ampirik olması gerekmektedir – önceden, uygulayıcılar, tedavide kendilerince etkili olan şeyleri sıkı araştırma kanıtları sunmak zorunda olmadan yazabiliyorlardı. Anekdotlara dayalı yazılar artık sahada önceden taşıdığı ağırlığı taşımamaktadır. Ancak ampirik kanıtların sunulmasıyla ilgili önemli bir sorun şudur; metin alıntı ve atıfların içine öylesine batır ki, klinik uygulamaya odaklanmak gözden kaçırılır.

Bilimsel olmayı sürdürürken aynı zamanda ilginç ve klinik uygulamanın ayrıntılarını gösteren bir metin yaratma girişimi benim için jonglörlük yapmak gibi olmuştur. Bu kitabın, çiftler ve ailelerle BDT'nin genişletilmiş ve çağdaş bir halini, klinisyenlere faydalı olurken bilişsel davranışçı literatürde ve genel olarak çift ve aile terapisi alanında çok ihtiyaç duyulan bir boşluğu dolduracak bir biçimde sunacağı umuyorum.

## **Yazarın Notu**

Bu kitap boyunca, *çift* terimi (evli olsun ya da olmasın) herhangi bir eş ilişkisi, *aile* terimi ise çocuklu eş ilişkileri için kullanılır.

## TEŞEKKÜR

Zaman geçtikçe, alanımızın gelmiş geçmiş en büyük dehalarından olan hocalarımla birlikte çalıştığım için ne kadar şanslı olduğumu fark ettim. Klinik bilgeliğini aktarmanın yanı sıra 1970'lerin sonlarında Philadelphia'daki eğitim merkezine gelen seçkin misafir öğretim üeleriyle tanışma fırsatını bana veren merhum Joseph Wolpe'un özel eğitiminden geçme onuruna sahip oldum. Bu saygın misafirler arasında Viktor Frankl ve Anna Freud da yer alıyordu. Wolpe ile eğitimim esnasında Aaron T. Beck çalışmalarımı ilgilendi ve 1980'lerin sonunda Bilişsel Terapi Merkezi ve Pensilvanya Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde doktora sonrası öğretim üyeliği teklif etti. Geleneksel davranışçı terapide ve sonrasında bilişsel terapide aldığım yıllarca süren eğitim beni nihayetinde çift ve aile terapisinde verimli bir meslek hayatına hazırladı. Ardından Arthur Freeman, Donald Meichenbaum, Norman Epstein, Harry Aponte, James Framo, Cloé Madanes, Arnold Lazarus, William Glasser, Peggy Papp ve daha pek çokları gibi önde gelen isimlerle birlikte ders verme ve yazılar yazma şansına eriştim. Bu meslektaşlarımla olan deneyimlerim bilişsel davranışçı terapist ve aynı zamanda çift ve aile terapisti olarak anlayışımı şekillendirmeme yardım etti ve bunun için onlara sonsuz teşekkürler. Ayrıca klinik becerilerimin bugün olduğu haline gelmesine yardımcı olan, dünyanın çeşitli yerlerinde birlikte çalıştığım binlerce çift ve aileye de teşekkür ederim. Onlar olmasa klinik uzmanlığım ve kuramsal inançlarım çok sığ kalırdı.

Böyle büyük bir metin, pek çok yetenekli yardımcı olmadan yazılamazdı. Yorulmak bilmeyen çabaları ve engin editoryal rehberli-

ği ile bu metni bugünkü haline getiren Meslektaşım Michael P. Nichols'a büyük şükran borçluyum. The Guilford Press'ten Jim Nageotte ve Jane Keislar da baştan sona kadar bu projedeki rehberliklerinden ötürü teşekkürü hak ediyorlar. Suzi Tacker da yazım tarzıma ilişkin geri bildirim ve rehberliğiyle inanılmaz faydalı olmuştur. Son yirmi yıldır fikirlerimi hep sabırla karşılayan ve destekleyen Guilford'un Genel Yayın Yönetmeni Seymour Weingarten'a da teşekkür etmeliyim. Bu ve geçmişteki pek çok proje Seymour'un açık fikirliliği ve esnekliği sayesinde gerçek olmuştur.

