

Uzun-Sürelili Psikodinamik Psikoterapi

Temel Bir Metin

İkinci Basım

Çeviren

Dr. Hakan Atalay

Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul



Corecompetencies
in psychotherapy

Dizi Editörü: Glen O. Gabbard

Uzun-Sürelili Psikodinamik Psikoterapi

Temel Bir Metin

İkinci Basım

Glen O. Gabbard.

Brown Vakfı Psikanaliz Kürsüsü
Psikiyatri Profesörü
Psikoterapi Eğitimi Yöneticisi
Baylor Psikiyatri Kliniği Yöneticisi
Baylor Tıp Koleji
Houston, Teksas

Özgün adı: Long-term psychodynamic psychotherapy: a basic text /
Glen O. Gabbard
American Psychiatric Publishing, Inc.

*"First published in the United States by American Psychiatric Publishing, Inc.,
Washington D.C. and London, UK. Copyright 2004. All rights reserved."*
İlk basımı Amerikan Psikiyatrik Yayıncılık A.Ş. tarafından Washington D.C. ve
Londra, U.K.'ta yapılmıştır. Basım hakkı 2004. Tüm hakları saklıdır



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.

Çıkar çatışması açıklaması: Yazarın çelişen bir çıkarı ya da çatışması yoktur.

Telif hakkı © 2004 Amerikan Psikiyatrik Yayıncılık A.Ş.
TÜM HAKLARI SAKLIDIR
Amerika Birleşik Devletleri'nde asit içermeyen kağıtla üretilmiştir
10 09 08 07 06 5 4 3 2 1
İkinci 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

Gabbard, Glen O.
Uzun-Süreli Psikodinamik Psikoterapi. Temel Bir Metin
İkinci Baskı

p. ; cm. – (Psikoterapide çekirdek yetkinlikler)
Bibliyografik kaynaklar ve indeks içerir.
ISBN 978-1-58562-385-3 (alk. kağıt)
1. Psikodinamik Psikoterapi. 2. Psikoterapist ve Hasta. I. Başlık II. Diziler: Psikoterapilerde çekirdek yetkinlikler.
[DNLM: 1. Psikanalitik Terapi-yöntemler. WM 460.6 G112L 2010]
RC489.P72G315 2010
616. 89'14-dc22

2009047197

Britanya Kütüphanesi'nin Yayın Esnasındaki Kataloglama Verileri

Britanya Kütüphanesi'nden bir CIP kaydı mevcuttur.

Uzun-Süreli Psikodinamik Psikoterapi

ISBN: 978-9944-5835-9-6

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
Tuna Matbaacılık San. ve Tic. A.Ş.
Bahçekapı Mah. 2460 Sk., No:7, Şaşmaz, Ankara
Tel. +90 3122783484

Baskı Tarihi: Ekim 2011



İçindekiler

Giriş	vii
1 Anahtar Kavramlar	1
2 Değerlendirme, Endikasyonlar ve Formülasyon.....	29
3 Psikoterapinin Çalışma İlkeleri: Başlangıç.....	51
4 Terapötik Müdahaleler: Terapist Ne Der ve Ne Yapar?.....	71
5 Hedefler ve Terapötik Etki	93
6 Dirençle Çalışma.....	115
7 Dinamik Psikoterapide Düşlerin ve Düşlemlerin Kullanılması	135
8 Karşıaktarımı Tanıma ve Karşıaktarımla Çalışma	149
9 Çözüm-işi ve Sonlandırma	169
10 Denetimin Kullanılması	189
11 Uzun Süreli Dinamik Psikoterapide Temel Yetkinliğin Değerlendirilmesi.....	203
Dizin	213

Sunuş

Değerli meslektaşlar,

Çeşitli gözlemler, araştırmalar ülkemizdeki psikiyatri uzmanlık eğitimindeki en önemli eksikliğin kuramsal ama daha çok uygulamalı psikoterapi eğitimi alanında olduğunu göstermektedir. Temel neden uzmanlık eğitimi veren kurumlardaki eğitici eksikliğidir. Sonuçta uzmanlık öğrencileri kısıtlı gelirlerinin önemli bir bölümünü 'özel' psikoterapi eğitimleri almaya ayırmak ya da psikoterapi eğitimlerini gelirlerinin arttığı uzmanlık 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 tanımlanmıştır. Fakat psikoterapi eğitimi kapsamının genişliği ve öğrenme hedeflerin yeterince ayrıntılandırılmamış olmasının, uygulamada güçlükler yaratacağı öngörülebilir. Amerikan Psikiyatri Yayınları tarafından çıkarılan psikoterapi eğitiminde çekirdek beceriler serisi tam da bu açığı kapatacak niteliktedir.

