

# **Bir Sanat ve Bilim Olarak Kısa Terapiler**

Uygulayıcılar için Bir Rehber



**Corecompetencies**  
in psychotherapy

*Dizi Editörü: Glen O. Gabbard*

# Bir Sanat ve Bilim Olarak Kısa Terapiler

Uygulayıcılar için Bir Rehber

---

*Editörler*

Mantosh J. Dewan  
Brett Ni. Steenbarger  
Roger P. Greenberg

*Çeviri Editörü*

Peykan G. Gökalp

*Çevirenler*

Banu Aslantaş-Ertekin  
Öyküm Bilge  
Gamze Ergil Altın  
Erhan Ertekin  
Elif Mutlu  
Elif Şahin  
Meltem Temiz  
Eren Yıldızhan



Washington, DC  
London, England

**Not:** Yazarlar bu kitaptaki bütün bilgilerin yayımlanma zamanında doğru ve genel psikiyatrik ve tıbbi standartlarla uyumlu olmasını, ayrıca ilaç dozları, verilme zamanları ve yollarıyla ilişkili bilgilerin yayımlanma zamanında doğru ve ABD Gıda ve İlaç Dairesi'nin ve genel tıbbi topluluğun koyduğu standartlarla uyumlu olmasını sağlamaya çalışmıştır. Ancak, tıbbi araştırmalar ve uygulamalar ilerlemeye devam ettikçe, terapötik standartlar da değişebilir. Ayrıca, özgül durumlar bu kitapta içerilmeyen özgül terapötik yanıtlar gerektirebilir. Gerek bu nedenlerden, gerekse zaman zaman insani ve mekanik hatalar ortaya çıkabilmesinden dolayı, okurların, ailelerinin ya da aileden bir üyenin bakımıyla doğrudan ilgili olan hekimin önerilerini izlemesini salık veririz.

American Psychiatric Publishing Inc. tarafından yayımlanan kitaplar tek tek yazarların görüşlerini ve kanılarını temsil eder ve zorunlu olarak APPI'nin ya da American Psychiatric Association'un politikalarını ve kanaatlerini yansıtmaz.

Telif hakkı © 2004 Amerikan Psikiyatrik Yayıncılık A.Ş.  
TÜM HAKLARI SAKLIDIR

Amerika Birleşik Devletleri'nde asit içermeyen kağıtla üretilmiştir  
08 07 06 05 04 5 4 3 2 1  
Birinci Baskı

Adobe's Berling Roman ve Frutiger'de dizilmiştir.

Amerikan Psikiyatrik Yayınları  
1000 Wilson Boulevard, Arlington, VA 22209-3901  
www.appi.org

### **Kongre Kütüphanesi'nin Yayın Esnasındaki Kataloglama Verileri**

Mantosh J. Dewan, Brett N. Steenbarger, Roger P. Greenberg.

Bir Sanat ve Bilim Olarak Kısa Terapiler: Uygulayıcılar için Bir Rehber / (editörler  
Mantosh J. Dewan, Brett N. Steenbarger, Roger P. Greenberg.

p. ; cm.

Bibliyografik kaynaklar ve indeks içerir.

ISBN 1-58562-067-X (alk. kağıt)

1. Kısa Psikoterapi. I. Dewan, Mantosh J. II: Steenbarger, Brett N. III: Greenberg,  
Roger P.

[DNLM: 1. Psikoterapi, kısa – yöntemler WM 420.5.P5 A784 2004 ]

RC480.55.A78 2004

616.89'14-dc22

2003065593

### **Britanya Kütüphanesi'nin Yayın Esnasındaki Kataloglama Verileri**

Britanya Kütüphanesi'nden bir CIP kaydı mevcuttur.

### **Bir Sanat ve Bilim Olarak Kısa Terapiler**

ISBN: 978-605-62537-3-7

### *Türkçe Grafik Düzenleme*

BAYT Bilimsel Araştırmalar

Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti.