Sonu gelmeyen literatür aramaları ve yeniden baskıların toplanması için saatler harcayan araştırma asistanlarım Kate Adams ve Katy Tresco'ya ve aramıza yeni katılan Amanda Carr'a içten teşekkürler. Kişisel sekreterlerim Carol Jaskolka ve Roseanne Miller'a da uzun saatler boyunca yazdıkları yazılar ve mükemmel bilgisayar becerileri için teşekkür ederim. Bu kitaba dair bütün ayrıntıları koordine etmedeki uzmanlıklarını ne kadar takdir ettiğimi anlatamam.

Son olarak, en büyük teşekkürü, bu kitabın hazırlanması esnasında pek çok zaman yokluğuma katlanmış olan sevgili eşim Maryann'a, çocuklarıma ve torunlarıma borçluyum. Onlar bana bir eş, baba ve büyükbaba olmanın gerçek anlamını ve güzelliğini öğrettiler.

# İÇİNDEKİLER

SUNUŞ.....	v
YAZAR HAKKINDA.....	ix
ÖNSÖZ .....	xi
GİRİŞ .....	xiii
TEŞEKKÜR .....	xix
<b>1 GİRİŞ</b>	
ÇİFTLER VE AİLELERLE YAPILAN GÜNCEL BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİYE BAKIŞ .....	1
ÖĞRENME TEORİSİ PRENSİPLERİ.....	3
BİLİŞSEL TERAPİ PRENSİPLERİ.....	7
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİNİN BÜTÜNLEŞTİRİCİ POTANSİYELİ.....	9
<b>2 ÇİFTLER VE AİLELERDEKİ DEĞİŞİMİN MEKANIĞI</b>	
BİLİŞSEL SÜREÇLER.....	15
BAĞLANMA VE DUYGULANIM .....	40
DAVRANIŞSAL DEĞİŞİMİN ROLÜ .....	79
<b>3 BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE ŞEMA BİLEŞENİ</b>	
ŞEMA KAVRAMI .....	89
OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE ŞEMALAR .....	95
ALTA YATAN ŞEMALAR VE BİLİŞSEL ÇARPITIMLAR .....	100
İLK AİLEDEN GELEN ŞEMALAR VE BU ŞEMALARIN ÇİFTLER VE AİLE İLİŞKİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN TANIMLANMASI.....	101
BİLİŞLER VE KUŞAKLARARASI ŞEMALAR .....	110
<b>4 NÖROBİYOLOJİK SÜRECİN ROLÜ</b>	
AMİGDALANIN ROLÜ .....	132
BİLİŞ VE DUYGU .....	138

## 5 KLİNİK DEĞERLENDİRME YÖNTEMLERİ

İLK ORTAK GÖRÜŞMELER .....	144
ÖNCEKİ TERAPİSTLER VEYA DİĞER RUH SAĞLIĞI UZMANLARINA DANIŞMA .....	146
ENVANTERLER VE SORU FORMLARI .....	149
EK PSİKOLOJİK TESTLER VE DEĞERLENDİRMELER.....	155
GENOGRAMLAR .....	156
TEDAVİ SÜRESİNCE DEVAM EDEN DEĞERLENDİRME VE VAKA KAVRAMSALLAŞTIRMA .....	158
DEĞERLENDİRME SÜRECİNDEKİ BELİRLİ ZORLUKLAR .....	159
DAVRANIŞSAL GÖZLEMLER VE DEĞİŞİM .....	161
YAPILANDIRILMIŞ AİLE ETKİLEŞİMİ .....	162
BİLİŞİN DEĞERLENDİRİLMESİ .....	165
BİREYSEL GÖRÜŞMELER .....	167
MAKRO DÜZEYDEKİ ÖRÜNTÜLERİN BELİRLENMESİ VE BAŞLICA İLİŞKİ MESELELERİ.....	169
DEĞİŞİM MOTİVASYONUNU DEĞERLENDİRMEK .....	170
DEĞERLENDİRMEYE DAİR GERİ BİLDİRİM .....	171
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ VE ANA İNANÇLARI BELİRLEME .....	172
ŞEMALARLA ANA İNANÇLARI BİRBİRLERİNDEN AYIRMA .....	176
OLUMSUZ ÇERÇEVELEME VE BUNUN TESPİTİ .....	177
BİLİŞSEL ÇARPITMALARI TESPİT ETMEK VE TANIMLAMAK .....	178
KAVRAMSALLAŞTIRMA SÜRECİNDE DÜŞÜNCELERİ, DUYGULARI, Davranışları Tercüme Etme .....	179
ATFETME, STANDARTLAR VE DEĞERLENDİRMEDEKİ ROLLERİ .....	180
UYUMSUZ Davranış Örüntülerini Heffleme .....	181
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİN TEST EDİLMESİ VE YENİDEN YORUMLANMASI .....	181
TEDAVİ PLANINI FORMÜLE ETMEK.....	183