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

Bu seri, TPD'nin çeviri kitaplarının ilk adımı olma özelliğini de taşımaktadır. 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



Giriş

Uzun süreli psikodinamik psikoterapinin ana konularını içeren bu el kitabının yazılmasına, ilk önce 2002'de Psikiyatri Asistanlık Denetim Kurulu (ADK) (Psychiatry Residency Review Committee: RRC) tarafından tüm psikiyatri asistanlarının beş farklı psikoterapi türünde yetkinlik kazanacak şekilde eğitilmesi gerektiğine dair yönergesi nedeniyle girişildi. İlk basım 2004'te bu gerekliliği akılda tutarak ortaya çıktı, ancak psikiyatri asistanlarından daha geniş bir kitle için yazıldı. Başka birçok ruh sağlığı profesyoneli -geleceğin psikologları, sosyal çalışmacıları, lisanslı danışmanları, hemşireleri ve diğerleri- de bu yöntemi öğreten programlarda eğitim görmektedirler. Onlar da ilk basımın yararlı bir başlangıç olduğu kanısındaydılar.

Bu ikinci basım aynı geniş kitleyi akılda tutarak hazırlanmıştır. ADK zorunlu kıldığı psikoterapilerin sayısını bugün artık beşten üçe indirmiştir. Bu üçünden biri olan psikodinamik psikoterapi, tüm psikiyatristler ve diğer bütün ruh sağlığı profesyonelleri açısından temel bir tedavi yöntemi olmaya devam etmektedir. Çoğu hasta benzersiz bir kişi olduğunun söylenilmesini; böyle kabul edilmeyi ve anlaşılmayı istemektedir. Birinci ile ikinci basım arasında geçen dönemde başlıca psikiyatri ve psikoloji dergilerinde psikodinamik psikiyatrinin etkililiğini ve değerini doğrulayan çok sayıda araştırma yayımlanmıştır. Bu yeni veriler de kitaba dahil edilmiştir.

Bu basımdaki bir başka değişiklik, bu kitapla birlikte satılan DVD'de tamamlayıcı kısa klinik öykülerin bulunmasıdır. Eğitim görenler

(stajyerler), deneyimli klinisyenleri çalışırken görmek isterler. Sır saklama gereği, onlara eğitim veren öğretim üyelerinin bu talebi karşılmasını güçleştirir. Hastaların mahremiyetini korumak için bu DVD’de bulunan kısa öykülerde profesyonel oyuncular kullanılmıştır. Psikoterapi olgularından alınan güncel olaylar uygun bir şekilde değiştirilerek kullanılmış, oyuncular hastaları ve durumları gerçekte oldukları gibi canlandırmaları yönünde eğitilmişlerdir. Bu kısa öyküleri metinle bütünleştirdim, öyle ki okurun onları kendine özgü bir klinik olgu gibi görmesini istedim, ayrıca DVD’de gördüklerini anlamasına yardımcı olacak bir açıklama da ekledim. Birçok stajyer beni hastayla çalışırken seyretmenin kitapta vurguladığım noktaların birçoğunun pekişmesine yardımcı olduğunu söyledi.

Bu metnin her bölümünde dinamik psikiyatri uygulayanları ilgilendiren ve bu alandaki gelişmeleri yansıtacak değişiklikler yaptım. İlk basımda geçen kuramsal ve teknik konular üzerine ayrıntılar ekledim. Ben de terapist olarak gelişmeye ve düşüncemi çeşitli biçimlerde gözden geçirmeye devam ediyorum. Bu düzeltmeler söz konusu gelişmeleri de yansıtmaktadır.

