

İLİŞKİLERE BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI BİR YAKLAŞIM



Judith S. Beck, PhD

President, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy Clinical Associate Professor of Psychology in
Psychiatry, University of Pennsylvania

Norman Cotterell, PhD

Senior Clinical Psychologist, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Çeviri: Burak AYGÖR,PCG

BECKINSTITUTE.ORG

Aaron T. Beck, MD, profesyonel hayatının çoğunu çeşitli bozukluklarda işlevsiz düşüncelerin etkisi üzerine çalışmaya adanmıştır. Dikkatini çiftlerin sorunlarına çevirdiğinde, hastalarında olduğu gibi (bilişsel çarpıtmalar olarak adlandırdığı) aynı türden problemlili düşünme sergilediklerini gördü. Kısmen Dr. Beck'in "Aşk Asla Yetmez" adlı kitabına dayanan bu broşür, samimi çiftlere odaklanmaktadır, ancak aynı prensiplerle platonik aşklar, ev arkadaşları ve oda arkadaşları da dahil olmak üzere her türden ilişkideki çifte uygulanabilir. Aslında, bu broşür hemen hemen her ilişki için değerli dersler içerir. Aynı zamanda Dr. Beck'in değerler ve arzulanmalar üzerindeki son vurgusunu da yansıtıyor.

Sean ve Sabrina yoğun bir tempoda çalışıyorlardı ve birbirlerine fazla zaman ayıramıyorlardı ama birlikte daha fazla zaman geçirmeye karar verdiler. Bir barmen olan Sabrina, sinir bozucu bir hafta geçirdi ve öğleden sonrayı alışveriş yaparak geçirmek istediğini söyledi. Sean, büyük bir ofis binasının bakım işlerini yaparak yoğun bir hafta geçirdi ve daha fazla yakınlık kurmak isteyerek Sabrina'ya eşlik etmeye karar verdi. Sabrina bunu bir saldırı olarak gördü ve "Kendi işimi kendim görmeme asla izin vermiyor" diye düşündü. Sean'a hiçbir şey söylemedi ve tüm alışveriş gezisi boyunca sessiz kaldı. Sean, Sabrina'nın bu sessizliğini onu umursamadığı anlamına gelecek şekilde yorumladı ve "Neden sessizsin? Burada olmayı sen istedin!" dedi ve Sabrina bu sözlere öfkelenildi ve tepkisini daha da geri çekilerek gösterdi.

Durumun sonuçları şunlardır:

1. Sabrina, Sean ile daha fazla zaman geçirmek istiyordu ama yalnız alışveriş yapmak istiyordu.
2. Bu arzusunun Sean'a söyleyemedi.
3. Sean, Sabrina'nın özgürlüğüne ve özerkliğine saygı duyuyordu, ancak onun dikkatini çekmek ve takdirini kazanmak istiyordu.

4. Sean alışveriş gezisinde Sabrina'ya eşlik etmesiyle ilgili duygularını kontrol edemedi.
5. Sabrina Sean'ın girişimini özgürlüğünü engellemek istediği olarak yanlış yorumladı.
6. Sean, Sabrina'nın geri çekilmesini sevgi eksikliği olarak yanlış yorumladı.

Sabrina, ilişkideki tıkanıklığı açmak için bir süre sonra bağlantı kurmuş olabilir. Sean, tıkanıklığı ilişkinin canlanmasının bir yolu olarak görmüş olabilir. İkisi de bir daha gelmediler. Bunun gibi sayısız hata ve yanlış anlama, ilişkilerin temelini aşındırabilir. Bununla birlikte bireyler bu hataları yakalamayı ve çok ileri gitmeden önce düzeltmeyi öğrenebilecekleri birkaç nokta ile bu fırtınayı atlatabilirler ve ilişkilerine dair umutları tekrar yeşerebilir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), çiftlerin tam da bunu yapmalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. BDT, çiftlerin düşüncelerini değerlendirmelerine, iletişimlerini düzeltmelerine, ilişkide gerçekten önemli olana odaklanmalarına ve yanlış anlamaların ilk etapta ortaya çıkmasını önlemeye yardımcı olabilir.



