

# **PSİKOTERAPİDE BÜTÜNLEŞME VAKA KİTABI**

**Ed. George STRICKER - Jerry GOLD**

Çeviri:  
Şebnem Bora

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 52

*Psikoterapide Bütünleşme Vaka Kitabı*

Ed. George STRICKER, PhD - Jerry GOLD, PhD

Özgün adı: *A Casebook of Psychotherapy Integration*

Copyright©2006 by the American Psychological Association (APA). All rights reserved.

ISBN 978-605-5241-41-4

Copyright© Özak Yayınevi (Psikoterapi Enstitüsü)

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

Birinci baskı: Kasım 2012

Editör: Tahir Özakkaş

Çeviri: Şebnem Bora

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](http://www.iklimmatbaa.com)

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

Eğitim ve Kongre Merkezi: Fatih Sultan Mehmet Caddesi No285

Darica-İZMİR

Tel : 0262 653 6699 Fax : 0262 653 6698

Merkez: Bağdat Caddesi No: 540/8 Bostancı-İSTANBUL

Tel : 0216 464 3119 Fax : 0216 464 3102

[www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://www.hipnoz.com)

# PSİKOTERAPİDE BÜTÜNLEŞME VAKA KİTABI

Ed. George STRICKER - Jerry GOLD



Editör:  
Uz. Dr. Tahir ÖZAKKAŞ

Çeviri:  
Şebnem Bora



## 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.

Bu kitap, olgunlaşmakta olan psikoterapide bütünleşme alanına dair ufuk açıcı bir kitaptır. Farklı kuramsal yönelimlere sahip deneyimli terapistler kendi fikirlerini diğer yönelimlerin perspektif ve teknikleriyle nasıl birleştirdiklerini ve tutarlı bir tedavi örüntüsü oluşturduklarını örneklerle gözler önüne sermektedirler. Her bölüm, önde gelen klinisyenlerin terapi odasının kapısını aralayarak bütünleştirmeyi nasıl uyguladıklarını görme fırsatı sunmaktadır.

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

**Tahir ÖZAKKAŞ**  
Psikoterapi Enstitüsü Başkanı



# İÇİNDEKİLER

~1~ GİRİŞ: PSİKOTERAPİDE BÜTÜNLEŞMEYE GENEL BAKIŞ <i>Jerry Gold ve George Stricker</i> .....	1
~2~ MULTIMODAL TERAPİ YEDİ NOKTALI ENTEGRASYON <i>Arnold A. Lazarus</i> .....	21
~3~ SİSTEMATİK TERAPİ SEÇİMİ VE PRESKRİPTİF TERAPİ <i>Larry E. Beutler, T. Mark Harwood, Matteo Bertoni ve Jimena Thomann</i> .....	39
~4~ GELECEK VURGULU BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ <i>Bernard D. Beitman, Angela M. Soth ve Glenna E. Good</i> .....	59
~5~ ASİMİLATİF PSİKODİNAMİK BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ <i>George Stricker</i> .....	77
~6~ KAYGI BOZUKLUKLARINDA BÜTÜNCÜL PERSPEKTİF <i>Barry. E. Wolfe</i> .....	91
~7~ DÖNGÜSEL PSİKODİNAMİKLER <i>Jerry Gold ve Paul.L. Wachtel</i> .....	111
~8~ TRAVMA ÇÖZÜMÜNDE DENEYİMSEL TERAPİ <i>Jeanne C. Watson</i> .....	125
~9~ B KÜMESİNDEN ÇEŞİTLİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ GÖSTEREN HASTA İLE BİRLEŞTİRİLMİŞ TERAPİ <i>David M. Allen</i> .....	154
~10~ BİLİŞSEL ANALİTİK TERAPİ <i>Anthony Ryle ve Louise McCutcheon</i> .....	176
~11~ KRONİK DEPRESYON VE PSİKOTERAPİDE BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI ANALİZ SİSTEMİ <i>James P. McCullough Jr.</i> .....	201
~12~ BİLİŞSEL-DUYGUSAL-İLİŞKİSEL-DAVRANIŞÇI TERAPİ <i>Marvin R. Goldfried</i> .....	224

~13~ HIZLANDIRILMIŞ DENEYİMSEL DİNAMİK PSİKOTERAPİ: DUYGUSAL DÖNÜŞÜM VE İKİLİ İLİŞKİNİN EŞSİZ BÜTÜNLEŞMESİ <i>Diana Fosha ve Danny Yeung</i> .....	241
~14~ BAĞLAMSAL BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ <i>Andres J. Consoli ve Robert C. Chope</i> .....	271
~15~ “TIKANMIŞ” BİR VAKA, “DONMUŞ” BİR İNSAN: BÜTÜNCÜL BİR YAKLAŞIMIN ÖZETİ <i>William C. Nichols</i> .....	291
~16~ BÜTÜNCÜL ÇİFT TERAPİSİ <i>Jay L. Lebow</i> .....	308
~17~ TEORİ DEĞİL, DANIŞAN ODAKLI: BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMLAR, BİR SEFERDE BİR DANIŞAN <i>Barry L. Duncan, Jacqueline A. Sperks ve Scott D. Miller</i> .....	327
~18~ ETKİN ŞEKİLDE KENDİNİ İYİLEŞTİREN DANIŞAN <i>Arthur C. Bohart</i> .....	350
~19~ HASTANIN BAŞLATTIĞI BÜTÜNLEŞTİRME <i>Jerry Gold</i> .....	367
~20~ BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİYE YORUMBİLİM YAKLAŞIMI <i>Jack C. Anchin</i> .....	379
~21~ GERÇEĞE DAİR KARŞIT GÖRÜŞLERİ KULLANAN BÜTÜNCÜL PSİKOTERAPİ <i>Stanley B. Messer</i> .....	409
~22~ GENEL BAKIŞ: BİR ÜST BÜTÜNLEŞTİRME GİRİŞİMİ <i>George Stricker &amp; Jerry Gold</i> .....	425