Ziya Gökalp Cd., 30/31, Kızılay / Ankara, Türkiye

Tel. +90 3124313062

### *Türkçe Baskı*

Pelin Ofset Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

İvedik Organize Sanayi Bölgesi, Matbaacılar Sitesi,

1514 Sk. No. 28, Yenimahalle / Ankara

Tel. +90 3123952580

Baskı Tarihi: Nisan 2012

*Bize öğrettikleri herşey için  
hastalarımıza, öğrencilerimize, eğitimcilerimize ve ailelerimize  
içten teşekkürlerimizle*

*Mantosh J. Dewan  
Brett N. Steenbarger  
Roger P. Greenberg*



# İçindekiler

Katkıda Bulunanlar .....	ix
Psikoterapide Çekirdek Beceriler Serisine Giriş .....	xiii
1 Giriş .....	1
Brett N. Steenbarger, Roger P Greenberg, Mantosh J. Dewan	

## 1. Bölüm

### Altı Ana Kısa Psikoterapi

---

2 Bilişsel Terapi: Kuram ve Uygulamaya Giriş.....	15
Judith S. Beck, Peter J. Bieling	
3 Kısa Davranışçı Terapi .....	51
Elizabeth A. Hembree, Deborah Roth, Donald A. Bux JR, Edna B. Foa	
4 Çözüm Odaklı Kısa Terapi: İşe Yarayanı Yapmak .....	85
Brett N. Steenbarger	
5 Kısa Kişilerarası Psikoterapi .....	119
Scott Stuart	

6	Zaman Sınırlı Dinamik Psikoterapi: Formülasyon ve Müdahale .....	157
	Hanna Levenson	
7	Kısa Çift Terapisi .....	189
	Donald H. Baucom, Norman B. Epstein, Laura J. Sullivan	

## II. Bölüm

### Özel Konular

---

8	Başarılı Psikoterapide Gerekli Unsurlar: Ortak Etkenlerin Etkisi .....	231
	Roger P. Greenberg	
9	Çokkültürlü Bağlamda Kısa Psikoterapi .....	243
	Rubén J Echemendia, Joël Núñez	
10	Kısa Psikoterapi ve İlaç Tedavisinin Ortak Kullanımı .....	257
	Mantosh J. Dewan	
11	Kısa Psikoterapide Yeterliğin Değerlendirilmesi .....	265
	John Manring, Bernard Beitman, Mantosh J. Dewan	

## III. Bölüm

### Gözden Geçirme ve Sentez

---

12	Kısaca Terapi Yapmak: Gözden Geçirme ve Sentez.....	79
	Brett N. Steenbarger, Roger P. Greenberg, Mantosh J. Dewan	
	Dizin.....	293



# **Katkıda Bulunanlar**

## **Donald H. Baucom, Ph.D.**

Professor and Director, Department of Psychology, University of North Carolina, Chapel Hill, North Carolina

## **Judith S. Beck, Ph.D.**

Clinical Associate Professor of Psychology in Psychiatry, University of Pennsylvania; and Director, Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, Philadelphia, Pennsylvania

## **Bernard Beitman, M.D.**

Professor and Chair, Department of Psychiatry and Neurology, University of Missouri, Columbia, Missouri

## **Peter J. Bieling, Ph.D.**

Assistant Professor, Department of Psychiatry and Behavioral Neurosciences, McMaster University, Hamilton, Ontario, Canada

## **Donald A. Bux Jr., Ph.D.**

Research Associate, National Center on Addiction and Substance Abuse, Columbia University, New York, New York



**Mantosh J. Dewan, M.D.**

Professor and Chair, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, State University of New York, Upstate Medical University, Syracuse, New York

**Rubén J. Echemendía, Ph.D.**

Director, The Psychological Clinic, Department of Psychology, Pennsylvania State University, University Park, Pennsylvania

**Norman B. Epstein, Ph.D.**

Professor, Department of Family Studies, University of Maryland, College Park, Maryland

**Edna B. Foa, Ph.D.**

Professor and Director, Center for the Treatment and Study of Anxiety, Department of Psychiatry, University of Pennsylvania, Philadelphia, Pennsylvania

**Roger P. Greenberg, Ph.D.**

Professor and Head, Psychology Division, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, State University of New York, Upstate Medical University, Syracuse, New York

**Elizabeth A. Hembree, Ph.D.**

Assistant Professor, Center for the Treatment and Study of Anxiety, Department of Psychiatry, University of Pennsylvania, Philadelphia, Pennsylvania