BİR İLİŞKİYİ SÜRDÜRMEK İÇİN GEREKENLER

Aşk, bir çiftin birbirine yardım etmesi ve birbirini desteklemesi, birbirlerini mutlu etmesi ve belki de bir aile yaratması için güçlü bir itici güç olsa da, kendi başına ilişkinin özünü oluşturamaz. İlişkinin sürdürülmesi ve büyütülmesi için hayati önem taşıyan nitelikler ve becerilerin kaynağı, ortak değerlere, özelemlere ve arzulara uygun olarak hareket eden bireylerdir. Ortak paylaşılan değerler şunları içerir:

- Bağlılık, sadakat, sorumluluk, güvenilirlik
- Duyarlılık, düşünceli olma, işbirliği, affetme
- Cömertlik, uyum
- Uzlaşma, esneklik, kabul ve hoşgörü

Çiftler, ilişki dışında kurduğu bağlarda insanlarla başa çıkmada usta olabilirler, ancak kendi ilişkilerini yaşatmak için temel anlayışlardan veya gerçek becerilerden yoksun olabilirler. Ortak kararlar almakta veya partnerlerinin iletişimdeki amacını anlamlandırmakta zorlanırlar. Evdeki bir musluk damlamaya başladığında, sızıntıyı durduracak araçlara sahiptirler, ancak aşk akıp gitmeye başladığında, bu gidişi nasıl durduracakları hakkında hiçbir fikirleri yoktur.

İlişkiye başlamak bireylerin birbirlerinden beklentilerini yoğunlaştırır. Bu beklentiler, koşulsuz sevgi, sadakat ve desteğe olan hasretlerdir. Ve bu hasretlerin özü, eşleriyle paylaşabilecekleri veya paylaşamayacakları değerlerdir.

Bu tür beklentilerin gücü, incinmeyi artırır ve çatışmanın altında yatan korkuyu destekler. Çiftler birbirlerinin eylemlerini yanlış yorumlamaya, birbirlerini suçlamaya ve sorunlarını çözemeyeceklerini hissetmeye eğilimlidirler. Zorluklar ortaya çıktıkça ve anlaşmazlıklar çoğaldıkça, eşlerinin sağladığı ve temsil ettiği olumlu şeyleri(onları destekleyecek, deneyimlerini geliştirecek ve bir aile kurmada paylaşacak biri) gözden kaçırlar. Partnerlerini daha iyi anlama fırsatlarını ve beklentilerinin altında yatan değerleri anlama fırsatını kaçırlar.

DÜĞÜMLERİ ÇÖZME

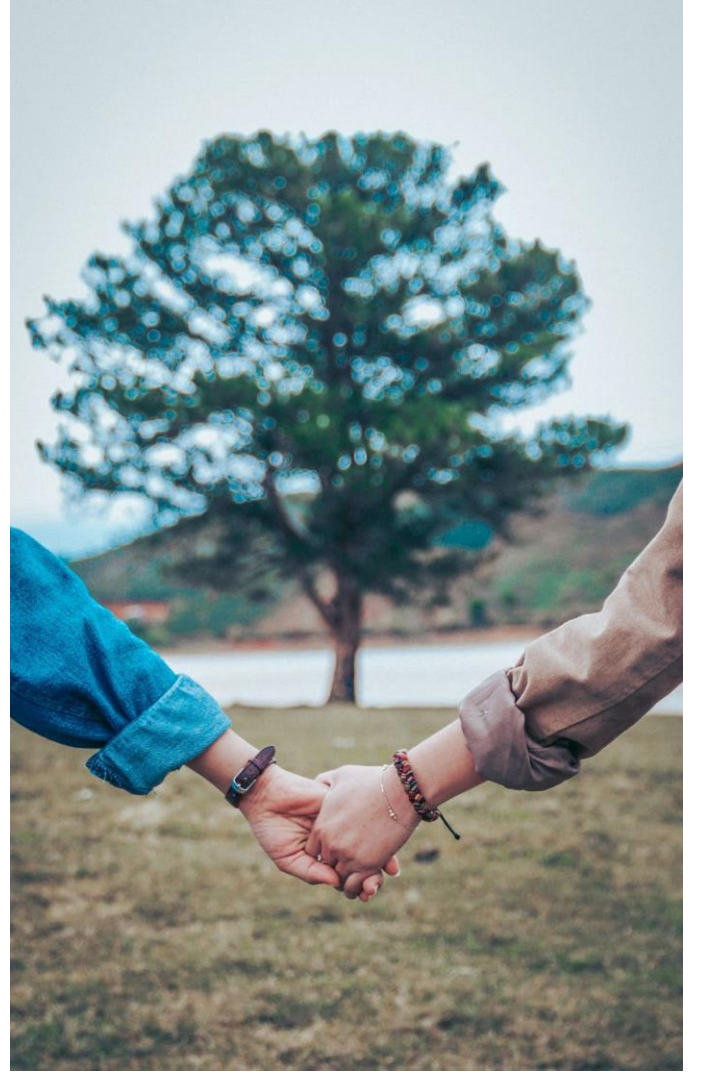
Araştırmalar, sıkıntılı çiftlerin, iletişimlerini saran düğümleri nasıl çözeceklerini, paylaşılan değerlere odaklanmayı ve eşlerini anlama ve empati kurmak için çaba göstermeyi öğreten yapılandırılmış bir programdan yararlandıklarını göstermiştir. Suçlamayı ortadan kaldırmaktan ve kontrol edebileceklerine odaklanmaktan, eylemlerinin sevgi dolu bir ilişkiyi ne ölçüde desteklediğini fark etmekten büyük fayda sağlarlar.