## 6 BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TEKNİKLER

ÇİFTLERİN VE AİLE BİREYLERİNİN BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI MODEL HAKKINDA EĞİTİLMELERİ VE SOSYALLEŞTİRİLMELERİ .....	185
OTOMATİK DÜŞÜNCELERİ VE BUNLARA BAĞLI DUYGU VE DAVRANIŞLARI BELİRLEMEK.....	187
ŞEMALARIN ELE ALINMASI VE YENİDEN YAPILANDIRILMASI .....	188
ÇERÇEVE DEĞİŞTİRME VE PROVA YOLUYLA CANLANDIRMA .....	189
DAVRANIŞÇI TEKNİKLER.....	192
NÜKSETME POTANSİYELİNİN ELE ALINMASI .....	244
BARİYERLERİN VE DEĞİŞİM DİRENCİNİN AŞILMASI .....	246
EŞLERİN DEĞİŞİMLE İLGİLİ OLUMSUZ YAKLAŞIMLARI VE ÜMİTSİZLİKLERİ .....	248
FARKLI AMAÇLAR .....	249
İLİŞKİ ÖRÜNTÜLERİNİ DEĞİŞTİRME ANKSİYETESİ .....	250
ALGILANAN GÜCÜN VE KONTROLÜN BIRAKILMASI .....	251
DEĞİŞİM SORUMLULUĞUYLA İLGİLİ SORUNLAR .....	252
BARİYERLER.....	255

## 7 ÖZEL KONULAR

BOŞANMA.....	269
KÜLTÜREL DUYARLILIK.....	277
DEPRESYON, KİŞİLİK BOZUKLUKLARI VE DİĞER ZİHİNSEL HASTALIKLAR .....	289
EVLİLİK DIŞI İLİŞKİLER .....	291
MADDE BAĞIMLILIĞI .....	294
AİLE İÇİ ŞİDDET .....	297
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMIN KONTRENDİKASYONLARI VE SINIRLARI .....	305
KRİZ YAŞAYAN ÇİFTLER VE AİLELER .....	308
EŞÇİNSEL ÇİFTLER VE ÇOCUKLARI .....	310

ATİPİK ÇİFT VE AİLE KONSÜLTASYONLARI.....	311
ÇİFTLER VE AİLELERLE ORTAK TERAPİ.....	315
ÇOK DÜZEYLİ TERAPİ .....	316
<b>8 BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİDE KULLANILABİLECEK PEKİŞTİRİCİLER</b>	
KABULLENME TEMELLİ TEKNİKLER.....	323
FARKINDALIK .....	325
<b>9 ÖRNEK VAKALAR</b>	
EMEKLİLİK KAPANI.....	329
OBURLAR AİLESİ .....	349
<b>10 SONSÖZ</b>	
Ek A ÇİFT VE AİLE ANKETLERİ .....	381
Ek B İŞLEVSİZ DÜŞÜNCE KAYITLARI.....	383
KAYNAKLAR .....	385



# 1

## Giriş

### ÇİFTLER VE AİLELERLE YAPILAN GÜNCEL BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİYE BAKIŞ

Çiftler ve ailelerle yapılan bilişsel davranışçı terapi (BDT), güncel ana akım aile terapilerine girmiştir ve belirgin biçimde alandaki önemli ders kitaplarının büyük çoğunluğunda görünmektedir (Sexton, Weeks & Robbins, 2003; Nichols & Schwartz, 2008; Goldenberg & Goldenberg, 2008; Becvar & Becvar, 2009; Bitter, 2009).