**Hanna Levenson, Ph.D.**

Director, Levenson Institute for Training; and Director, Brief Psychotherapy Program, Department of Psychiatry, California Pacific Medical Center, San Francisco, California

**John Manning, M.D.**

Associate Professor and Director, Residency Training Program, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, State University of New York, Upstate Medical University, Syracuse, New York

**Joël Núñez, Ph.D.**

Graduate student, Department of Psychology, Pennsylvania State University, University Park, Pennsylvania

**Deborah Roth, Ph.D.**

Assistant Professor, Center for the Treatment and Study of Anxiety,  
Department of Psychiatry, University of Pennsylvania, Philadelphia,  
Pennsylvania

**Brett N. Steenbarger, Ph.D.**

Associate Professor, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences,  
State University of New York, Upstate Medical University, Syracuse,  
New York

**Scott Stuart, M.D.**

Associate Professor and Co-Director, Iowa Depression and Clinical  
Research Center, Department of Psychiatry, University of Iowa, Iowa  
City, Iowa

**Laura J. Sullivan, M.A.**

Graduate student, Department of Psychology, University of North  
Carolina, Chapel Hill, North Carolina



# Sunuş

Değerli meslektaşlar,

Çeşitli gözlemler, araştırmalar ülkemizdeki psikiyatri uzmanlık eğitimi-  
mindeki en önemli eksikliğin kuramsal ama daha çok uygulamalı psiko-  
terapi eğitimi alanında olduğunu göstermektedir. Temel neden uzmanlık  
eğitimi veren kurumlardaki eğitici eksikliğidir. Sonuçta uzmanlık öğren-  
cileri kısıtlı gelirlerinin önemli bir bölümünü ‘özel’ psikoterapi eğitimleri  
almaya ayırmak ya da psikoterapi eğitimlerini gelirlerinin arttığı uzman-  
lık sonrasına ertelemek zorunda kalmaktadır. Asli görevi olmasa da, TPD,  
eğitim kurumlarındaki eğitici açığını kapamaya yardımcı olma çabalarını  
sürdürmektedir.

Psikoterapi eğitiminin bir diğer sorunu da eğitim programlarının  
standardizasyonunun olmamasıdır. TPD’nin 2009 yılında yayınladığı  
“Psikiyatride Uzmanlık Eğitimi, Yeterlik ve Eğitimin Akredistasyonu”  
isimli kitapta psikoterapiler için bilgi, beceri ve tutum hedefleri tanımlan-  
mıştır. Fakat psikoterapi eğitimi kapsamının genişliği ve öğrenme he-  
deflerin yeterince ayrıntılandırılmamış olmasının, uygulamada güçlükler  
yaratacağı öngörülebilir. Amerikan Psikiyatri Yayınları tarafından çıkarı-  
lan psikoterapi eğitiminde çekirdek beceriler serisi tam da bu açığı kapa-  
tacak niteliktedir.

Kitaplar konu edindiği psikoterapi türünün uygulanmasını gözden  
geçirdikten sonra, her biri için bilgi, beceri, tutum hedeflerini sırala-  
makta ve bu hedeflerin elde edilmesi için yapılacakları vurgulamaktadır.  
İçeriklerinden ötürü bu kitaplar eğitilenlere neleri öğrenmeleri gerekti-  
ğini, nerelerde eksikleri olduğunu ve eğiticilerden neleri talep edecekleri  
konusunda yol gösterici olacaktır. Eğiticiler için kurumlarında yapılan  
psikoterapi eğitimini gözden geçirme, açıkları giderme açısından kıla-  
vuzluk yapacaktır. Psikiyatri uzmanları ve psikoterapistler için bilgilerini  
anımsama, pekiştirme ve güncelleme fırsatı sunacaktır.

