



Bilinçli Uygulamanın Temelleri Serisi

SİSTEMİK AİLE TERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

ADRIAN J. BLOW
RYAN B. SEEDALL
DEBRA L. MILLER
TONY ROUSMANIERE
ALEXANDRE VAZ

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

SİSTEMİK AİLE TERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

Translated from the English Language edition of Deliberate Practice in Systemic Family Therapy by Adrian J. Blow, Ryan B. Seedall, Debra L. Miller, Tony Rousmaniere, Alexandre Vaz, originally published by the American Psychological Association (APA) Original English language Copyright © 2022 by the American Psychological Association (APA). This edition arranged through Kayı Literary Agency. Turkish translation Copyright © 2024 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali the American Psychological Association (APA) tarafından “Deliberate Practice in Systemic Family Therapy” adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Cumhuriyet Mah. İncirliodede Cad. No 6 Anthill Residence A Blok No:203
Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811461

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2024

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Umut Kısa

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Editör: Ayşegül Yazmacı

Redaksiyon: Dicle Biçicisoy

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: Deliberate Practice in Systemic Family Therapy

BASILDIĞI YER

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.’ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

SİSTEMİK AİLE TERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

ADRIAN J. BLOW, RYAN B. SEEDALL, DEBRA L. MILLER,
TONY ROUSMANIERE VE ALEXANDRE VAZ

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu



İÇİNDEKİLER

Seri Önsözü 7

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Teşekkür 11

Kısım I Genel Bakış ve Talimatlar 13

BÖLÜM 1. Bilinçli Uygulama ve Sistemik Aile Terapisine Giriş
ve Genel Bakış 15

BÖLÜM 2. Sistemik Aile Terapisi Bilinçli Uygulama Alıştırmaları
için Talimatlar 39

Kısım II Sistemik Aile Terapisi Becerileri için Bilinçli Uygulama Alıştırmaları 45

Başlangıç Seviyesi Sistemik Aile Terapisi Becerileri için Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 1. Tedavi için Sistemik Bir Gerekçe Sağlama 47

ALIŞTIRMA 2. Terapötik İttifakı Oluşturma: Bağlar Kurma
ve Sisteme Katılma 59

ALIŞTIRMA 3. Sorunu Yeniden Çerçeveleme 76

ALIŞTIRMA 4. Etkileşimsel Yapılandırma: Gerilimi Azaltma 91

Orta Seviye Sistemik Aile Terapisi Becerileri için Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 5. Üçgenlemeden Kaçınma 106

ALIŞTIRMA 6. Sınırları Vurgulama 118

ALIŞTIRMA 7. Sistemik Sorular: Bakış Açısı Teşvik Etme 129

ALIŞTIRMA 8. Umut Yaratmak 140

İleri Seviye Şema Terapi Becerileri için Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 9. Çeşitliliğe Dikkat 156

ALIŞTIRMA 10. Terapötik İttifakı Oluşturma: Terapötik Hedefleri Belirleme 173

ALIŞTIRMA 11. Etkileşim Döngüsünü İzleme 194

ALIŞTIRMA 12. Etkileşimsel Yapılandırma: Uygulamaları Başlatma 209

Kapsamlı Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 13. Açıklamalı Sistemik Aile Terapisi Uygulaması 225

ALIŞTIRMA 14. Sistemik Aile Terapisi Deneme Seansları 236

Kısım III Bilinçli Uygulama Alıştırmalarını Geliştirme Stratejileri 249

BÖLÜM 3. Bilinçli Uygulamadan En İyi Şekilde Nasıl Yararlanılır?: Eğitmenler ve Stajyerler için Ek Rehberlik 251

EK A Zorluk Değerlendirmeleri ve Ayarlamaları 274

EK B Bilinçli Uygulama Günlüğü Formu 278

EK C Bilinçli Uygulama Alıştırmaları İçeren Örnek Sistemik Aile Terapisi Ders Programı 279