## KATKIDA BULUNANLAR

**David M. Allen**, Tennessee Üniversitesi Halk Sağlığı Merkezi Psikiyatri Bölümü, Memphis

**Jack C. Anchin**, Buffalo Üniversitesi Psikoloji Bölümü, New York Eyalet Üniversitesi

**Bernard D. Beitman**, Missouri Üniversitesi Psikiyatri Bölümü - Kolombiya

**Matteo Bertoni**, Pasifik Psikoloji Yüksekokulu, Palo Alto, CA

**Larry E. Beutler**, Terörizm Psikolojisi Ulusal Merkezi, Palo Alto, CA; Pasifik Yüksekokulu, Palo Alto, CA; Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi, Stanford, CA; Deniz İhtisas Okulu, Monterey, CA

**Arthur C. Bohart**, Kaliforniya Eyalet Üniversitesi Psikoloji Bölümü Dominguez Hills; Saybrook Yüksekokulu ve Araştırma Merkezi, San Francisco, CA

**Robert C. Chope**, San Francisco Eyalet Üniversitesi Sağlık ve Kamu Hizmetleri Koleji Danışmanlık Bölümü, San Francisco, CA

**Andres J. Consoli**, San Francisco Eyalet Üniversitesi Sağlık ve Kamu Hizmetleri Koleji Danışmanlık Bölümü, San Francisco, CA

**Barry L. Duncan**, Terapötik Değişim Çalışmaları Enstitüsü, Ft. Lauderdale, FL

**Diana Fosha**, HDDP Enstitüsü Kurucusu ve Direktörü, New York, NY

**Jerry Gold**, Derner Enstitüsü, Adelphi Üniversitesi, Garden City, NY

**Marvin R. Goldfried**, New York Eyalet Üniversitesi Psikoloji Bölümü, San Francisco, CA, Stony Brook

**Glenn E. Good**, Missouri Üniversitesi Eğitim ve Danışmanlık Psikolojisi Bölümü - Kolombiya

**T. Mark Harwood**, Humboldt Eyalet Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Areat, CA

**Arnold A. Lazarus**, Rutgers Üniversitesi, New Brunswick, NJ; Lazarus Enstitüsü, Princeton, NJ

- Jay L. Lebow**, Northwestern Aile Enstitüsü ve Northwestern Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Evanston, IL
- James P. McCullough Jr.**, Virginia Eyalet Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Richmond
- Louise McCutcheon**, ORYGEN Araştırma Merkezi ve Psikiyatri Bölümü, Melbourne Üniversitesi, Victoria, Avustralya
- Stanley B. Messer**, Uygulamalı ve Mesleki Psikoloji Yüksekokulu, Rutgers, New Jersey Eyalet Üniversitesi, Piscataway
- Scott D. Miller**, Terapötik Değişim Çalışmaları Enstitüsü, Chicago, IL
- William C. Nichols**, Atina, GA
- Anthony Ryle**, Maudsley ve Güney Londra NHS Tröstü, Koordineli Psikolojik Tedavi Hizmetleri, Munroe Kliniği, Guy's Hastanesi, Londra, İngiltere
- Angela M. Soth**, Missouri Üniversitesi Eğitim ve Danışmanlık Psikolojisi Bölümü - Kolombiya
- Jacqueline A. Sparks**, Beşeri Gelişim ve Aile Çalışmaları Bölümü, Rhode Island Üniversitesi, Kingston
- George Stricker**, Amerikan Mesleki Psikoloji Okulu, Argosy Üniversitesi, Arlington, VA
- Jimena Thomann**, Pasifik Psikoloji Yüksekokulu, Palo Alto, CA
- Paul L. Wachtel**, New York Şehir Üniversitesi Şehir Koleji ve Yüksekokulu, NY
- Jeanne C. Watson**, Ontario Eğitim Çalışmaları Enstitüsü, Ontario Üniversitesi, Toronto, Ontario, Kanada
- Barry E. Wolfe**, Psikoterapide Bütünleşme Eğitim Merkezi, Rockville, MD
- Danny Yeung**, HDDP Enstitüsü, New York, NY

# **Psikoterapide Bütünleşme Vaka Kitabı**



~1~

## GİRİŞ: PSİKOTERAPİDE BÜTÜNLEŞMEYE GENEL BAKIŞ

*Jerry Gold ve George Stricker*

Psikoterapi uzmanlığı, görece olarak kısa bir formal tarihe sahiptir. Bazı yazarların belirttiği gibi (Frank, 1961) insanlık tarihinde, her toplum içinde her açıdan psikolojik rahatsızlıkları hafifletme görevi üstlenen birtakım kişiler olmuştur. Ancak bu etkinliğin resmen psikoterapistlere “ait olması” sadece 100 yıl öncesine dayanır. Bu dönemlerde, psikoterapistler bilimden ve bilimsel disiplinlerden kaynaklanan teoriler, yöntemler, fikirler ve süreçleri kendi çalışmalarına dahil etmekle uğraşmışlardır. Aslında, psikoterapi ve uygulamaları söz konusu olduğunda, bu konudaki çalışma ve düşünceleri etkilemeyen bir akademik saha hemen hemen yok gibidir.

