

Çift Terapisi Uygulamaları

Turan AKBAŞ · H. Deniz GÜNAYDIN

4. Baskı





Prof. Dr. Turan AKBAŞ - Doç. Dr. H. Deniz GÜNAYDIN

ÇİFT TERAPİSİ UYGULAMALARI

ISBN 978-625-8044-78-2

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2025, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınevidir**. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Mart 2022, Ankara

4. Baskı: Şubat 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Ay-bay Kırtasiye İnşaat Gıda Pazarlama ve Ticaret Ltd. Şti.
Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde No: 37A-B Çankaya/ANKARA

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 46661

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: yayinevi@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Prof. Dr. Turan AKBAŞ

Viyana Üniversitesinden pedagoji/psikoloji lisans derecesi, ve aynı üniversite ve bölümden yüksek lisans ve doktora derecesine sahiptir. Daha sonra Ankara Grup Psikoterapileri Derneğinden psikodrama eğitimi, Almanya IF Weinheim ve SG Sertifikası – Systemische Gesellschaft kurumundan sistemik psikoterapi eğitimi, sistemik süpervizyon eğitimi, sistemik çocuk ve ergen terapisi eğitimi ve eğitici terapist eğitimi almıştır. Çift terapisti eğitimini SIH-Systemische Institut-Heidelberg-IGST-Heidelberg Almanya'dan almıştır. Ayrıca, Almanya, Heidelberg Sexual Therapie Institut für Sexual Therapie Kurumundan, cinsel terapi sertifikası almıştır. Prof. Dr. Turan Akbaş EFTA Avrupa Aile Terapileri Derneği bireysel üyesidir. Aynı zamanda, EFTA-TIC Tam Üyesi olan Sistemik Psikoterapi Enstitüsü'nde başkanıdır. Prof. Dr. Turan Akbaş IF Weinheim'da eğitici terapisttir ve Alman Sistemik Psikoterapistler Birliği'nin eğitici terapistidir.

ORCID No: 0000-0002-3372-8327

Doç. Dr. H. Deniz GÜNAYDIN

Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 2003 yılından itibaren Psikoterapi ve Psikolojik Danışmanlık alanında, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, Bilişsel Davranışçı Terapi, Şema Terapi, Sistemik Terapi, Çift ve Aile Terapisi, Çocuk ve Ergen Terapisi, Sistemik Süpervizyon ve Cinsel Terapi konularında yurtiçi ve yurtdışı birçok eğitim aldı. Psikolojik Danışma ve Rehberlik konusunda Selçuk Üniversitesi'nde Yüksek Lisans, Necmettin Erbakan Üniversitesi'nde Doktora çalışmalarını tamamladı. Halen Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Öğretim Üyesi olarak görev yapmaktadır. Dr. Deniz Günaydın Almanya IF-Weinheim Aile Terapisi Enstitüsü, EFTA-CIM (Avrupa Aile Terapisi Birliği) ve APA (Amerikan Psikoloji Birliği) üyesidir.

ORCID No: 0000-0002-2062-4246

ÖN SÖZ

25 yılı aşkın bir süredir çiftlerle çalışıyorum. Çalıştığım çiftlerin büyük bir çoğunluğu terapiden memnun kaldılar, problemlerini çözdüler ve çift ilişkilerine daha iyi bir şekilde devam ettiler. Bazı partnerler de evliliklerini sonlandırdılar ve terapi süreciyle birlikte kendi yollarına daha sağlıklı bir şekilde gittiler. Yeni yolculuklara çıktılar.

Çift terapileri çift ilişkisindeki bir şeyler bitmeye yaklaştığında ya da bittiğinde başlar. Aşk bitmiş olabilir, eğlence bitmiş olabilir, ya da çiftin iletişim şekli artık anlaşabilmeleri için yeterli düzeyde olmayabilir. Çiftler başka bir şeyi; eski ya da yeni bir şeyin başlangıcı olabilecek, ama şimdi sahip olmadıkları bir şeyi terapide aramaya gelirler(Retzer, 2007)..

