



Bilinçli Uygulamanın Temelleri Serisi

DİYALEKTİK DAVRANIŞ TERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

Dr. TALİ BORITZ

Dr. SHELLEY MCMAIN

Dr. ALEXANDRE VAZ

Dr. TONY ROUSMANIERE

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu

**DİVALEKTİK DAVRANIŞ TERAPİSİNDE
BİLİNÇLİ UYGULAMA**

Translated from the English Language edition of Deliberate Practice in Dialectical Behavior Therapy by Tali Boritz, Shelley McMain, Alexandre Vaz and Tony Rousmaniere, originally published by the American Psychological Association (APA) Original English language Copyright © 2023 by the American Psychological Association (APA). Turkish translation Copyright © 2024 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali the American Psychological Association (APA) tarafından “Deliberate Practice in Dialectical Behavior Therapy” adıyla yayımlanmıştır. 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. İncirli dede 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: 9786256811393

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 Dialectical Behavior 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.

DİYALEKTİK DAVRANIŞ TERAPİSİNDE BİLİNÇLİ UYGULAMA

Dr. TALİ BORITZ

Dr. SHELLEY MCMAIN

Dr. ALEXANDRE VAZ

Dr. TONY ROUSMANIERE

Çeviren: Defne Yazıcıoğlu



Bu kitabı kişilik bozuklukları ve duygu düzensizliği alanında araştırmalara ve Diyalektik Davranış Terapisi'nin geliştirilmesine öncülük eden Marsha Linehan'a ithaf ediyoruz. Ruh sağlığı alanında başardıklarından dolayı Marsha'ya gerçekten minnettarız. Onun muhteşem terapisi, dünya çapında hayatları değiştirdi; binlerce insana, aileye, sağlık uzmanına ve borderline kişilik bozukluğundan ve duygu düzensizliğinden kaynaklı diğer zihinsel sağlık sorunlarından etkilenen kişilere dokundu.

İÇİNDEKİLER

Seri Önsözü 9

Dr. Tony Rousmaniere ve Dr. Alexandre Vaz

Teşekkür 13

KISIM I

Genel Bakış ve Talimatlar 15

Bölüm 1 Bilinçli Uygulama ve Diyalektik Davranış
Terapisine Giriş ve Genel Bakış 17

Bölüm 2 Diyalektik Davranış Terapisi Bilinçli Uygulama
Alıştırmaları Talimatları 39

KISIM II

Diyalektik Davranış Terapisi Becerileri için Bilinçli Uygulama Egzersizleri 45

Başlangıç Seviyesi Diyalektik Davranış Terapisi Becerilerine Yönelik Alıştırmalar 45

ALIŞTIRMA 1. Oturum Gündemini Oluşturmak 47

ALIŞTIRMA 2. Doğrulama 59

ALIŞTIRMA 3. Uyumlayıcı Davranışları Güçlendirmek 71

ALIŞTIRMA 4. Sorun Değerlendirmesi 81

Orta Düzey Diyalektik Davranış Terapisi Becerilerine Yönelik Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 5. Bir Taahhüdü Ortaya Çıkarmak 91

ALIŞTIRMA 6. Danışanı Problem Çözmeye Davet Etme 101

ALIŞTIRMA 7. Beceri Eğitimi 111

ALIŞTIRMA 8. Bilişleri Değiştirmek 125

ALIŞTIRMA 9. Duygulara Bilmeden Maruz Kalma 135

İleri Düzey Diyalektik Davranış Terapisi Becerilerine Yönelik Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 10. Sıkıntı İçindeki Danışana Koçluk Yapmak 145