Buna rağmen, psikoterapi disiplini içinde teoriler ve yöntemler konusunda çok büyük farklılıklar ve ayrımlar olduğu tarihi bir gerçektir. Farklı oryantasyonlardan gelen psikoterapistler, kendi klinik çağdaşlarından öğrenme konusunda gönülsüz davranmışlardır. Durum öyle gösteriyor ki kolektif davranışımız, kendi

ekolümüz dışımızdaki psikoterapötik yaklaşımları güçlü bir yabancı düşmanlığı ve hor görme ile ani reflekslerle reddetmek üzerine kurulmuştur. Her psikoterapist ekolü, farklı bir ekolün işlerini düşmanlıkla ve küçümseyerek karşılamıştır. Klinik çalışmalar ve araştırmalar, yazarın tercih ettiği ekolün diğer bütün çalışmalardan klinik olarak daha üstün olduğunu gösteren raporların derlenmesiyle oluşturulmuştur. Ya da yazarın teorisinin doğruluk ve sofistikasyon açısından en iyisi olduğu iddia edilmiştir. Aslında Luborsky'nin (1999) çalışmaları göstermiştir ki, araştırmacının hangi ekole bağlı olduğu çalışma sonucunu direkt olarak etkilemektedir.

Tabi ki, bu genel duruma rağmen, bazı güzel istisnalar da yok değildir. Çalışmaların henüz yeni sayılabileceği dönemlerde bile, diğer meslektaşlarından öğrenmeye meraklı psikoterapistler de olmuştur. Bu bölümde bu öncü psikoterapistlerin çalışmaları ve katkıları gözden geçirilecektir.

Bugün, psikoterapi okulları, ülkedeki çağdaş politik ve sosyolojik şartların paralelinde geliştiği için, ekollerin kendi içinde bölünmeleri büyük oranda sona ermiştir. Psikoterapistlerin çoğunluğu olmasa da pek çoğu kendini bütüncül ya da eklektik ekole dahil etmektedir (Santoro, Kister, Karpiak, & Norcross, 2004); her yıl açıkça farklı terapilerin bütünleşmesini hedefleyen pek çok yayın yapılmaktadır. Bu disiplin, Psikoterapide Bütünleşme dergisini ve Psikoterapide Bütünleşme Araştırmaları Derneği adlı mesleki örgütlenmeyi destekleyerek bu yaklaşımın teori oluşturma, araştırma ve uygulama bakımından gelişimi amaçlanmaktadır.

Psikoterapi ekolleri arasındaki savaş dönemi artık kapanmıştır. Peki farklı ekollerden psikoterapistleri birbirinden ayıran

hizipsel tercihleri ve önyargıları tamamıyla sona erdirebildik mi? Muhtemelen hayır. İşin doğrusu “benim ekolüm seninkinden iyidir” yaklaşımı yerine daha ılımlı, umutlu ve insani bir söylem olan “komşu komşunun külüne muhtaç” görüşü yerleşmiştir. Peki bunun anlamı nedir? Psikoterapistler hâlâ bir veya iki modaliteye göre yetiştirilmekte ve diğer ekollerden tavsiye alırken ya da onların bazı araçlarını kullanırken bile kendi ekollerinin teori ve yöntemlerine itibar etmektedirler (Sticker & Gold, 1996). Halen bazı anlaşmazlıklar sürse de komşu ekollerle barış içinde var olmaya çalışılmakta, zaman içinde birbirine yakın yaşayan insanlar bazen bilinçli bazen de farkında olmadan diğerlerinden bir şeyler öğrenmektedir. Komşulardan bazıları bu durumu büyük bir coşkuyla karşılamakta, diğerleri ise sadece kendilerini akışa bırakmaktadır. Eski bir televizyon programında (*All in the Family*: Her şey aile içinde) mutaassıp Archie Bunker ve liberal damadı Mike en sonunda ilişkilerini zoraki bir saygı, şefkat ve anlayış üzerine kurmayı başarıp, birbirlerinden öğrenme kabiliyetini geliştirmişlerdi.

Son on yıl içinde, psikoterapide bütünleşmeye ilgi neden bu kadar arttı? Bu kadar ihtilafli mazisine rağmen bu yeni kabul biçimi nasıl oldu da ortaya çıkıverdi? Hem psikoterapi disiplini içindeki faktörleri tespit ederek hem de daha geniş sosyokültürel, politik ve ekonomik bağlamdaki faktörleri tespit ederek bu soruya pek çok yanıt getirilmektedir.