Bu bakımdan ister son olsun ister başlangıç olsun; her halükârda artık yeni bir yolculuğa çıkmak söz konusudur. Soru şu: Kaybolan şey nerededir? Yanıt çok açık görünmektedir: Başka yerde! Aslında bunu tahmin etmek zor değildir. Birçok çift için yeni bir başlangıç yapmanın tek yolu aramaktır. Aramak yalnızca gördükleri ve görmedikleri arasındaki farkı bilen biri için mümkündür. Çiftlerin büyük bir bölümünün bu noktada kafaları karışıktır. Bu kitap; çiftlerin yeni bir başlangıç yapmaları sürecinde, terapistin çift ile iş birliği yapabilmesine yönelik birçok uygulama içermektedir.

Çiftlerle yapılan görüşmelerde çiftlerin özellikle sözel ve sözel olmayan alıştırma ve müdahalelere yoğun ilgi gösterdikleri görülmektedir. Gerçekten önemsenen şey çoğunlukla imgeler, metaforlar ve alıştırmalardır. Terapinin bazen başında, bazen ortalarında ve bazen de sonuna doğru kullanılan bu uygulamalar önemli bir etki yaratabilmektedir. İçsel imgelerin ve kinestetik süreçlerin aktivasyonu ve paylaşılan duygusal yaşantıların ve deneyimin, diğer birçok müdahaleden veya çiftlere yönelik akıllı talimatlardan çok daha güçlü bir etki bıraktığı açıktır.

Nihayetinde bu deneyimlerim bana çift terapileri bağlamında kullandığım teknik ve uygulamaları bir kitapta bir araya getirme motivasyonu sağladı. Yoğun çalışma temposu nedeniyle uzun süredir üstünde duramadığım bu kitabı yıllar sonra Sistemik Psikoterapi eğitiminde süpervizörlüğünü yaptığım sevgili dostum Deniz Günaydın'la birlikte kaleme almak benim için mutluluk verici. Umarım bu kitap çiftlerle çalışan meslektaşlarımın metodolojik repertuarlarını genişletmelerine katkı sağlar.

Prof. Dr. Turan AKBAŞ

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....	v
-------------	---

1. BÖLÜM

Giriş	1
-------------	---

2. BÖLÜM

Uygulamalar	5
İlişki Vizyonu	5
Çocukluk Yaraları.....	7
Kişisel İmaj Gelişimi	8
Önemli Çocukluk Yaralanmaları	9
Ebeveyn-Çocuk Diyalogu	10
Partner Profili	12
Çocuklukta Bitirilmemiş İşler	13
Diyalog.....	15
Yakın İlişkide Kaçış Tuzakları.....	18
Eşinize Yeniden Aşık Olmak.....	20
Sürpriz Listesi.....	23
Eğlence Listesi.....	24
Coşkulu Onay Sözcükleri.....	25
Davranış Değiştirme Diyalogu	27
Beşik.....	31
Eşimin Olumlu Yönleri.....	33
Parçalarımın Entegrasyonu	35
Sevginin Görselleştirilmesi	37
Sevgi Farkındalığı.....	38
Bağlılık Transı	39
Vedalaşmalar	40
Vedalaşma Duygusu.....	41
Duyuru.....	43
Senin İçin Yeterli miyim?	45
Bağlanma ve Çözülme	48
Duyuları Gösterme ve Adlandırma	52
Duyusal, Maddi ve Sosyal Bakım	54