ALIŞTIRMA 11. Hem/Hem de İfadeleri Aracılığıyla

Diyalektik Düşünceyi Geliştirmek 157

ALIŞTIRMA 12. İntihar Düşüncesine Yanıt Vermek 167

Kapsamlı Alıştırmalar

ALIŞTIRMA 13. Açıklamalı Diyalektik Davranış Terapisi Uygulama Oturum Metni 177

ALIŞTIRMA 14. Sahte Diyalektik Davranış Terapisi Seansları 197

KISIM III

Bilinçli Uygulama Alıştırmalarını Geliştirmeye Yönelik Stratejiler 207

Bölüm 3 Bilinçli Uygulamadan En İyi Şekilde Nasıl Yararlanılır?: Eğitimciler ve Stajyerler için Ek Rehberlik 209

EK A Zorluk Değerlendirmeleri ve Ayarlamalar 231

EK B Bilinçli Uygulama Günlüğü Formu 235

EK C Entegre Edilmiş Bilinçli Uygulama Alıştırmaları

İçeren Örnek Diyalektik Davranış Terapisi Müfredatı 236

Referanslar 245

Yazarlar Hakkında 255

Seri Önsözü

Dr. Tony Rousmaniere ve Dr. 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 lisanüstü eğitim öğrencisi olan Mary'nin eğitim deneyimleriyle açıklanabilir. Mary, ruh sağlığı teorisi, araştırması ve psikoterapi teknikleri hakkında çok şey öğrenmişti. Mary çok çalışkan ve kendini işine adanmış bir öğrenciydi; düzinelerce ders kitabı okuyor, psikoterapi hakkında mükemmel makaleler yazıyor ve ders sınavlarından mükemmele yakın puanlar alıyordu. Ancak Mary, danışanlarıyla birlikte staj yerinde otururken, yazabildiği ve hakkında net bir şekilde konuşabildiği terapi becerilerini uygulamakta zorluk çekiyordu. Üstelik Mary, danışanları çok duygusallaştığında, umutsuzluğa kapıldığında veya terapiye şüpheyle yaklaştığında kendisinin de kaygılandığını fark etti. Bazen bu kaygı, Mary'nin önemli anlarda donup kalmasına neden olacak kadar güçlüydü ve bu da onun danışanlarına yardım etme yeteneğini sınırılıyordu.

Haftalık bireysel ve grup kontrolleri sırasında, Mary'nin danışmanı ona ampirik olarak desteklenen terapiler ve ortak faktör yöntemleriyle bilgilendirilmiş tavsiyelerde bulundu. Süpervizör genellikle bu tavsiyeyi Mary ile yaptığı rol oyunları yoluyla, ek okuma tavsiye ederek veya danışanlarla yaptığı kendi çalışmalarından örnekler sunarak aktarıyordu. Seanslarının kayıtlarını süpervizörüyle paylaşan Mary, karşılaştığı zorluklar konusunda açık olup, süpervizörünün tavsiyelerini dikkatle not alıyor ve önerilen makaleleri okuyordu. Ancak Mary danışanlarıyla tekrar masaya oturduğunda, çoğu zaman yeni bilgilerinin aklından uçup gittiğini fark ediyor ve tavsiyeleri yerine getiremiyordu.

Mary, bu sorunun özellikle duygusal açıdan yoğun olan danışanlarda ortaya çıktığını düşünüyordu.

Mary'nin denetim konusunda resmî eğitim almış süpervizörü, denetlenenlerin çalışmalarını gözden geçirmek için video kullanımı da dahil olmak üzere denetimle ilgili en iyi uygulamaları kullanan biriydi. Mary'nin genel yeterlilik düzeyi, onun gelişim düzeyindeki bir stajyerden beklenenlerle tutarlı olduğunu belirleyebiliyordu. Ancak Mary'nin genel gelişimi olumlu olsa da işinde tekrar eden bazı sorunlarla karşılaşılıyordu. Süpervizör kendisinin ve Mary'nin, çalışmalarda yapması gereken değişiklikleri belirlediklerinden emin olmasına rağmen, bu sorun yaşıyordu.