Psikoterapi disiplini içindeki faktörleri gözden geçirdiğimizde (Norcross & Newman, 1992) çeşitli terapileri bütünleştirmek için yapılan çalışmaların artmasını sağlayan sekiz faktör tespit edildi:

1. Psikoterapi okullarının/ekollerinin sürekli olarak artış göstermesi.
2. Herhangi bir psikoterapinin daha üstün bir etkisi olduğunu gösteren net bir bilimsel destek olmaması.
3. Herhangi bir teorinin patolojiyi ya da kişilik ve davranış değişikliklerini tam anlamıyla açıklayıp önceden tahmin edememesi.
4. Kısa zamanlı ve odaklanmış psikoterapilerin çeşitliliğinde ve önemindeki hızlı gelişmeler.
5. Klinisyen ve akademisyenler arasında gelişen iletişim sonucunda deneyime duyulan isteğin ve fırsatların artması.
6. Üçüncü parti desteğinin uzun dönemli psikoterapilerde kaçınılmaz etkileri olduğu gerçeği.
7. Bütün psikoterapilerde sonuç ile ilişkili ortak faktörlerin tespiti.
8. Psikoterapide bütünleşme araştırmalarına özel mesleki organizasyonlar, konferanslar ve dergilerin artması.

Diğerleri (Gold, 1993), akıl sağlığı uzmanlıkları içerisinde psikoterapinin bu ayrıcalıklı ve savaş halindeki statüsünün büyük meydan okumalarla karşı karşıya olduğunu göstermiştir. Psikoparmakolojinin etkilerinin gittikçe büyümesi, entelektüel yaklaşımları psikopatolojinin biyolojik açıklamalarına kaydırmıştır ve tedavi konusunda ekonomik ve klinik müdahalelere yol açmıştır. Yaşanan bu sıkıntı, belki de ilk defa, psikoterapistlerin ayrılıkçı farklılaşmalarını geride bırakıp birbirlerinden öğrenmeye çalışmalarına yol açmıştır.

Son zamanlarda bütüncül terapilerin hızla artışında başka olumlu değişimler de rol almış olabilir. Psikoterapinin ayrılıkçı biçimlerinin çoğunun (örneğin davranışçı terapi, danışan-odaklı terapi ve psikanaliz) kökeni birkaç nesil öncesine dayanır. Bu ekollerin kurucuları ve takipçileri gitmişlerdir. Yeni gelen nesiller daha az ayrılıkçı olmayı öğrenmiş, bundan dolayı sınırları aşma konusunda daha rahat ve kendinden emin adımlar atmış, yeni bir terapötik yaklaşım yaratırken herhangi bir ekolden farklı görüşleri almış ve kullanmıştır.

Son olarak, 20. yüzyılın son 30 yıllık diliminde sahaya giren pek çok psikoterapist, Amerika ve Batı Avrupa'yı sarsan sosyal çalkantılardan çok derinden etkilenmiştir. Sivil haklar için yapılan hareketler, Vietnam savaşı, eşcinsel hakları, kadın hakları hareketleri insanlar arasındaki engellerin kalkmasına katkıda bulunmuş, daha geniş ve kapsayıcı düşünce sistemlerinin oluşmasına yol açmıştır. Psikoterapistler bizzat katıldıkları, bazen öncülük ettikleri tüm bu mücadeleleri ve zorlukla elde edilen hakları kendi uygulamalarına, sınıflarına, yazılarına ve teorilerine taşımışlardır.

## PSİKOTERAPİDE BÜTÜNLEŞMENİN KISA TARİHİ

Psikoterapide bütünleşme yönündeki ilk çalışmalar çoğunlukla klinik uygulamalar ve bir veya birkaç vaka çalışması üzerine kurulmuştur. Bu bütünleştirme araştırmaları, bir psikoterapötik modelden (psikodinamik psikoterapi) alınan fikir ve teknikleri başka bir psikoterapötik model (davranışçı psikoterapi) çerçevesinde uygulamaya yönelik girişimlerdir. Bu girişimlerin alanı oldukça dardır, tipik olarak hastaları, kişilik ve psikopatolojik, psikoterapötik değişimleri içeren daha sofistike teorik bakışlarla bir ilişkisi yoktur. Bu alanda yapılan araştırmalar olgunlaştıkça,

psikoterapide bütünleşme, sınırlı klinik çalışmaların çok ötesine geçerek daha karmaşık ve kapsamlı bir hale gelmiştir. Personoloji ve psikopatoloji alanlarında yeni ufuklar açmıştır.

Farklı terapötik modellerden fikirleri sentezleme yolundaki ilk adım, French'in (1933) Pavlov'un klasik şartlanma alanındaki bulgularını açıklayan analitik teori ve uygulama ihtiyacına ilişkin olarak psikanalitik dünyaya yaptığı çağrıdır ve bu çağrı psikoterapide bugün yaşanan bütünleşmenin öncülü olarak anılmaktadır. Bu konudaki ikinci katkı ve belki de bütünleşme üzerine yayınlanan ilk esaslı makale Rosenweig'in (1936) ortak faktörler hipotezini formüle ettiği yazıdır. Bu hipotez, sınırlı sayıda temel etken maddenin psikoterapinin pek çok çeşidi tarafından paylaşıldığıdır. Rosenweig'in bu makalesi psikoterapide bütünleşme konulu literatürde bugün bile atıfta bulunulan bir makaledir. Psikoterapide bütünleşme konusunda ortak faktörler yaklaşımının kurucusu olarak anılır (Duncan, 2002). Bu yaklaşımın öne sürdüğü şudur: bütün psikoterapiler, tamamen aynı olmasa bile benzer müdahaleler ve süreçleri kapsar. Bu müdahale ve süreçler çoğunlukla isimlendirilmeleri bakımından farklılık gösterir.