Referanslar 287

Yazarlar Hakkında 295

Seri Önsözü

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Bilinçli Uygulamanın Temelleri eğitim kitapları serisini tanıtmaktan mutluluk duyuyoruz. Bu kitap serisini, birçok psikoloji eğitim programında gördüğümüz belirli bir ihtiyaca yanıt vermek için geliştirdik. Bu konu, varsayımsal bir ikinci sınıf lisansüstü okul stajyeri olan Mary'nin eğitim deneyimleriyle örneklendirilebilir. Mary, ruh sağlığı teorisi, araştırma ve psikoterapi teknikleri hakkında çok şey öğrenmiştir. Kendini işine adanmış bir öğrenci olarak düzinelerce ders kitabı okumuş, psikoterapi hakkında mükemmel makaleler yazmış ve sınavlarında neredeyse mükemmel notlar almıştır. Ancak Mary, staj yaptığı yerde, danışanlarıyla seans yaptığında, terapi becerilerini uygulamada sıklıkla sorun yaşıyordu. Dahası, danışanları çok duygusal, umutsuz veya terapiye karşı şüpheli gibi güçlü tepkiler verdiğinde Mary kaygılandığını fark etti. Bazen bu kaygı, önemli anlarda donup kalmasına ve danışanlara yardım etme yeteneğinin sınırlanmasına neden olacak kadar güçlü oluyordu. Haftalık bireysel ve grup süpervizyonu sırasında, Mary'nin süpervizörü ona deneysel olarak desteklenen terapiler ve ortak faktör yöntemleri içeren tavsiyelerde bulundu. Süpervizör genellikle Mary'yi rol yapma oyunlarına yönlendirdi, ek okumalar önerdi veya danışanlarıyla yaptığı kendi çalışmalarından örnekler verdi. Seanslarının kayıtlarını süpervizörüyle paylaşan Mary, zorluklar karşısında pes etmedi, süpervizörünün tavsiyelerini dikkatlice not aldı ve önerilen kitapları okudu. Ancak Mary danışanlarıyla tekrar buluştuğunda, tüm bilgisinin kafasından uçup gittiğini ve süpervizörünün tavsiyelerini uygulamaya koyamadığını fark etti. Mary bu sorunun özellikle duygusal olarak kışkırtıcı olan danışanlarda akut olduğunun farkına varmıştı.

Mary'nin denetim konusunda eğitim almış süpervizörü, denetlenenlerin çalışmalarını incelemek için video kullanımı da dahil olmak üzere en iyi uygulamaları kullanır. Mary'nin genel yeterlilik düzeyini, Mary'nin zihinsel gelişim düzeyindeki bir stajyerden beklenenlerle tutarlı olarak değerlendirebilir. Ancak Mary'nin genel gelişimi olumlu olsa da işinde tekrar eden bazı sorunlarla karşılaşmaya devam ediyordu. Süpervizör, Mary'nin işinde yapması gereken değişiklikleri belirlemiş olmasına rağmen bu sorun giderilemiyordu.

Mary ve süpervizörünün boğuştuğu sorun, yani psikoterapi hakkındaki bilgisi ile psikoterapiyi güvenilir bir şekilde uygulama becerisi arasındaki kopukluk, bu kitap serisinin odak noktasıdır. Bu seriye başlamamızın nedeni, çoğu terapistin ister yeni başlayan stajyerler ister oldukça deneyimli klinisyenler olsun, bu kopukluğu bir dereceye kadar deneyimlemesidir. Gerçekte, hepimiz Mary'yiz. Bu sorunu çözmek için, bu seriyi, zorlu çalışma ortamlarında karmaşık becerilerin güvenilir performansını artırmak adına özel olarak tasarlanmış bir eğitim yöntemi olan bilinçli uygulamanın kullanımına odaklıyoruz (Rousmaniere, 2016, 2019; Rousmaniere ve diğerleri, 2017). Bilinçli uygulama, belirli bir becerinin otomatik hâle gelinceye kadar deneysel ve tekrarlanan eğitimini gerektirir. Psikoterapi bağlamında bu, iki stajyerin bir hasta ve bir terapist olarak rol oynamasını, bir süpervizörün rehberliği altında sık sık rol değiştirmesini içerir. Terapisti oynayan stajyer, başlangıçtan orta seviyeye ve ileri seviyeye kadar değişen zorluk derecelerindeki hastanın ifadelerine, temel terapötik becerileri yansıtan doğaçlama yanıtlarla tepki verir.