İlk basımda olduğu gibi bu kitaptaki malzemenin çoğu da Baylor Psikiyatri Kliniği Olgu Konferansı’nda eğitim almakta olan başlıca ruh sağlığı mesleklerinin stajyerleriyle yaşadığım haftalık deneyimlerimden çıkmıştır. Her Çarşamba sabahı psikiyatri, psikoloji ya da sosyal çalışma alanında eğitim gören biri, psikoterapide karşılaşılan bir klinik sorunu sunar. Bu sunum iyi terapötik tekniklerin ilkelerini öğretmek için bir vesile işlevi görür. Hangi konuların tartışılacağını önceden belirlemek yerine, Olgu Konferansını eğitim görenlerin (stajyerlerin) uğraştıkları güçlüklerle göre ayarlarım. Bu yaklaşım bana yeni başlayan terapistlerin sık yaşadığı ikilemler ve öğrenci olarak ihtiyaçları konusunda çok şey öğretti. Bu başvuru kitabını bu uğraşları akılda tutarak yazmaya çalıştım, öyle ki yeni başlayanlar olgu örneklerini ve bu örneklerde anlatılan ilkeleri öğrenme deneyimlerine doğrudan uygulayabileceklerini hissetsinler. Bu kitabı eğitim yöneticilerini de akılda tutarak yazdım ve umarım benim yeterliliğin değerlendirilmesine dair fikirlerimi kendi eğitim programları için de yararlı bulurlar.

Hiç bir kısa metin, karmaşık bir tedaviyi tümüyle kapsayamaz. Bu yüzden 1. Bölüm’de kuramsal ilkelere dair kısa ve genel bir bakış sundum ve okurlara psikodinamik psikiyatrideki kuramsal modellere dair daha ayrıntılı tartışmalar ve özgül bozukluklara yaklaşımlar için ilgili metnim (*Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice* 4th Edition, Gabbard 2005) başvurularını önerdim. Bu metne aynı şekilde öğretici derslerin ve haftalık denetimin (süpervizyonun) eşlik etmesi amaçlanmıştır. Uzun süreli psikodinamik psikoterapi yoğun öğretim ve deneyim gerektiren bir sanattır ve ancak bu ek eğitim yöntemleriyle kişi bu tedavinin uygulamasında yeterli hale gelmeyi umabilir.

Üçüncü tarafların psikoterapötik ilişkinin mahremiyetini ihlal ettiği bir dönemde, uzun süreli psikodinamik psikoterapi uygulamanın doğasındaki sorunlara ya da ruh sağlığının finansmanı ile ilgili bir tartışmaya yer darlığı nedeniyle giremedim. Genelde psikiyatrik tedaviler için ayrılan kaynakların giderek daralmasına karşın, önemli sayıda hasta güvenli bir profesyonel ilişkinin mahremiyetinde, anlaşıldıklarını hissedebilecekleri uzun süreli bir terapötik ilişki aramaya devam etmektedir. Üstelik, uzun süreli dinamik terapi uygulamasında öğrenilen ilkeler (empati, tedavi edici işbirliği (terapötik işbirliği), bilinçdışı anlamlar, aktarım, direnç ve klinisyenin karşıaktarımının etkisi) genel olarak psikiyatrideki tüm tedaviler için geçerlidirler.

Dinamik terapi grup ortamlarında, ailede ya da birleşik tedavilerde, çocuklarla ve ergenlerle yapılabilmekle birlikte, bu metnin odağını bireysel terapide erişkinlerle uzun süreli dinamik çalışmayla sınırladım. Diğer alanlara girmeye cüret etmek, çalışmak zorunda olduğum yerin sınırlarını aşacaktı. İlacı psikoterapi ile bir araya getirmeye ilgili tartışmaları da atlamayı seçtim, çünkü bu konu sadece bu metne bir “ek” olarak ele alınamayacak kadar geniş kapsamlıdır.

Ancak, bireysel uzun süreli dinamik terapideki erişkinlerde bile, tedavi çok çeşitlidir. Kişinin içinde eğitildiği kuramsal yönelim, terapistin hastanın güçlüklerini kavramsallaştırma ve terapötik müdahaleleri yürütme tarzını belirleyebilir. Ayrıca, terapistin kişiliği yürütülen terapiye kişisel damgasını vurur. Bu yüzden, uzun süreli psikoterapiye yönelik tüm yaklaşımları bir metinde ele almak imkânsızdır. Bu kitapta betimlenen yaklaşım birkaç kuramsal modelden yararlanmakta ve bugün bu alandaki çoğulluğu ve benim çeşitli kavramsal çerçevelerden yaptığım sentezi yansıtmaktadır. Bu kitapta öğretilen terapi benim otuz yılı aşan uygulamalarımın evrilmiş olan kişisel tarzımı da yansıtmaktadır. Bütün bu süre içinde çok şeyi deneme-yanılma yoluyla öğrendim. Bazı okurların benim iş görme tarzıma karşı geçerli itirazları olacaktır, bakış açısındaki bu meşru farklılıkları tümüyle kabul ederim.