1940'lı ve 50'li yıllarda var olan psikanalitik teori ve öğrenme teorileri yerine entegrasyonla ilgili çeşitli çalışmalar önerildi. Bu çabaların pek çoğu cesurdu ve orijinaldi ancak sahada çok fazla etkisi görülmedi. Bununla birlikte, entegrasyona öncü bir yaklaşım psikopatoloji ve psikoterapi üzerinde çok büyük ve kalıcı bir etki yarattı. John Dollard ve Neal Miller (1950), Kişilik ve Psikoterapi adlı kitaplarında bilinçsiz motivasyon ve çelişki üzerine belli başlı psikanalitik fikirleri, Clark Hull, Kenneth Spence, Edward Tolman ve O. Hobart Mowrer'in öğrenme teorilerinden gelen konseptlere entegre etti. Pek çok geleneksel psikanalist ve öğrenme teorisyenleri yayınlandığı zaman bu kitabı önemsemedi

ama aynı topluluktan daha açık görüşlü olan bazı kişiler, Dollard ve Miller'in bu eşsiz sentezini ilham verici buldular. Örneğin, Wachtel (1977) çığır açan psikanaliz ve davranışçı terapi entegrasyonunda bu kitaba atıfta bulundu. Bu çalışma, çağdaş psikoterapi entegrasyonu literatüründe en önemli çalışma olarak yerini almıştır.

Bir başka etkili çalışma Franz Alexander ve daha önce adı geçen Thomas French'in (Alexander & French, 1946) "Psikanalitik Terapi" adlı kitabıdır. Bu kitap, yepyeni bir konseptin tanıtımı bakımından çok önemlidir: "düzeltici duygu deneyimi". Psikanalizin yeniden ele alınmasını sağlayan bu kitap, spesifik olarak entegratif olmamakla beraber, pek çok entegratif klinisyenin düşüncesini etkileyen bir teori gündeme getirmiştir. Alexander ve French'in çalışması, psikoterapötik değişimi olasılıklarının, interaktif ve teknik faktörlerin çeşitliliğinden kaynaklandığını öne süren ilk çalışmadır. Bu çalışmanın kalbinde, düzeltici duygu deneyiminin klinik etkilerini tanımlaması yer alır. Hasta ile psikoterapist arasındaki interaktif bir hadise olarak tanımlanan düzeltici duygu deneyiminin; terapistin tutum, duygu ve davranışının, hastanın erken gelişim döneminden ve kişisel tarihinden kaynaklanan bilinçsiz kabullenişlerini ve algılarını çok güçlü bir şekilde ve aniden değiştirdiği var sayılır. Bu fikir ve klinisyenlerin rolünü sezgileri kullanarak yorumlamak olarak tanımlayan kuralcı perspektif, davranışçı interaktiviteyi de kapsayarak terapötik çalışmalarda yeni deneyimlerin yolunu açmıştır ve klinisyenlerin rolünü genişletmiştir. Bu çalışma daha muhafazakar analistler tarafından sert bir şekilde eleştirilmiş ve hor görülmüş olmasına rağmen terapötik repertuarını genişletmek isteyen psikodinamik oryantasyonlu psikoterapistler için çok ilham verici bir çalışma olmuştur.

Bu tip çalışmalar 1950'li, 60'lı ve 70'li yıllarda da sayısı gittikçe artan makale ve kitaplarda devam etmiş, bu kitap ve makalelerin içinde değişik türde yöntemsel bütünleşme tanımlamaları yapılmış ve öne sürülmüştür. Örneğin, Marks ve Gelder (1966) davranışçı terapi ve psikanalizin geçerli versiyonları arasında hem karşılaştırma yapmış hem de benzerlikleri bulmuşlardır. Alexander (1963) ve Beier (1966)' a göre terapistin etkisi koşullanma teorilerinin perspektifinden anlaşılmalıdır, özellikle de terapistin verdiği karşılıkların ve onaylamasının destek değeri göz önünde bulundurulmalıdır. Daha spesifik olarak Beier, bilinçsiz prosesler ve çatışmaları şekillendiren ve bastıran sözlü, duygusal, ve kişilerarası etkileşimi içeren psikoterapiye giden güçlü yollar tanımlamıştır. Freud ve Skinner'in sentezi olarak tarif ettiği entegratif bir terapiyi inceliyle detaylandırmıştır. Bergin (1968) davranışçı terapi ile hasta-odaklı terapiyi nasıl entegre edeceğini araştırmış, sistematik suyarsızlaştırmanın sıcak, empatik ve ödüllendirici (kişi odaklı teorilerde kullanılan bir terimdir, koşulsuz pozitif saygı konseptinin güncellenmiş halidir) psikoterapötik ilişkilerle geliştirilebileceğini göstermiştir. Feather and Rhodes (1972) psikodinamik davranışçı terapi adını verdikleri entegratif bir yaklaşım hakkında yazmışlardır. Bu yaratıcı muamele, bilinçsiz çatışmaları çözmek ve açığa çıkarmak için sistematik duyarsızlaştırma gibi davranışçı teknikleri kapsamıştır.