Mary ve süpervizörün boğuştuğu sorun, yani onun psikoterapi hakkındaki bilgisi ile güvenilir bir şekilde psikoterapi uygulama yeteneği arasındaki kopukluk, bu kitap serisinin odak noktasıdır. Bu seriyi başlattık çünkü çoğu terapist, ister yeni başlayan stajyer olsun, ister çok deneyimli klinisyen olsun, bu kopukluğu bir dereceye kadar deneyimliyor. Aslında hepimiz Mary'yiz.

Bu sorunu çözmek için, bu seriyi, zorlu çalışma ortamlarında karmaşık becerilerin güvenilir performansını artırmak için 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 danışan 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 danışan 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: Stajyerlerinizin sıklıkla bilişsel bilgi ve performans yeteneği arasında (başka bir deyişle, stajyerlerin hakkında iyi bir

makale yazabilecekleri ancak özellikle zorlayıcı danışanlar karşısında çoğu zaman performansta zorluk yaşadıkları beceriler) kopukluk yaşadığı terapi modeliniz için 10 ila 12 temel beceriyi tanımlayın. Daha sonra, bu becerilerin güvenilir performansını ve genel tedaviyi geliştirmek için, özel olarak tasarlanmış bilinçli uygulama egzersizleri oluşturmak için yazarlarla işbirliği yaptık. (Hatcher, 2015; Stiles ve diğerleri, 1998; Stiles ve Horvath, 2017) Son olarak, bu egzersizleri dünyanın çeşitli yerlerindeki stajyerler ve öğretmenlerle 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 danışan sonuçları üzerinde en fazla etkiye sahip olduğunu tespit ettiği empati, sözel akıcılık, duygusal ifade, ikna edicilik ve soruna odaklanma gibi kolaylaştırıcı kişilerarası becerilere değindiğini fark edecektir. (Örneğin, Anderson ve diğerleri, 2009; Norcross ve diğerleri, 2019.) Bu nedenle, her kitaptaki alıştırmalar, geniş bir danışan kitlesine yardımcı olmalıdır. Terapistlerin çalıştığı spesifik teorik model(ler)e rağmen, çoğu terapist terapötik ilişkinin panteorik unsurlarına güçlü bir vurgu yapar ve bunların birçoğu, danışanın gelişiminin bağıntıları veya mekanizmaları olarak güçlü ampirik desteğe (Örn. Norcross ve ark. , 2019) sahiptir. Ayrıca terapi modellerinin güçlü bir tarihi geçmişe sahip olduğunun da 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 ve teori ötesi bir eğitim yöntemi olarak sunuyoruz.

Kitap Hakkında

Serideki bu kitap, borderline kişilik bozukluğu gibi ciddi duygusal ve davranışsal düzensizliğe sahip bireyleri tedavi etmek için kullanılan bütünleştirici bir davranışsal tedavi olan diyalektik davranış terapisi (DDT) hakkındadır. DDT eğitimi, tipik olarak DDT modelinin altında yatan teorileri öğrenmeyi, uzman uygulamalarını gözlemlemeyi, deneyimsel (örn. rol yapma) alıştırırmaları, denetimli klinik çalışmayı ve DDT danışma ekibine katılımı içerir. Bilinçli uygulama, DDT eğitimini geliştirmek için tasarlanmış ek bir parça olarak tasarlanmıştır. Bu kitabın, DDT becerilerinin edinildiği tek sunum formatı olması amaçlanmamıştır ve bu kitap, DDT’de tam yeterlilik elde etmek için tek başına yeterli değildir. Bununla birlikte, bu kitapta ortaya konulan becerilerin uygulanması, kursiyerlere DDT’ye ilişkin didaktik öğrenimlerini, daha sonra gerçek danışanlarla uygulatabilecek, klinik etkileşimi taklit eden simüle edilmiş bir ortama dönüştürme fırsatı sağlar. Bu kitap, kursiyerlere çeşitli danışan sunumları ve klinik senaryolarla DDT becerilerini kullanmayı, ne söyleyeceklerini ve nasıl söyleyeceklerinin alıştırmasını yapma fırsatları sunar. Bu kitabın DDT’ye olan ilginizi ve katılımınızı teşvik edeceğini ve DDT terapistleri olarak devam eden eğitiminizde gelişiminizi destekleyeceğini umuyoruz!