Sağlık ve Hastalık.....	56
Mizah	59
Yaşam ve Ölüm	62
İlişkideki Kaygılarım.....	63
Benim ve Senin Ebeveynin	65
Yakınlık ve Mesafe.....	67
Öyküler	69
Çift Boykotu	71
Çift Enerjisi	73
Çift Kimliği.....	76
Çift Bağlamı.....	79
Güç Kaynağı Uygulaması	81
Ada Oyunu.....	83
Üç Alanlı İlişki Analizi.....	87
İlişkiye Egemen Olmak.....	90
Para Üzerine Konuşmak.....	93
Çocuk Sahibi Olma Kararı.....	109
Düşükten Sonra Çiftler İçin Ritüeller	110
Küçük Bahçemiz	114
Masayı Temizleme: Güven Kayıplarıyla Başa Çıkma	122
Koalisyon ve Sadakat.....	128
Eşlerin Birbirine Yaklaşması.....	131
Bizi Birbirimize Ne Bağlıyor	134
Ölümcül konular	139
Erkek İmgesi ve Kadın İmgesi	140
Öyküler	142
Çift Kuralları	143
Çift Uzlaşması	149
Çift Şüphesi	151
Fanteziler, Rüyalar/Hayaller	153
Riskler, Zorluklar, Yan Etkiler.....	155
Özdeğer - Çift Değeri.....	157
Cinsellik.....	160
Terapistinin Kaçınması Gereken Davranışlar.....	164

3. BÖLÜM

Sonuç 167

Kaynakça..... 173

Dizin..... 177

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Elinizdeki bu eser bir çift terapisi uygulamaları kitabıdır. Çiftlerin terapiye en sık getirdikleri konuları kapsayacak şekilde yapılandırılmıştır. Tüm ruh sağlığı çalışanları, özellikle de çift terapistleri kitabın hedeflediği ana okuyucu kitlesidir. Çiftin konusuna ve bağlamına bağlı olarak, terapist her uygulamada değişiklikler yapabilir, uygulamaları birleştirebilir ya da yeniden yapılandırabilir. Kitapta yer alan aktiviteler farklı uygulamalar için size ilham kaynağı olabilir.

Uygulamalar ile ilgili yapılan kısa açıklama ve tanımlamalar konulara açıklık getirmek için tasarlanmıştır. Uygulamalar yazarların deneyim ve düşüncelerini yansıtmaktadır. Bu kitapta, bir bütünlük ya da mutlak bir doğruluk söz konusu değildir. Sistemik düşünceye göre, her zaman farklı düşünülebilir ve düşünülmelidir. Çünkü gerçeklik her zaman beklenenden farklı bir şekilde ortaya çıkmaktadır.

Kitap çift profili, çift ilişkisi, çift değerleri, çift geçmişi, çift iletişimi, köken aile, davranış değiştirme, sevgi, cinsellik, enerji, sosyal ve duygusal yaşantılar, çocukluk dönemi yaşantıları, finansal konular, aldatma, güç kaynakları, hastalık, ölüm, vedalaşma ve meditasyona yönelik çeşitli uygulamalar içermektedir.

Çift ilişkisi uygulamaları çift ilişkisindeki gizli potansiyelleri ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu uygulamalar yakın ilişki çıktılarını, eşleri birbirine bağlayan unsurları, çift mesafesini, iş birliğini, güven oluşmasını, ihtiyaçların karşılanması, ilişki kalıplarını, uzlaşma alanlarını ve çift ilişkisinde enerji kullanımına yönelik prosedürleri içermektedir. Çift ilişkisi uygulamaları temelde bireylerin duygu ve düşüncelerini, istek ve ihtiyaçlarını açık ve net bir şekilde ifade etmelerini kolaylaştırmayı amaçlar. İhtiyaç ve isteklerin netleşmesi sonucunda çeşitli davranış değişiklikleri ortaya çıkabilir. Çift istek ve ihtiyaçları doğrultusunda sistemini yeniden yapılandırabilir.