Bu çalışmalar, teorik ve klinik araştırmalar söz konusu olduğunda bugün için bile ilginç ve yararlıdır. Bununla birlikte, psikoterapi entegrasyonu olarak bilinen klinik oryantasyonlu saha ile daha teorik ve ampirik yaklaşımlı kişilik teorileri ve psikopatoloji arasındaki büyük mesafeyi de yansıtmaktadır. Bahsi geçen yazarlar ve onlarla aynı görüşteki meslektaşları var olan kişilik teorileri hakkında çok az yeni bir şey söylemiş, genel itibarıyla statükoyu

kabul etmişlerdir. Personoloji ve psikoterapötik entegrasyon arasındaki diyalogda yeni bir dönem ve psikoterapötik entegrasyonda yeni bir model, Wachtel'in (1977) 'Psikanaliz ve Davranışçı Terapi: Entegrasyona Doğru' adlı kitabı ile başlamıştır. Bu kitap, modern psikoterapi entegrasyonunda en etkili ve en çok başvuru- rulan kitaplardan biri olmuştur. Teorik Entegrasyon olarak adlandırılan, psikoterapötik entegrasyonun en komplike ve en sofistike prototipidir. Wachtel'in integratif, psikodinamik psikoterapi anlayışı *devirli psikodinamikler* olarak adlandırdığı kendi eşsiz kişilik teorisinden kaynaklanmıştır. Bu kitap ve yarattığı büyük pozitif etki psikoterapi entegrasyonu sahasında çığır açmıştır.

1980'li yıllarda, pek çok seçkin psikoterapi akademisyeni ve klinisyeni, entegre terapilerin teknik, teorik, filozofik olasılıklarını yepyeni ve canlandırıcı yöntemlerle araştırmışlardır (Arkowitz&Messer, 1984). Psikoterapötik Entegrasyon Araştırmaları Topluluğu 1980'lerin başlarında kurulmuş, 1991 yılında Psikoterapi Entegrasyonu Gazetesi'ni yayınlamaya başlamışlardır. Ayrıca, o zamanın bilinen en önemli entegre (bütüncül) terapilerin yer aldığı iki mükemmel el kitabı 1990'ların başında yayınlanmaya başlamıştır. (Norcross&Goldfried, 1992; Stircker&Gold, 1993). Bu kitapçıklar göstermiştir ki, entegre düşünce, psikanalitik ve davranışçı modellerin sentezinin çok ötesine geçmiştir. Güncel integratif (bütüncül) terapiler, bilişsel, hümanist, deneyime dayalı, aile sistemleri modellerini hem kendi içlerinde birleştirmiş hem de sofistike psikanalitik, davranışçı, hümanist terapilerle birleştirerek daha kompleks permutasyonlar yaratmıştır. 20. yüzyılın son on yılında psikoterapötik entegrasyon rüştünü ispat etmiştir (Arkowitz, 1991).

## PSİKOTERAPİ ENTEGRASYONU TARZLARI

Psikoterapi entegrasyonu teriminin kullanılışı nispeten yenidir, Psikoterapi Entegrasyonu Araştırmaları Topluluğu 1983 yılında kurulduktan sonra yaygın kabul edilen bir tanımlama haline gelmiştir. Psikoterapi entegrasyonu, spesifik bir teori ya da yöntem olmaktan ziyade, psikoterapinin farklı ekollerinin ve modellerinin bilgilendirebileceği, zenginleştirebileceği ve nihayetinde birleştirebileceği araştırmalar, çalışmalar ve yollardır.

Çağdaş psikoterapi entegrasyonunun çeşitli yaklaşımları ya da tarzları tanımlamak için kurduğu sınıflandırma sistemi, psikoterapi entegrasyonu literatürüne katkıda bulunan yazarlar tarafından görüş birliği ile kabul edilmiştir (Gold, 1996; Stricker& Gold, 2003). Bu tarzlar, teori ile tekniğin entegre edilmesine ilişkin genel yöntemleri tarif eder. Entegrasyonun dört tarzı şu şekilde bilinmektedir: teknik eklektisizm, ortak faktörler yaklaşımı, teorik entegrasyon ve asimilatif entegrasyon. Her entegratif psikoterapi bu tarzların bir örneği olarak kabul edilir ve psikoterapi entegrasyonu süreci bu tarzların hepsini kullanır.

### **Teknik Eklektisizm**

Teknik eklektisizm, psikoterapötik entegrasyonun en klinik ve en teknik oryantasyonlu formudur ve konsept ve teorilerin entegrasyonuna en az yer verenidir. Eklektik psikoterapi ile yakından ilişkilidir ve çok disiplinli ve tutarlı bir şekilde ve daha özel durumlarla ilgili formlarda yaklaşılmalıdır. Teknik eklektisizm içinde, hastanın geniş ve etraflı bir değerlendirmesi, iki veya daha fazla terapidenden klinik strateji ve teknikler seçilmesini gerektirir ve bunlar ayrı ayrı ya da bütün olarak uygulanır. Teknik olarak eklektik değerlendirmeler (Lazarus'un 2002 yılında tarif ettiği BASIC ID değerlendirmesi gibi) müdahale edilmesi