Amerikan Aile ve Evlilik Terapileri Birliği (AAMFT) tarafından geçtiğimiz son on yılda yürütülen ulusal bir araştırmada, evlilik ve aile terapistlerine “kendi birincil tedavi şekillerinin” ne olduğu soruldu (Northey, 2008, sy. 448). 27 birbirinden farklı tedavi şekli ifade edildi, en sıklıkla tanımlanan tedavi şeklinin bilişsel davranışçı aile terapisi olduğu belirlendi (Northey, 2002). Çok yakın tarihte, buna ek olarak yapılan ve Kolombiya Üniversitesi'nin de eşlik ettiği bir araştırmada, çalışmaya katılan 2,281 kişiden

1566'sının (%68,7), diğer yöntemlere ek olarak en sıklıkla kullandıkları yöntemin bilişsel davranışçı yöntemler olduğu belirlendi (Psychotherapy Networker, 2007). Bu veriler, bilişsel davranışçı modelin çiftler ve ailelerle bilişsel davranışçı modelin etkinliğini ve işe yararlığını söylemekte ve yansıtmaktadır.

Yakın ilişki problemlerinde bilişsel davranışçı terapi uygulamaları, yaklaşık 50 yıl kadar önce Albert Ellis'in bilişin evlilik problemlerindeki rolünün önemine dair ilk dönem yazıları ile birlikte başlamıştı (Ellis & Harper, 1961). Ellis ve meslektaşları, ilişkideki ilişki bozukluklarının bireylerin (1) eşlerine dair mantıklı veya gerçek olmayan inançları olduğu zaman (2) eşleri ve ilişkileri gerçek olmayan beklentilerine ulaşamadığında olumsuz değerlendirmelerde buldukları zaman meydana geldiğini öne sürmüşlerdi. Bu olumsuz bilişsel süreçler meydana geldiğinde, birey, muhtemelen, güçlü negatif duygular (öfke, hayal kırıklığı ve karamsarlık) yaşamaktadır ve muhtemelen eşine karşı olumsuz biçimde davranacaktır. Ellis'in akılcı duygusal terapisinin (ADT) prensipleri, sıkıntılı çiftlerle çalışmada, çiftin akılcı olmayan düşünceleriyle baş etmede uygulanmıştı (Ellis, 1977; Ellis, Sichel, Yeager, DiMattia & DiGiuseppe, 1989). Bununla birlikte, akılcı duygusal terapinin pek çok bireysel problemin tedavisinde oldukça tutulan bir yöntem olmasına karşın, yakın ilişkilerde akılcı duygusal terapinin uygulanması, çift ve aile terapistleri tarafından 1960 ve 1970'ler boyunca soğuk karşılandı. Bu yıllar, çift ve aile terapisi alanının erken gelişim dönemi oldu. psikolojik süreçlere ve doğrusal nedenselliğe odaklanan modellerden kaçınarak aile etkileşim örüntüleri ve sistemler teorisinin döngüsel nedensellik kavramlarına yönelen kuramcılar ve klinisyenler, bu gelişimin başını çekiyordu (Nicholas & Schwartz, 2008). Ellis'in bireysel biliş vurgusu ve akılcı olmayan inançların bireylerin duy-

gusal ve davranışsal tepkileri yoluyla yaşam olaylarına aracılık ettiğini öne süren “ABC” modelinin genel olarak doğrusal niteliği, aile sistemleri yaklaşımlarıyla uyumsuz olarak görülürdü.

## ÖĞRENME TEORİSİ PRENSİPLERİ

1960’larda ve 1970’lerin başlarında psikoterapideki bir başka ana gelişim, davranışçı terapistlerin yetişkinlerin ve çocukların çeşitli sorunlu davranışlarına eğilmek üzere öğrenme teorisi prensiplerini kullanmasını içeriyordu. Daha sonra, bireylerin tedavisinde başarıyla kullanılan davranışçı prensipler ve teoriler, sorunlu çiftlere ve ailelere uygulandı. Örneğin, Stuart (1969), Lieberman (1970) ile Weiss, Hops ve Patterson (1973) sosyal değişim teorisinin ve işlemsel öğrenme stratejilerinin sıkıntılı çiftlerin etkileşimini daha tatminkar hale getirmek üzere kullanımını tanımladılar. Benzer biçimde, Patterson, McNeal, Hawkins ve Phelps (1967) ile diğerleri (örneğin, LeBow, 1976; Wahler, Winkel, Peterson & Morrison, 1971) agresif çocukların davranışlarını kontrol etmede ebeveynlere yardımcı olmak için işlemsel şartlanma ile olası durum sözleşmesi prosedürlerini uyguladılar. Bu işlemsel yaklaşımın sağlam ampirik desteği vardı ve davranışçı yönelimli terapistler arasında popüler oldu ancak çift ve aile terapistleri tarafından hâlâ pek az kabul görüyordu.

