Bilinçli Uygulamanın Temelleri Serisi

PSİKODİNAMİK PSİKOTERAPİDE
BİLİNÇLİ UYGULAMA

HANNA LEVENSON
VOLNEY GAY
JEFFREY L. BINDER

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Sola Unitas

PSİKODİNAMİK PSİKOTERAPİDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

Translated from the English Language edition of Deliberate Practice in Psychodynamic Psychotherapy by Hanna Levenson, Volney Gay, and Jeffrey L. Binder, originally published by the American Psychological Association (APA) Original English language Copyright © 2023 by the American Psychological Association (APA). This edition arranged through Kayi 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 Psychodynamic Psychotherapy" 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. İncirlidede 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: 9786256811430
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 Psychodynamic Psychotherapy

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.

PSİKODİNAMİK PSİKOTERAPİDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

HANNA LEVENSON

VOLNEY GAY

JEFFREY L. BINDER

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

Sola Unitas
happiness.learning.performance

Nathan, Evelyn Daisy, Bruin ve Callan'a,
H. L. Florence Gay Clark'a,
Dr. Cecilia Phillips'e
ithaf edilmiştir.

İÇİNDEKİLER

Seri Önsözü 9
Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

Teşekkür 15

Kısım I Genel Bakış ve Talimatlar 1 19
BÖLÜM 1 Giriş ve Bilinçli Uygulamaya Genel Bakış ve Psikodinamik Terapi 21
BÖLÜM 2 Psikodinamik Terapi Bilinçli Uygulama Alıştırma Talimatları 57

Kısım II Psikodinamik Terapi Becerileri için Bilinçli Uygulama Alıştırmaları 63

Orta Seviye Psikodinamik Terapi Becerilerine Yönelik Alıştırmalar
ALIŞTIRMA 1. Terapötik Bir Sorgulamaya Başlamak 64
ALIŞTIRMA 2. Karşı Aktarım Tepkilerinin Farkında Olmak 73
ALIŞTIRMA 3. Duygusal Deneyimi Derinleştirme 84
ALIŞTIRMA 4. Süreç Yorumlama 92
ALIŞTIRMA 5. Savunmalara İşaret Etme ve Altta Yatan Korkuyu Sorgulama 104
ALIŞTIRMA 6. Tedavi Gerekçesinin Tanıtılması 114

İleri Seviye Psikodinamik Terapi Becerilerine Yönelik Alıştırmalar
ALIŞTIRMA 7. Aktarım Yorumlarını Yapmak 128
ALIŞTIRMA 8. Metaforları Kullanmak 143
ALIŞTIRMA 9. Fanteziyi Keşfetmek 151
ALIŞTIRMA 10. Vaka Formülasyonu: Döngüsel Uyumsuz Model için Veri Toplama 164

ALIŞTIRMA 11. Yeniden Canlandırmaların Farkına Varma için Denetimi Kullanmak 187
ALIŞTIRMA 12. Düzeltici Duygusal Deneyim Sağlama 199

Kapsamlı Alıştırmalar
ALIŞTIRMA 13. Açıklamalı Kişilerarası-Psikodinamik Terapi Seansı Transkriptleri 215
ALIŞTIRMA 14. Sahte Psikodinamik Terapi Seansları 273

KISIM III Uygulama Alıştırmalarını Geliştirmeye Yönelik Stratejiler 287
BÖLÜM 3 Dinamik Psikoterapi için Bilinçli Uygulamadan En İyi Şekilde Nasıl Yararlanılır?: Eğitmenler ve Stajyerler için Ek Rehberlik 289

EK A Zorluk Değerlendirmeleri ve Ayarlamalar 317
EK B Bilinçli Uygulama Günlüğü Formu 321
Ek C İçinde Bilinçli Uygulama Alıştırmaları Bulunan Örnek Psikodinamik Terapi Ders Programı 322

Referanslar 339
Yazarlar Hakkında 363
Seri Editörleri Hakkında 367

Seri Önsözü

Tony Rousmaniere ve Alexandre Vaz

"Bilinçli Uygulamanın Temelleri" eğitim kitapları serisini tanıtmaktan mutluluk duyuyoruz. Bu kitap serisini birçok psikoloji eğitim programında gördüğümüz özel bir ihtiyacı karşılamak için geliştiriyoruz. Bu konu, varsayımsal bir ikinci sınıf lisansüstü eğitim öğrencisi olan Mary'nin eğitim deneyimleriyle açıklanabilir. Mary ruh sağlığı teorisi, araştırması ve psikoterapi teknikleri hakkında çok şey öğrendi. Mary kendini işine adamış bir öğrenci; düzinelerce ders kitabı okudu, psikoterapi hakkında mükemmel makaleler yazdı ve ders sınavlarından mükemmele yakın puanlar aldı. Ancak Mary, hastalarıyla birlikte stajdayken, yazabildiği ve hakkında net bir şekilde konuşabildiği terapi becerilerini uygulamada sıklıkla zorluk çekti. Üstelik Mary, hastaları çok duygusallaşmak, umutsuzluğa kapılmak veya terapiye şüpheyle yaklaşmak gibi güçlü tepkiler verdiklerinde kendisinin de kaygılandığını fark etti. Bazen, bu kaygı Mary'nin önemli anlarda donmasına neden olacak kadar güçlü oldu ve bu da onun hastalarına yardım etme yeteneğini sınırladı.