gereken problemleri belirler ve farklı problemler arasındaki ilişkileri tarif eder; güçlü yanlar, bilişsel, davranışsal, duygusal ve kişilerarası ilişkilerde hastanın karakteristik özelliklerini görmemizi sağlar. Teknikler, hastanın ihtiyaçlarına en uygun klinik bulgulara göre seçilir, klinik bilgi ve araştırma sonuçları bu konuda yol göstericidir. Teknik olarak eklektik psikoterapinin önemli versiyonları, multimodal terapi (Lazarus, 1992, 2002) ve kuralcı psikoterapidir (Beutler, Alomohamed, Moleiro, & Romanelli, 2002). Multimodal terapi, çok geniş spektrumlu bir davranış terapisi olarak tanımlanabilir ve aslında Lazarus'un bu sistem için düşündüğü orijinal isim de budur. Bu psikoterapi, Lazarus geleneksel davranış terapisinin sınırlarından düş kırıklığına uğradığı zaman gelişmiş, davranışçı müdahaleler ile birlikte bilişsel, hayal gücüne dayalı ve deneyimsel müdahaleler üzerine kurulmuştur. Kuralcı psikoterapi (Beutler, 2002) esnek ve ampirik bir sistemdir, terapist hastanın karakteristik özelliklerini belirleyebilmek için araştırma literatürünü ve klinik bilgileri kullanır ve odaklanması gereken en acil klinik problemlere en etkili müdahaleleri yapar. Bu terapi, tekniklerini kullandığı terapi ekollerini sınırlandırmaz, her tür sorunda en geniş teknik uygulamaların kullanılmasını hedefler.

### **Ortak Faktörler Yaklaşımı**

Ortak faktörler entegrasyonu, herhangi bir terapi grubunun spesifik etkili içeriklerini belirlemekle işe başlar. Daha önce belirttiğimiz gibi, bu bakış açısı Rosenweig'in (1936) bütün terapilerin-belli yöntem ve teorilere bağlı olmalarından bağımsız olarak-belirli değişim proseslerini paylaştıklarını keşfetmesi üzerine kuruludur. Frank'in (1961) farklı iyileştirme sistemleri üzerine yaptığı kültürlerarası çalışmalar onu hemen hemen aynı sonuçlara götürmüştür; şöyle ki bütün psikolojik iyileştirme sistemleri

ortak, etkili içeriklerden oluşur, mesela, toplumsal kabul gören ritüeller, umut tedariki, hayata bakış açısında destekleyici bir perspektif sunmak gibi. Bu çalışma, ortak faktörler yaklaşımının mihenk taşı olmuştur.

Entegre terapiler, bu süzgeçten geçtikten sonra terapötik faktörlerin eşsiz bir kombinasyonunu hastanın problemlerine en iyi gelecek bir şekilde maksimize etmeyi amaçlamıştır. Entegratif ortak faktörler yaklaşımına göre çalışan terapistler, hangi ortak faktörlerin bireyi iyileştirmekte en önemlileri olduğunu belirlemeye çalışmışlardır. Klinik açıdan en önemli ortak faktörler tespit edildikten sonra, terapist, ortak faktörleri içeren farklı teknikleri ve psikoterapötik etkileşimleri gözden geçirir. Garfield'in (2000) ortak faktörleri, sezgiye dayalı, yeni deneyimlere yol açan, terapötik ilişkilerle umudu tedarik eden entegratif terapisi, ortak faktörler entegrasyonunun bilinen bir formudur.

### **Teorik Entegrasyon**

Teorik entegrasyon, entegratif çalışmaların doruk noktasıdır ve en kompleks, en sofistike ve en zor olanıdır. Teorik entegrasyona dayalı psikoterapi sistemleri, bazı davranışçı teorilerin sentezinden, kişilik ve psikopatoloji modellerinin birleştirilmesinden, psikolojik değişim mekanizmalarından ve birkaç geleneksel sistemin bazı tekniklerinin rehber konsept olarak kullanılmasından kaynaklanır. Bu orijinal entegratif teoriler, davranışı, psikolojik deneyimi, kişilerarası ilişkileri, çoklu yönelimli ve karşılıklı etkileşimli terminolojiye göre çevresel, motivasyonel, bilişsel ve duygulanımsal değişkenlerin karşılıklı etkileşimine göre açıklar.

Bu psikoterapilerdeki müdahale ve teknikler tamamlayıcı teorilerden alınmıştır. Bu psikoterapiler aynı zamanda, bu yaklaşımın temelini oluşturan geleneksel terapötik ekollerin yanı sıra

orijinal teknikler de kullanır. Teknik olarak eklektik teoriler, yüzeysel olarak bakıldığında, müdahale yöntemlerinin seçiminde teorik entegrasyon terapileri ile hiçbir farkı yokmuş gibi görülebilir. Halbuki, teorik düzeyde daha derin farklılıklar ortaya çıkar; inanç sistemlerindeki ayrılık, terapistler açısından klinik stratejilerin ve tekniklerin seçiminde etkili olur. Teorik entegrasyon, terapistin vizyonunu ve anlayışını büyük ölçüde genişletir. Klinik pratikler söz konusu olduğunda, terapötik olarak hedeflenen intrapsişik ve davranışsal değişkenlerin sayısını ve tipini artırarak, teknik eklektisizmin çok ötesine geçer. Davranışın farklı alanlarındaki ve derecelerindeki ince etkileşimler; kişilerarası etkileşim; motivasyonel, bilişsel ve duygulanıma bağlı haller ve süreçler, çeşitli tamamlayıcı terapötik perspektiflerden değerlendirilebilir ve müdahale edilebilir. Bu genişletilmiş kavramsal çatı, problemlerin bir düzeyde ya da psikolojik hayatın bir alanında önceleri bağdaşmayan yöntemler içinde bile çözüm bulmaya olanak sağlamıştır. Yani, bir terapist duygulanım toleransı sorununa sadece hastasının duygusal açıdan daha rahat olması için değil, aynı zamanda motivasyonunu artırmak için ya da hastanın güçlü bilinçsiz hislerini sürdürmesine yol açan bir düşünce şeklinden kurtulması için müdahale edebilir. Wachtel'in devirli psikodinamik teorisi (1977) ve entegratif terapisi teorik entegrasyonun en gelişmiş formudur. Wachtel psikodinamik temelli bir kişilik, psikopatoloji modeli geliştirdi, kabul gören bazı şeyleri değiştirdi, takviye ve sosyal öğrenme prensiplerini kullandı, bu da terapistlere davranışsal, bilişsel sistemlerden ve deneyimsel terapilerden müdahaleler kullanma özgürlüğü sağladı (Wachtel, 1997). Teorik entegrasyonun diğer önemli örnekleri Ryle'nin (1990) bilişsel-analitik terapisi, Allen'ın (1993) birleşmiş psikoterapisi ve Fensterheim'in (1993) davranışçı psikoterapisidir.