Hem davranışçı yaklaşımlar hem de aile sistemleri yaklaşımları gözlemlenebilir davranış ve kişilerarası etkileşimlerin davranışı etkileyen unsurlarına odaklanıyordu. Bununla birlikte, davranışçı terapilerin pek çok çift ve aile terapistine çekici gelmemesine neden olan temel farklılıklar bulunmaktaydı. Birincisi, davranışçı model, uyarıcı ve uyarıcıya verilen tepki üzerine odaklandığından, sistematik yönelimli terapistlere fazla doğrusal geliyordu. İkincisi, sistemler teorisini savunanlar, bireyin semptomatik davranışı-

nın aile içinde bir işlev gördüğüne inanıyorlardı, bu da davranışçıların sorunlu davranışların öncüllerinin ve sonuçlarının “işlevsel analizi”nin yapılması kavramıyla uyumlu görünüyordu. Aile terapistleri, yaygın biçimde, bireyin semptomlarına daha ziyade aile içindeki daha büyük bir problemin sembolik anlamını içeren bir şey olarak odaklanmaktaydılar. Bu yüzden, davranışçı aile terapisinin ilk biçimleri ebeveyn ve çocukların davranışlarının birbirlerini karşılıklı olarak etkilediğine değinmiş olsa da, çift ve aile terapistleri karmaşık aile etkileşimlerini açıklama noktasında onları hâlâ görece doğrusal ve basit buluyordu. İlk davranışçı aile terapisi yaklaşımı, aile sorunlarını somut, gözlemlenebilir terimlerle ifade ediyor, belirli ampirik temelli terapötik stratejiler tasarlıyordu. Bu stratejilerin belli davranış hedeflerine ulaşma konusundaki etkileri ampirik analizlere tabi tutuluyordu (Falloon & Lillie, 1988).

Robert Liberman (1970), ne aile terapistlerinin ne de terapistin tedavi etmeye çalıştığı ailenin aile sisteminde değişiklik yaratmak için aile dinamiklerini anlamasına illa gerek olmadığını ileri sürmekteydi. Liberman, tüm ihtiyaç duyulan şeyin dikkatli bir davranışsal analiz olduğuna inanmaktaydı.

Daha sonraları, Ian Falloon (1998), bundan farklı olarak, davranışçı çift ve aile terapistlerini, aile içinde işleyen çoklu kuvvetleri inceleyen açık sistemler yaklaşımını benimsemeleri yönünde desteklemişti. Falloon, bireyin bilişsel, davranışsal ve duygusal yanıtlarına olduğu kadar, ailede, sosyal çevresinde, işinde ve kültürel-politik ağları içinde, kişiler arası transaksyonları (etkileşimleri) ile birlikte bireyin fizyolojik durumuna odaklanmayı vurgulamıştı. “Hiçbir sistem, tek başına, diğerlerini dışarıda bırakmaya odaklanmaz” (sy. 14). Dolayısıyla, Falloon, her bir potansiyel nedensel faktörün diğer faktörlerle ilişkili olduğunun düşünülmesi-

ni öne süren daha bağlamsal bir yaklaşımı savunmuştu. Bu bağlamsal yaklaşım, Arnold Lazarus (1976) tarafından, multimodal değerlendirme yaklaşımında ayrıntılı olarak ele alınmıştır. İronik biçimde, aile sistemi yaklaşımları, ailesel diğer stres faktörlerini tümüyle ilgisiz olarak değerlendirip neredeyse yalnızca aile içi dinamikler üzerine odaklanmaktaydılar. Davranışsal analizin amacı, varolan şimdiki problemlere katkısı olan her bir eş ve aile bireyi üzerinde işleyen tüm sistemleri keşfetmektir. Bu sebeple, öncü davranışçı aile terapisti Gerald Patterson (1974) değerlendirmenin birleşik kurumlar ya da okul veya iş çevreleri gibi farklı ortamlarda meydana gelmesi ihtiyacını vurgulamıştı.