Bu kitapları oluşturmak için, başlıca terapi modellerinin önde gelen eğitmenlerine ve araştırmacılarına şu basit talimatlarla yaklaştık: Katılımcıların bilişsel bilgi ile performans yeteneği arasında sıklıkla kopukluk yaşadığı terapi modeliniz için 12 temel beceriyi, başka bir deyişle, katılımcıların iyi bir makale yazabilecekleri ancak özellikle zorlu danışanlarla çalışırken sıklıkla zorluk çektikleri becerileri belirleyin. Daha sonra, bu becerilerin güvenilir performansını

ve genel olarak duyarlı tedaviyi iyileştirmek için özel olarak tasarlanmış bilinçli uygulama alıştırma oluşturmaları üzerine yazarlarla işbirliği yaptık (Hatcher, 2015; Stiles vd., 1998; Stiles ve Horvath, 2017). Son olarak, bu alıştırma dünyanın dört bir yanındaki birçok merkezde katılımcılar ve eğitmenlerle titizlikle test ettik ve kapsamlı geribildirimlere dayanarak geliştirdik.

Bu serideki her kitap, belirli bir terapi modeline odaklanır ancak okuyucular, bu kitaplardaki alıştırmaların çoğunun ortak faktör değişkenlerine ve araştırmacıların empati, sözel akıcılık, duygusal ifade, ikna edicilik ve soruna odaklanma (örneğin, Anderson ve diğerleri, 2009; Norcross ve diğerleri, 2019) gibi hasta sonuçları üzerinde en fazla etkiye sahip olduğunu tanımladığı kolaylaştırıcı kişilerarası becerilere değindiğini fark edecektir. Bu nedenle, her kitaptaki alıştırma geniş bir hasta kitlesine yardımcı olmalıdır. Terapistlerin çalıştığı spesifik teorik modele/modellere rağmen, çoğu terapist terapötik ilişkinin tüm teorileri kapsayan unsurlarına güçlü bir vurgu yapar ve bunların birçoğu hastanın gelişiminin bağintıları veya mekanizmaları olarak güçlü ampirik desteğe sahiptir. (Örn. Norcross ve ark., 2019.) Ayrıca terapi modellerinin zengin geçmişe sahip yerleşik eğitim programları içerdiğinin de farkındayız, bu nedenle bilinçli uygulamayı bunun yerine geçecek bir yöntem olarak değil, becerilerin kalıcılığını artırmak ve temel yeterliliğin sağlanmasına yardımcı olmak için bu mevcut programlara entegre edilebilecek uyarlanabilir, trans teorik bir eğitim yöntemi olarak sunuyoruz.

Kitap Hakkında

Serideki bu kitap, sorunları bulundukları bağlamda tedavi eden her türlü aile temelli müdahaleyi kapsayan bir şemsiye terim olan sistemik aile terapisi (SFT) üzerinedir (Wampler vd., 2019). Teorik ve ampirik SFT literatürüne ilişkin aşinalık önemli olsa da sistemlerle çalışmanın getirdiği talepler göz önüne alındığında, stajyerlerin temel SFT becerilerinde giderek daha fazla yeterliliğe ihtiyaçları vardır. Eğitim ve süpervizyon sürecinde deneyimsel

öğrenmenin önemi, özellikle danışanlarla çalışmaya yeni başlayan stajyerler için teorik olarak kişinin kullanımına sunulan çok çeşitli klinik becerileri uygulama fırsatlarının nispeten az olması gerçeğiyle daha da artmaktadır. SFT stajyerleri genellikle teorik temeller konusunda mükemmel bir eğitim alırlar, buna birçok saatlik terapi ve yüksek standartta süpervizyon (genellikle canlı veya video incelemesiyle sağlanır) eşlik eder; yine de tüm bunlar stajyerlerin temel SFT becerilerinde yeterlilik elde etmeleri için yeterli değildir.