Her günkü eğitim verme ve hasta tedavi etme coşkumu sürdürmemi sağlayan Baylor Psikiyatri Kliniği’ndeki meslektaşlarıma ve öğrencilerime özel bir minnet borçluyum. Benim şansım, karşılıklı desteğin, iyi mizahın ve kendini hasta bakımına adanmanın sıradan düzenin bir parçası olduğu bir ortamda çalışmaktır. Kitaptaki kısa klinik öykülerin bir bölümünü sağlayan bazı seçkin meslektaşlarım ve talebelerime de teşekkür etmek isterim. Ali Ashgar-Ali, Faye Brown, Kim-Lan Czelusta, Gabrielle Hobday, Kristin Kassaw, Theresa Lau, Rebecca Maxwell ve Daniel Rogers katkıda bulunan bu kişiler arasındadır. Ek olarak, DVD’deki canlandırmalarında hastalarımın özünü çarpıcı ölçüde yakalayabilen üç mükemmel profesyonel oyuncuya (Shannon Emmerick, Jon Frazier ve Kelly Kunkel) şükranlarımı ifade etmek isterim. DVD’nin oluşturulmasındaki becerisi,

sabrı ve ayrıntılara özenli dikkati için Bay Eric Arnold'a da teşekkür borçluyum. American Psychiatric Publishing'in baş editörü Bob Hales'e ve yayın yönetmeni John McDuffie'ye de bu kitabın geliştirilmesi sırasındaki kararlı destekleri ve bilge öğütleri için özel teşekkür borçluyum. Çoğu yazma tasarısı gibi, bu da bir ekip çalışması oldu. Güvenilir ve daima iyimser olan asistanım Diane Trees Clay bu kitabın birçok taslağını daktilo etti ve cesaretimin kırıldığı anlarda sürekli rahatlatarak destek oldu.

Son olarak yıllarca bana öğretmenlerimden ya da meslektaşlarımdan daha fazlasını öğreten hastalarıma takdirlerimi ifade etmek isterim. Onlara, uzun süreli psikodinamik psikoterapi sanatını öğrenirken bana gösterdikleri sabır için ve nezaket, muhakeme, zamanlama ve yorumlamadaki hatalarıma katlandıkları için teşekkür ederim

Kaynak

Gabbard GO: Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice, 4th edition. Washington, DC, American Psychiatric Publishing, 2005



Anahtar Kavramlar

4 yıl 4 ay süren uzun süreli dinamik psikoterapi sürecinin son ayında, 38 yaşında, çalışan bir kadın olan Bn. A., terapistine tedaviyle ilgili deneyiminden söz ediyordu.

Bn. A.: Bu işin neden bu kadar uzun sürdüğünü sanırım şimdi anlıyorum.

Terapist: Ne demek istiyorsunuz?

Bn. A.: Şey, geriye baktığımda, buradaki zamanımın çoğunu sizden ve kendimden kaçarak geçirdiğimi fark ettim. Bunu size söylemek biraz utanıyor, fakat tedavinin başlangıcındaki neredeyse bir yıl süresince zamanımı sizde oldukça sağlıklı ve seilmeye değer bir kişi olduğum izlenimi bırakmaya çalışarak geçirdiğimi görüyorum. Bir noktada fark ettim ki, beni gerçekten, olduğum gibi, yargılamadan, kabullenici bir ilişki içinde tanımaya çalışan birine sahip olma altın fırsatını kaçırıyorum. Bu günlerde böyle biri nerede bulunabilir bilmiyorum. Sonunda gardımı indirdim ve size her şeyi anlatmaya başladım.

Terapist: Hatırlıyorum.

Bn. A.: Ancak, ironi şurada ki, benim “her şey” sandığım şeyler sadece başlangıçtı. Ruhumun alt katmanlarına ulaştığımı düşündüğüm zamanlar, alt katların da altında benim var olduklarını bilmediğim bodrum katları, mağaralar ve karanlık oyuklar olduğunu görmeme yardım ettiniz. Psikoterapimiz beni gitmek istemediğim yerlere götürdü.