## Asimilatif Entegrasyon

Psikoterapi entegrasyonunun dördüncü ve en son tanımlanan tarzı, asimilatif entegrasyondur. Asimilatif entegrasyon, terapist merkezi teorik bir pozisyonu sürdürürken, diğer oryantasyonların tekniklerini de asimile etmesi ile oluşmuştur. Daha yeni bir ilgi alanıdır, Psikoterapi Entegrasyonu Gazetesi'nin (Gold & Messer, 2001) en yeni sayısı bu konuya adanmıştır.

Messer (1992) psikoterapi entegrasyonu bağlamında asimilasyon kavramını tartışmaya açan ilk kişidir. Messer, insan davranışını genel olarak, spesifik olarak psikoterapide görünen aksiyon ve etkileşimleri, ortak bağlamsal bir çerçeveye dayandırmıştır. Bütün aksiyonlar, bu aksiyonların bizzat içinde yer aldığı, kişilerarası, tarihsel ve fiziksel bir bağlamda tanımlanabileceğini iddia etmiştir. Herhangi bir terapötik müdahale kişilerarası bir aksiyon (ve oldukça kompleks) olduğu için, bu müdahaleler tanımlanmalı, terapinin daha geniş bir bağlamı vasıtasıyla belki de yaratılmalıdır.

Asimilatif entegrasyon, (Messer, 1992; Stricker & Gold, 2002) teorik entegrasyon ve teknik eklektisizmden türemiştir. Bazı teorik entegratif yaklaşımlar asimilatif olarak da kabul edilebilirler çünkü var olan terapi içeriğine yeni teknikler getirmişlerdir (örneğin, terapist'in dominant veya "yuva" teorisi). Teorik bağlamından farklılaşan teknikler klinik olarak uygulandığında müdahalelerin anlamı, etkisi ve kullanımı çok güçlü bir şekilde değişime uğramaktadır. Bu müdahaleler (psikodinamik terapinin bağlamında gestalt tekniği uygulanması gibi) başka bir teorik oryantasyon içinde asimile olur, hem bu yeni bağlam tarafından hem de yeni entegratif niyetler ve terapistin amaçları yüzünden doğaları değişir. Sistematik duyarsızlaştırma gibi davranışçı bir

yöntem, süre giden terapötik deneyimi deneyimsel oryantasyonlu araştırmaya dayalı bir hasta için, geleneksel davranış terapisi gören hastaya nazaran çok farklı şeyler ifade eder. Asimilatif entegrasyonun böyle bir modeli, şu ana kadar tarif ettiğimiz ve geliştirdiğimiz psikodinamik entegratif terapidir (Gold & Stricker, 2001; Stricker & Gold, 1996). Bu yaklaşımda, terapi standart psikodinamik kılavuzuna göre ilerler, gerektiğinde diğer terapi yöntemlerinden faydalanılır ve bazı psikodinamik amaçları dolaylı olarak geliştirir, hedefteki konuyu da etkili bir biçimde yönelir.

### BU VAKA KİTABININ PLANI VE AMACI

Bu cilt, psikoterapi entegrasyonunda gelişime yol açmış deneyimli psikoterapistlerin çalışmalarına dair bilgi edinmek isteyen psikoterapi öğrencileri ve uygulayıcıları için kaleme alınmıştır. Katkıda bulunanlar bu alanda lider kişilerdir, çalışmaları geniş çevrelerce bilinen ve yaygın bir şekilde atıfta bulunulan şahıslardır. Bu kitabın, genel psikoterapötik teknik konusunda eğitim gören(başlangıç ve ilerlemiş seviyelerde) , ayrıca psikoloji, sosyal çalışma ve danışmanlık alanlarında mezuniyet sıralarında olup psikoterapötik entegrasyon konusunu okuyan herkes için çok faydalı bir destek kaynak kitap olacağına inanıyoruz.

Daha önce tarif ettiğimiz psikoterapötik entegrasyonun dört yerleşik tarzına ilişkin vakalar seçtik, bununla beraber bu kategorizasyon çerçevesine oturmayan çeşitli vakaları da inceleyeceğiz. Teknik eklektisizm, Lazarus'un (bölüm 2) çoklu terapininin tanımlanmasıyla ve sistematik tedavi seçkisinden ve preskriptif terapi çerçevesinde yürütülen vaka ile temsil edilmiştir (Beutler, Harwood, Bertoni, & Thomann, bölüm 3). 4. bölüm, Beitman, Soth ve Good'un ortak faktörler entegrasyonunu yan-