Bu kitapta, deneyimsel -yaparak öğrenme- eğitim fırsatlarını desteklemek için bilinçli uygulama yöntemlerini benimsiyoruz. Açıkladığımız yöntemler ve uyarılar, bir dizi önemli SFT becerisinin uygulanmasını kolaylaştırabilir. Ayrıca, çeşitli klinik senaryolar dahil olmak üzere müdahalenin “nasıl”ının ince ayarını destekler. Bu kitap, temel ders çalışmalarının ve temel SFT teorisinin ve uygulama ilkelerinin yerini almak için tasarlanmamıştır. Aksine, bu kitap diğer yaygın eğitim bileşenlerinin etkisini artırmak için tasarlanmıştır.

Örneğin, sınıf çalışmaları veya diğer okumalar yoluyla, bir stajyer sistemdeki süreci değiştirmenin (yani, sistem üyelerinin birbirleriyle ilişki kurma biçimleri) SFT’de önemli bir değişken olduğunu öğrenebilir. Stajyerler bu kavramı anlasalar da etki-leşim döngüsünü izleme, uygulamaları oluşturma veya sorunu yeniden çerçeveleme gibi temel fikirler sözkonusu olduğunda uygulamada sorun yaşayabilirler. Bu kitap, stajyerlere yalnızca bir sistemle çalışırken ne söyleyeceklerini değil, aynı zamanda nasıl söyleyeceklerini de uygulama fırsatları sağlamakla ilgilidir. Özünde, bu kitap stajyerlerin (herhangi bir profesyonel düzeyde) klinik beceri ve ilkeler genel repertuvarlarına eklenecek temel SFT kavramlarını ve stratejilerini duyarlı ve akıcı bir şekilde nasıl uygulayacaklarını öğrenmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Böylesine genişletilmiş bir repertuvarla, terapistler, her bir danışana, bu durumda SFT çeşidi de dahil olmak üzere, kişisel olarak zorlayıcı tedavi gerekçeleri ve ilgili müdahaleler sunma yeteneklerini en üst düzeye çıkarabilirler.

Teşekkür

Bu kitap serisinin başlatılmasındaki ve düzenlenmesindeki önemli katkılarından dolayı Rodney Goodyear'a teşekkür etmek istiyoruz. Bu kitabın kalitesini ve erişilebilirliğini önemli ölçüde iyileştiren uzman rehberliği ve iç görülü düzenlemeleri için American Psychological Association (APA) Books'tan Susan Reynolds, David Becker, Emily Ekle ve Joe Albrecht'e minnettarız. Bu kitaptaki alıştırmalar hakkında değerli yorumlarda bulunan Sheila Addison'a teşekkür ederiz. Son olarak, Inês Amaro, Amy DeSmidt ve Jamie Manser'ın paha biçilmez editoryal notları ve geribildirimleri için minnettarız.