Teşekkür

Bu kitap serisinin başlatılması ve düzenlenmesindeki önemli katkılarından dolayı Rodney Goodyear’a teşekkür etmek isteriz. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) Kitapları’ndan Susan Reynolds, David Becker, Elizabeth Budd, Emily Ekle ve Joe Albrecht’e, bu kitabın kalitesini ve erişilebilirliğini önemli ölçüde artıran uzman rehberlik ve düzenleme destekleri için minnettarız. Ayrıca Uluslararası Bilinçli uygulama Topluluğu’na (IDPS) ve üyelerine, çalışmalarımıza yaptıkları birçok katkı ve sağladıkları destekten dolayı teşekkür ederiz. Son olarak, Inês Amaro, Amy DeSmidt ve Jamie Manser’ın paha biçilmez editöryal notları ve geribildirimleri için minnettarız.

Bu kitaptaki alıştırmalar dünya çapındaki eğitim programlarında kapsamlı testlere tabi tutuldu. Bu çalışmayı “denemeye” gönüllü olan ve kritik öneme sahip geribildirimler sağlayan tüm saha liderlerine ve stajyerlere ne kadar teşekkür etsek azdır. Alıştırmaları test eden ve/veya çok değerli geribildirimler sağlayan aşağıdaki süpervizörlere ve stajyerlere derin müteşekkirimiz:

- Herbert Assaloni ve Mirjam Tanner, özel muayenehane, Winterthur, İsviçre
- Paul Bizzotto, özel muayenehane, Albury, Yeni Güney Galler, Avustralya
- Jen Davies-Owen, Breathe Therapies, Liverpool, İngiltere, Birleşik Krallık
- Konstadina Griva, Nanyang Teknoloji Üniversitesi, Singapur
- Anna-Maija Kokko, Bilişsel Psikoterapi Merkezi Luote Ltd, Mikkeli, Finlandiya
- Natasha Kostek, özel muayenehane, New York, NY, Amerika Birleşik Devletleri
- Kerry-Jayne Lambert ve Adam Digby, Roehampton Üniversitesi, Londra, İngiltere, Birleşik Krallık

Bilinçli uygulama egzersizleri, psikoloji alanında yer alan profesyonellerin karmaşık klinik durumlara etkili ve esnek bir şekilde yanıt verebilmeleri için temel Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) becerilerini ve stratejilerini kullanmalarına olanak tanıyor.

*Bilinçli Uygulamanın Temelleri Serisi'*ndeki her kitap, iki profesyonelin bir danışan ve bir terapist olarak hareket ettiği, bir süpervizörün rehberliği altında ileri geri hareket ettiği özelleştirilmiş rol yapma egzersizleri de içermektedir. Terapisti oynayan kişi, DDT uygulayıcılarının karşılaştığı ortak sorunları yansıtan üç zorluk seviyesinde (başlangıç, orta ve ileri) düzenlenen danışan ifadelerine doğaçlama uygun ve özgün yanıtlar vererek gelişim sağlamaktadır.

İlk 12 alıştırmının her biri, danışanları teyit etmek, terapötik hedeflere bağlılığı teşvik etmek, problem çözme becerilerini öğretmek ve krizdeki danışanlarla çalışmak veya intihar düşüncesini ifade etmek gibi tek bir beceriye odaklanır. Bu bilgileri; gelişim arayanların, temel becerileri tek bir DDT oturumuna entegre ettiği iki kapsamlı alıştırma (açıklamalı bir transkript ve serbest biçimli deneme terapi seansları) takip etmektedir.

Adım adım talimatlar, katılımcılara egzersizler boyunca rehberlik ediyor ve, her beceride uzmanlaşmak için kriterleri gösteriyor ve böylece zorlukların nasıl çözüleceğini açıklamaktadır.