Davranışçı yönelimli terapistler, aile ve çiftlere yaptıkları müdahalelere iletişim ve problem çözme becerileri eğitimini eklediklerinden (örneğin, Falloon, 1988; Falloon, Boyd & McGill, 1984; Jacobson & Margolin, 1979; Stuart, 1980) bu müdahaleler, çoğunlukla geleneksel aile terapistleri tarafından benimsenmişti. Bu müdahale için bir neden, sistemik terapistlerin yaygın olarak iletişim süreçlerini aile içindeki etkileşimde merkezi nokta olarak düşünmeleri ve aile bireylerinin birbirlerine gönderdikleri net olmayan mesajların sayısını azaltmada yapılandırılmış tekniklere değer vermeleri olarak görünmektedir.

Bununla birlikte, sistemik terapistlerin ve davranışçı terapistlerin aile işlevselliğinde iletişimin rolüne dair varsayımları arasında hâlâ farklılıklar bulunmaktaydı. Ebeveynlerden gelen birbiriyle çelişkili ve zorlayan mesajların psikotik düşüncenin gelişimine katkı sağladığını öne süren çifte açmaz hipotezi (Bateson, Daveson, Haley & Weakland, 1956) gibi kavramların miraslarından yararlanarak, sistemik yönelimli terapistler, iletişim eğitimi, tanımlanmış bir hastanın aile içindeki rahatsız edici davranışının homeostatik işlevinin azaltılmasının aracı olarak görmüş-

lerdi. O dönemden bu yana çifte açmaz teorisi çürütülmüştür (Firth & Johnstone, 2003; Kidman, 2007).

Aile iletişimi ve ruh sağlığı bozuklukları üzerine yapılan araştırmalar, bozulmuş iletişimin zihinsel bozukluklara yol açtığı görüşünü değil, bunun bireyi biyolojik olarak bozukluğa savunmasız hale getiren bir stres etkeni olduğu desteklemektedir (Mueser & Glynn, 1999). Falloon ve diğerleri (1984) gibi davranışçı aile terapistleri, yaşamdaki büyük stres faktörlerinden biri olan ve psikopatoloji semptomlarının görülme olasılığını artıran belirsiz ve negatif aile iletişiminin değiştirilmesi üzerine odaklanmışlardır. *Duygunun dışavurumu* veya aile üyelerinin majör ruh sağlığı bozukluğu tanısı almış bir aile üyesine gösterdiği eleştirelilik, düşmanlık ve aşırı duygusal ilgi derecesi üzerine yapılan araştırmalar, aile içindeki bu tür durumların tanımlanmış hastanın tedavi ile iyileşme ihtimalini azalttığını ve danışanın nüksetme yaşaması ihtimalini artırdığını göstermektedir (Miklowitz, 1995). Buna ek olarak, davranışçı aile terapistleri, düşüncelerin ve duyguların açık ve yapıcı biçimde ifadesinin, empatik dinlemenin ve etkin problem çözme becerilerinin, çiftler arası çatışmalar ve ebeveyn-çocuk arası çatışmaların da dâhil olduğu aile bireyleri arasındaki çatışmaların çözümü için elzem olduğunu görmüşlerdir. Çeşitli ülkelerde araştırmacıların yapmış oldukları araştırmaların sonuçları, iletişim ve problem çözme becerileri eğitimi içeren davranışçı yönelimli terapinin aile işlevselliğinde önemli iyileşme sağladığına işaret etmektedir (Mueser & Glynn, 1999). Bundan başka, Christensen (1988) ve Gottman (1994) gibi araştırmacıların çiftlerin iletişimi üzerine yaptıkları çalışmalar, sorun yaşayan çiftler arasında, saldırgan davranışlara ek olarak, kaçınan davranışların da azaltılmasının önemine işaret etmektedir. Bu gelişme-