Eş profili uygulamaları eşlerin hem kendilerini hem birbirlerini tanımlarına yönelik etkinliklerden meydana gelmektedir. Bu etkinliklerde danışanlar kendi benliklerinin kabul ve reddettikleri parçalarını, eşlerinin onlara çekici gelen yönlerini, olumlu ya da olumsuz karakter özelliklerini ayrıntılı olarak anlatırlar. Eşler

çocukluk dönemlerinde onları en çok etkileyen insanların oluşturduğu ideal insan özelliklerini belirlerler. İdeal ve gerçek benliklerine, kendilerinin ve eşlerinin öz-değerlerine yönelik farkındalık oluşturarak netleşirler. Sonuçta, sahip olduklarını anlamlandırıp, düşünce, duygu ve eylemlerini düzenleyerek çift ilişkisine ve beklentilerine yönelik daha sağlıklı bir çerçeve oluştururlar.

Çiftin sahip olduğu güç kaynakları ve enerji çift ilişkisinin dinamikleri açısından önemlidir. Uygulamalar var olan güç kaynaklarının keşfedilmesine ve harekete geçirilmesine yardımcı olur. Çift sorunların çözümünde güç kaynaklarını işe koşabilir. Çift enerjisi uygulaması ise çiftin sahip olduğu enerji durumunu fark etmesini ve arzu edilen enerji seviyesine ulaşmasını kolaylaştırır.

Çiftler eylem ve duygu boyutunda dengeye ihtiyaç duyarlar. Bu bağlamda terapi sürecinde çift değerlerini tema etmek gerekir. Her aile yaşanan yıllar boyunca kendisine ait düşünce ve davranış kalıpları geliştirir. Bu kalıplar nesiller boyu kuşaktan kuşağa aktarılır. Çiftin bu kalıplara yönelik farkındalığını sağlamak amacıyla çift geçmiş ve köken aile yaşantıları gündeme getirilir. İlişkiyi sabote eden, işlevsel olmayan kalıplar belirlenerek bu kalıpların nasıl kırılacağı üzerine çalışılabilir.

Yaşanan ilişkide her eşin kendisine ait bir çift geçmiş ve bir çift hikâyesi bulunmaktadır. Eşler yaşantılarındaki olayları kendilerine has bireysel perspektiflerinden algılayarak olaylara ait duygu ve düşünceleri farklı farklı yaşar, farklı farklı anlatırlar. Eşlerden hiç birisi yalan söylemediği halde çoğu zaman elimizde iki farklı çift öyküsü vardır. Bu uygulamalar yardımıyla eşlerin birbirlerinin farklı gerçeklik yapılandırmaları konusunda farkındalık kazanmaları hedeflenir. Eşler bu öyküler yardımıyla birbirlerini daha çok duyabilir ve anlayabilirler.

Sosyal, davranışsal ve duygusal yaşantılar çift terapisi sürecinde tema edilen önemli başlıklardandır. Bu kapsamda, çiftlerin yoğun duygularını ortaya çıkarmaya ve adlandırmaya yönelik uygulamalara yer vermenin uygun olacağını düşündük. Duyguların ifade edilmesine yönelik uygulamalarda eşlerin davranışlarını tetikleyebilecek yoğun duyguların farkındalığı, olumlu kelimelerin kullanımı artırılarak ilişkide yer alan olumsuz duyguların etkisinin azaltılması, duygulara ve duygusal anlara olanak sağlayarak yeni duygu alanlarına yer açılması hedeflenmektedir. Davranış değiştirme uygulaması ile çiftlerin hayal kırıklıklarının arkasında yatan özlmler çiftin gündemine getirilir.

Sevgi ve cinsellik çift ilişkisindeki hassas konulardır. Konuşmaktan kaçınılan, yanlış anlamalara açık konulardır. Sevgi ve cinsellik uygulamalarının teması çiftin sevgi, aşk, mutluluk, eğlence, cinsellik, sürpriz, fantezi, rüya ve hayalleridir. Eşlerin kendilerini mutlu eden şeyleri dile getirmeleri ve birbirlerine sevgi dolu