Haftalık bireysel ve grup denetimi sırasında, Mary'nin danışmanı ona ampirik olarak desteklenen terapiler ve ortak faktör yöntemleriyle bilgilendirilmiş tavsiyelerde bulundu. Süpervizör genellikle bu tavsiyeyi Mary'ye, rol oyunları yoluyla yönlendirerek, ek okuma tavsiye ederek veya hastalarla yaptığı kendi çalışmalarından örnekler sunarak verdi. Seanslarının kayıtlarını süpervizörüyle paylaşan Mary, karşılaştığı zorluklar konusunda açıktı, süpervizörünün tavsiyelerini dikkatlice yazıyor ve önerilen makaleleri okuyordu. Ancak Mary hastalarıyla yeniden buluştuğunda, çoğu zaman bu yeni bilgilerin aklından uçup gittiğini fark etti ve tavsiyeleri yerine getiremedi. Mary bu sorunun özellikle duygusal açıdan çağrışım yapan hastalarda ciddi olduğunu fark etmişti.

Mary'nin denetim konusunda eğitim almış süpervizörü, denetlenenlerin çalışmalarını incelemek için video kullanımı da dahil olmak üzere en iyi uygulamaları kullanıyordu. Mary'nin genel yeterlilik seviyesini, Mary'nin zihinsel gelişim seviyesindeki bir stajyerden beklenenlerle tutarlı olarak değerlendirebilirdi. 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.

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 önde gelen eğitmenlere ve başlıca terapi modelleri araştırmacılarına şu basit talimatlarla başvurduk: Öğrencilerinizin sıklıkla bilişsel bilgi ve performans yeteneği arasında bir kopukluk yaşadığı terapi modeliniz için 10 ila 12 temel beceriyi tanımlayın; başka bir deyişle, öğrencilerin hakkında iyi bir makale yazabilecekleri ancak özellikle zorlu hastalarla performansta zorluk yaşadıkları becerileri nelerdir? Daha sonra, bu becerilerin güvenilir performansını ve genel duyarlı tedaviyi geliştirmek için özel olarak tasarlanmış bilinçli uygulama alıştırmalarını oluşturmak adına yazarlarla işbirliği yaptık (Hatcher, 2015; Stiles ve diğerleri, 1998; Stiles ve Horvath, 2017). Son olarak, bu alıştırmaları dünyanın çeşitli yerlerindeki stajyerler ve eğitmenlerle titizlikle test ettik ve kapsamlı geribildirimlere dayanarak bunları 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 alıştırmalar geniş bir hasta kitlesine yardımcı olmalıdır. Terapistlerin çalıştığı spesifik teorik model/modellere rağmen, çoğu terapist terapötik ilişkinin tüm teorileri kapsayan unsurlarına güçlü bir vurgu yapar ve bunların birçoğu hastanın gelişiminin bağıntıları 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

Serinin içindeki bu kitap, bilinçli uygulamayı psikodinamik stajyerlerin ve klinisyenlerin eğitimine dahil etmeye yönelik bir rehberdir. Başlangıç olarak tek bir psikodinamik psikoterapinin olmadığını belirtmekte fayda var. Çağdaş psikodinamik psikoterapi, çeşitli tedavi yaklaşımlarından oluşur. Bu durum, bu kitabın yazımını biraz zorlaştırdı. Yazarların, bilinçli uygulama alıştırmalarının temeli olarak odaklanacakları psikodinamik psikoterapinin kavramları, formüle etme yolları ve müdahaleleri hakkında ortak bir noktaya ulaşmaları gerekiyordu. Neyse ki, çeşitli psikodinamik yaklaşımların paylaştığı temel ortak unsurlar (örneğin, çatışmanın önemi, erken çocukluk gelişimi, bilinçdışı süreçler) vardır. Bu kitap için seçtikleri psikodinamik terapi (PDT) bilinçli uygulama becerilerinin tümü bu ortak unsurlarla ilgilidir. (Daha fazla ayrıntı için Bölüm 1'e bakın.) Sonuç olarak, bu becerilerin uygulanması, hem uzun vadeli hem de kısa vadeli terapiler dahil olmak üzere her türlü psikodinamik tedavide yeterliliğin gelişimini artırmalıdır. Buna ek olarak, bu kitap için gerekli becerileri türetirken, yazarlar, tüm ortak PDT unsurlarını içeren bağlanma temelli, ilişkisel-psikodinamik tedaviyi, yani zaman sınırlı dinamik psikoterapiyi temel almışlardır (Binder, 2004; Binder & Betan, 2013, 2022; Levenson, 2017).