Bu kitaptaki alıştırmalar eğitim programlarında kapsamlı testlerden geçti. Alıştırmaları test eden ve paha biçilmez geribildirimler sağlayan aşağıdaki süpervizörlere ve stajyerlere derinden minnettarız:

- Sheila Addison, Katie Sparrow, Janelle N. Brown, Ashley Lacy, P. K. Driscoll, Orion Malone Zick ve Lauren McKeever, Antioch Üniversitesi, Seattle, Washington, ABD
- Chloe MacDonald, bağımsız uygulama, Sidney, Yeni Güney Galler, Avustralya
- Rafay Raziuddin ve Farhad Syed, Khalil Merkezi, Chicago, Illinois, ABD
- Dave Robinson, Alfredo Araujo, Mattie Doman, Austin Garrett, Ethan Gunn, Rylan Hellstern, Emily Jardine ve Joseph Yang, Utah Eyalet Üniversitesi, Logan, Utah, ABD
- Michelle Salois, Mercy Profesyonel Hizmetleri, St. Louis, Missouri, ABD

Kısım I

Genel Bakış ve Talimatlar

Kısım I'de, sistemik aile terapisi klinik eğitim programlarına nasıl entegre edilebileceği ve Kısım II'deki bilinçli uygulama alıştırmalarını gerçekleştirme talimatları da dahil olmak üzere bilinçli uygulamaya genel bir bakış sunuyoruz. **Hem eğitmenlere hem de stajyerlere, bilinçli uygulama alıştırmalarını ilk kez yapmadan önce Bölüm 1 ve Bölüm 2'yi okumalarını tavsiye ederiz.**

Bölüm 1, bilinçli uygulama ve psikoterapi eğitimindeki rolüyle ilgili önemli kavramları ve sistemik aile terapisi eğitimini tanıtarak kitabın geri kalanı için bir temel sağlar. Ayrıca bu bölümde, kitapta yer alan 12 sistemik aile terapisi becerisi tek tek incelenmiştir.

Bölüm 2, Kısım II'de sistemik aile terapisi bilinçli uygulama alıştırmalarını gerçekleştirmek için temel talimatları ortaya koyar. Bunlar hızlı ve basit olacak şekilde tasarlanmıştır ve çok fazla bilgiyle boğulmadan başlamanızı sağlar. Kısım III'teki Bölüm 3, Bölüm 2'deki temel talimatlara alıştığınızda okumanızı önerdiğimiz daha derin bir rehberlik sağlamaktadır.

Sistemik Aile Terapisi için Bilinçli Uygulama Egzersizleri

Bu kitap, öğrencilere ve uzmanlara Sistemik Aile Terapisi (SAT) becerilerini geliştirmeleri, temel yetkinlik kazanmaları ve kendi terapötik tarzlarını oluşturabilmeleri için bir rehber sunuyor.

Egzersizler sırasında, iki veya daha fazla katılımcı, çift ve aile terapisi oturumlarını canlandırır. Katılımcılardan biri terapist rolünü üstlenirken, diğerleri danışan rolünde olur ve bu roller, bir süpervizör rehberliğinde dönüşümlü olarak değiştirilir. Terapist rolündeki katılımcı, SAT uygulayıcılarının sıkça karşılaştığı problemleri ve endişeleri yansıtan üç zorluk seviyesine (başlangıç, orta ve ileri) göre düzenlenmiş danışan ifadelerine doğaçlama yanıtlar verir.

İlk 12 egzersiz, terapötik ittifak kurmak, çatışmaları yatıştırmak, kurallar ve sınırlar belirlemek, çeşitlilik konularını ele almak gibi tek bir beceriye odaklanır. Bu becerilerin ardından, temel yetkinliklerin bir Sistemik Aile Terapisi oturumunda nasıl entegre edileceğini gösteren iki kapsamlı egzersiz sunulmaktadır: Açıklamalı bir oturum dökümü ve serbest biçimli terapi simülasyonları.

Adım adım talimatlar, katılımcılara her egzersiz boyunca rehberlik eder, her bir beceride ustalaşmak için gereken kriterleri açıklar ve zorluk seviyelerinin nasıl ayarlanacağını belirtir. Ayrıca, eğitmenlerin ve stajyerlerin eğitim sürecinden en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olacak yönergeler de sağlanmaktadır.

Bu kitap, sistemik aile terapisi alanında derinleşmek ve terapötik becerilerini geliştirmek isteyenler için eşsiz bir rehberdir.