Bu seri, TPD’nin çeviri kitaplarının ilk adımı olma özelliğini de taşı-  
maktadır. Çevirmenlik yaparak yayınlara katkıda bulunanlara TPD-MYK  
adına teşekkürü bir borç biliriz

*Doç. Dr. Doğan Yeşilbursa*  
*TPD Genel Başkanı*

*Prof. Dr. Tunç Alkın*  
*TPD İkinci Başkanı*





# Psikoterapide Çekirdek Beceriler Serisine Giriş

**S**on zamanlarda sinirbilim ve psikofarmakolojideki sıradışı gelişmeler nedeniyle, bazı psikiyatri eğitim programlarında psikoterapi eğitiminin önemi azalmıştır. Birçok uzman ve eğitmen ruhsal hastalığın biyolojik temelinde vurgunun artmasında ve psikiyatride temel tedavi stratejisinin somatik tedavilere kaymasında “zihnin” eksik kalışını eleştirmektedir. Bu yönelim kayması “bölünmüş tedavi” çağındaki yaygın uygulama ile de güçlenmiş, psikiyatristlerin sıklıkla hastayı kısa bir ilaç tedavisi seansı şeklinde görmesine indirgenirken, psikoterapinin başka bir disiplinden bir ruh sağlığı çalışanı tarafından yürütülmesi kabul görmeye başlamıştır. Üzerinde durulan noktanın bu şekilde yön değiştirmesi psikiyatri alanında eğitimcilerinde ve bu eğitimi alan asistanlarda ciddi endişe yaratmıştır.

Bununla birlikte tüm Tıpta uzmanlık alanlarında çekirdek becerilerin kurumsallaşmasının sonucunda psikiyatristlerin eğitiminde psikoterapinin önemi yakın zamanda tekrar önem kazanmıştır. 1999’da Mezuniyet Sonrası Tıp Eğitimi Akreditasyon Kurulu (ACGME) ve Amerikan Tıpta Uzmanlık Yeterlik Kurulu (ABMS) Tıp eğitiminde yetkinliği ölçmek için bir grup düzenleyici ilkenin gerekli olduğunu onaylamıştır. Bu altı ilke – hasta bakımı, tıp bilgisi, kişilerarası ilişki ve iletişim becerileri, uygulama temelli öğrenme ve gelişim, profesyonellik ve sistemlere dayalı

uygulama – Őu anda toplu halde tıp eğitimindeki çekirdek yetkinlikler olarak tanımlanmaktadır.

Tıp eğitimi içerisindeki bu akım yaklaşık 20 yıl önce Amerikan Eğitim Bakanlığı tarafından baŐlatılan daha kapsamlı bir akımın doğrudan sonucudur. Akreditasyonu da içeren tüm eğitim projelerinde çıktıya yönelik ltlerin geliŐtirilmesi gerekiyordu. Doktorların eğitimiyle gvrevlendirilmiŐ olanlar da bunun dıŐında bırakılmadı.

Bütün Tıp dallarında olduğu gibi, psikiyatri de çekirdek yeterlikler kavramını anlamlı psikiyatrik terimlere dönüŐtürme giriŐimleri ile konumunu pekiŐtirmiŐtir. “Yetkinlik” gibi bir terimin özündeki belirsizlik psikiyatri eğitmenleri arasında birçok tartıŐmayı ateŐlemiŐtir. Bu terim doktorların bir kiŐinin kendi ailesinden birini hiç tereddüt etmeden onlara sevk etmesine yetecek düzeyde beceri sahibi olması anlamına mı gelmektedir? Ya da bu terim makul bir güvenlik derecesini garanti altına alan temel bir bilgi ve pratik düzeyi anlamına mı gelmektedir? Bu sorular henüz tam olarak zmlenmemiŐtir. Temel yetkinlikler ile ne kastedildiği konusundaki anlayıŐ önümüzdeki birkaç yıl içinde tıp ve psikiyatri içerisindeki farklı gruplarda eğiticiler için açık seçik makul standartlar belirlemeye abaladığka geliŐecektir.

Temmuz 2002’den itibaren Psikiyatri Uzmanlık Eğitimi Denetim Komitesi tüm psikiyatri uzmanlık eğitim programlarının klinik ve didaktik müfredatlarında altı temel yetkinlik uygulanmasına baŐlaması gerektiğini bildirdi. Bu konuda baŐarısız olan programlar akreditasyon incelemesi yapıldığında uyarı alabilirler. Bu talimat aynı zamanda eğitim yöneticilerinin programlarındaki ilerlemeyi ve uzmanlarının öğrenimini değerlendirmek için daha ileri araçlar geliŐtirmelerini gerektirir.