Bu kitaptaki 12 beceri alıştırmasını takip ederek, stajyerler, bu PDT müdahalelerini gerçek hastalara, sınıftan gerçek terapi ortamlarına, geleneksel eğitim yöntemlerinde olduğundan daha hızlı ve sorunsuz bir şekilde uygulayabilirler. Bilinçli uygulama, terapistlerin temel PDT becerilerini repertuvarlarına ve kendi benzersiz tarzlarına entegre etmelerine yardımcı olabilir. Bu kitapta benimsenen bilinçli uygulama, gerçek hastalarla denetimli terapiyi ve terapistin kendi terapisini içeren geleneksel PDT eğitimine zenginleştirici bir katkı olarak tasarlanmıştır. Kitapta ortaya konan PDT becerileri, ilgili tüm terapötik becerileri de-

taylı bir şekilde kapsamayı amaçlamamaktadır. PDT terapistlerinin, hastalarının ihtiyaçlarına, bağlamlarına ve geçmişlerine duyarlı psikodinamik tedaviler sunmayı öğrendikleri çok çeşitli beceriler arasından seçilmişlerdir.

Yazarlar, PDT için heyecan verici bir dönemde yaşadığımızı düşünüyorlar. Psikodinamik düşünme biçimleri artık anaakım toplum tarafından o kadar benimsenmiş durumda ki, Freud ve meslektaşlarının bunları tasarladığı zamanların ne denli devrimci olduğunu pek takdir edemiyoruz. Freud, zihnin nasıl çalıştığına dair sinirbilime dayalı bir açıklama yapmayı uman bir nörologdu. 1895 Bilimsel Psikoloji Projesi, söylendiği gibi, zamanının çok ilerisindeydi (Freud, 1950/1895). Freud bu projeden vazgeçmek zorunda kaldı çünkü onun çağında beyin/zihin hakkında çok fazla bilgi bulunmuyordu. Psikodinamik uygulamanın ardındaki bazı temel fikirlerin nörolojik bağıntılarını keşfetmeye başlamak için karmaşık metodolojilere ve invaziv olmayan nörogörüntüleme tekniklerine sahip olmak için modern zamanlara kadar beklemek zorunda kaldık. Bugün, çağdaş psikodinamik teori ve pratiğin temel ilkelerinin çoğunun nörolojik bağıntıları (bilinçdışı süreçler, savunmalar, aktarım, çatışmanın merkeziliği, benlik ve başkalarının temsilleri, ilişkisel zihin, erken gelişimin önemi, psikolojik nedensellik, düzeltici duygusallık, deneyimler ve hafıza) olabileceğini keşfedebiliyoruz. Bilişsel sinir bilimleri, nöro psikanaliz ve gelişimsel psikolojideki son gelişmeler, psikoterapinin psikodinamik biçimlerinin ampirik temellerine ve bunların uygulamaya yönelik sonuçlarına olan ilginin yeniden canlanmasına neden oldu (örneğin, Cosolino, 2012; Damasio, 2012; Roffman ve Gerber, 2009; Solms ve Turnbull, 2011). Siegel'in (2017) belirttiği gibi, "Freud mezarından gülümsüyor." Modern bilim, oldukça çağdaş bir biçimde de olsa, önerdiği bazı fikirleri destekliyor. Buna ek olarak, yazarlar 2000 yılında Nobel Tıp Ödülü'nü kazanan sinir bilimci Eric Kandel (1999) ile kavramsallaştırma ve müdahalede bulunmanın psikanalitik odaklı yollarının "Hâlâ

Bu kitap, terapistlerin temel psikolojik terapi becerilerini geliştirmelerine ve bu becerileri çeşitli klinik durumlarda kendi özgün stillerine entegre etmelerine olanak tanıyan kapsamlı bir rehber sunuyor. İki öğrencinin hasta ve terapist rollerini üstlendiği bu egzersizlerde, gerçek hayatta karşılaşılan zorluklara yönelik çözümler üretiliyor.

Kitap boyunca, her biri farklı bir beceriye odaklanan 12 alıştırma, terapötik araştırmalar yapmaktan duygusal deneyimi derinleştirmeye, aktarım yorumları yapmaktan düzeltici duygusal deneyimler sunmaya kadar geniş bir yelpazeyi kapsıyor. Ardından gelen iki kapsamlı egzersiz ise bu temel becerilerin tek bir terapi seansında nasıl ustaca bütünleştirilebileceğini gösteriyor.

Adım adım talimatlarla desteklenen bu kılavuz, okuyuculara belirli becerilere nasıl hâkim olunacağını, zorluk seviyelerinin nasıl yönetileceğini ve eğitmenlerin stajyerlerle nasıl daha etkili çalışabileceklerini açıklıyor. Bilinçli Uygulama Egzersizleri, psikolojik terapi eğitmenleri ve stajyerleri için vazgeçilmez bir başucu kitabı olmaya aday.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

10802
9786256811430