Temel yetkinlikleri psikiyatride yerleŐtirme sürecinin bir parçası olarak, Psikiyatri Uzmanlık Eğitimi Denetim Komitesi tarafından beş farklı psikoterapi türünde – uzun süreli psikodinamik psikoterapi, destekleyici psikoterapi, bilişsel davranışçı psikoterapi, kısa süreli psikoterapi ve psikoterapi ile birleŐtirilmiŐ psikofarmakoloji – makul bir yeterliliğin tüm psikiyatri uzmanları tarafından psikiyatri eğitiminin bir çıktısı olarak kazanılması gerektiği ne sürüldü.

Birçok eğitim programında öğrenme sürecini kolaylaŐtırmak amacıyla bu yaklaŐımlar ve eğitim malzemeleri konusunda eđitilmiŐ bir eğitici kadro bulmak kolay değildi. Amerikan Psikiyatri Birliği Yayınevi bu beş alanın her birinde temel metinleri yayınlamanın eğitim programları için çok değerli olacağını fark etti. Böylece 2002’de Amerikan Psikiyatri Birliği Yayınevinin baŐ editörü Dr. Robert Hayes beş kitaplık bir serinin editörü olmam için beni gvrevlendirdi. Bu seri, Psikiyatrideki Temel Yeterlilikler olarak adlandırılmıŐtır ve önde gelen uzmanlar tarafından oluŐturulan beş kısa metin ile her bir psikoterapinin özellikleri anlatılır. Her ciltte tedavi pratiğindeki ana ilkeler kapsanır ve ayrıca uzmanların her bir terapide

yeterli bir düzeyde eğitilip eğitilmediklerini değerlendirmek için yöntemler önerilir. (Bu serideki kitaplar hakkında daha fazla bilgiye ulaşabilmek için [www.appi.org](http://www.appi.org) ziyaret ediniz.)

Psikoterapide gerçek uzmanlık, ustalık gerektiren bir süpervizyon ve konsültasyon ile birlikte yıllarca süren deneyimi gerektirir. Bununla birlikte, temel araçlar uzmanlık eğitimi sırasında öğrenilebilir, böylece taze enerjiyle dolu, genç psikiyatristler karşılaştıkları geniş hasta grubunun ihtiyacı olan tedavileri sunabilmek için hazırlanmış olur.

Bu kitaplar süpervizyon, didaktik eğitim ve birçok farklı hasta ile klinik deneyim gibi psikoterapi eğitiminin geleneksel yöntemleri için değerli birer ek kaynak olacaktır. Bu beş ciltteki materyalin öğrenilmesinin psikoterapide yetkinlik kazanmada ve sonuç olarak bize yardım için başvuran hastalara şefkatli bir bakım sağlamada büyük bir adım olacağına inanıyoruz.

*Glen O. Gabbard, M.D, Seri Editörü*

Brown Vakfı Psikanaliz Kürsüsü

Psikiyatri Profesörü

Psikoterapi Eğitim Direktörü

Baylor Psikiyatri Kliniği Direktörü

Baylor Tıp Akademisi, Houston, Texas







## Giriş

Brett N. Steenbarger  
Roger P. Greenberg  
Mantosh J. Dewan

**O**n yılı aşkın zamandır kısa süreli psikoterapiler uygulamasında psikiyatri asistanlarını ve doktora öncesi klinik psikoloji stajyerlerini eğittik ve süpervizyon verdik. Bu sürede, kısa süreli çalışmanın temel kavramlarını ve becerilerini öğrenmede uygulayıcıya kılavuzluk edebilecek bir kitabın olmadığını hayıflanarak gördük. Yeni bir şey yaratma ihtiyacının verdiği güçle, gayretimizi toplamaya ve bu açığı kapatmaya karar verdik. Bu kitapta, kısa süreli psikoterapinin öğretilabilir ve öğrenilebilir altı örneği ve bunların uygulamalarıyla ilgili konular hakkında bilgi edineceksiniz. Hedefimiz bu yaklaşımların yalnızca bir derlemesinden daha öteye gitmektedir. İlerleyen bölümlerin size – bilimsel ve sanatsal tarafı ile – bir bütün olarak kısa süreli terapi hakkında işe yarar bir fikir vereceğini umuyoruz.

Kaç kez ruh sağlığı alanında eğitim alan kişilerin kuramı bildiklerini ama terapi odasında ne yapacaklarına ilişkin rehberlik istediklerini