Aynı program, sorun yaşamayan ilişkileri geliştirebilir ve bağlılık düzeyleri farklı seviyelerindeki çiftlerle etkili olduğu kanıtlanmıştır. Aslında, en dramatik başarılarından bazıları, sadece ilişkilerinden daha fazlasını elde etmek isteyen partnerlerde görülmüştür.

İlişkinizi değerlendirirken, ilişkiyi geliştirmek için ne tür bir partner olmak istediğinizi aklınızda bulundurmanız yararlı olacaktır. İşte bazı hedefler:

İlk olarak, değerlerinizi tanıyın: Sabrina'nın Sean'den beklentisi, onun stres atma çabalarına müdahale etmemesi ve anlayışlı olması, özerkliğine saygı duyması ve kendi işini yapmasına izin vermesiydi. Bu beklentiler özerklik, kabul, anlayış, saygı ve özgürlük değerlerini yansıtır. Sabrina'nın Sean'ın davranışlarının bahsedilen değerler çerçevesinde tutarlı olup olmadığı konusunda hiçbir kontrolü yoktur. Sadece kendi davranışlarının bu değerlerle tutarlı olup olmadığını kontrol edebilir. Sean'ın beklentisi, Sabrina'nın bu kadar sessiz olmaması ve iletişimsel, sevecen ve ilişkisine karşı minnettarlığı bildirmesiydi. Bu tür beklentiler bağlantı, açıklık, iletişim, sevgi ve takdir değerlerini yansıtır. Sean, Sabrina'nın davranışlarının bu değerlerle tutarlı olup olmadığı üzerinde hiçbir kontrole sahip değildir. Sadece kendi davranışlarının bu değerlerle tutarlı olup olmadığını kontrol edebilir. Beklentiler değerleri yansıtır ve bu değerler davranışlarınız için pusula görevi görür. Bu pusula, eşinizin nezdinde kararlı bir müttefik, destekçi ve en iyi partner olmak için sizi partnerinizle daha fazla bütünlüğe ve daha sağlam bir temele yönlendirebilir.

İkincisi, eşinizin değerlerini tanıyın: Sean nasıl özerkliğe, kabul ve anlayışa karşılıysa, Sabrina da bağlantıya, açıklığa ve iletişime karşıdır. Sadece kendilerini partnerlerinin yerine koymaları ve eşlerinin incindiği noktalarda ima edilen daha derin değerleri dinlemeleri gerekir. Sabrina, Sean'ı özgürlüğüne müdahale eden ya da aşkı inciten ve arzulayan biri olarak görüyordu. Sean, Sabrina'yı soğuk ve sevgisiz ya da bunalmış ve arzulayan bir alan olarak görüyordu. Böyle bir noktada empati kurmak, ilişkinizin şefkatli, sevgi dolu kısmını geliştirmenizi sağlar, böylece eşiniz sizi bir sırdaş, arkadaş ve yoldaş olarak görebilir.



Üçüncüsü, işbirliği ruhunu teşvik edin: Sabrina, Sean'ın müdahalesine öfkeli bir sessizlikle karşılık verdi. Sean eşinin sessizliğine eleştirel sorularla cevap verdi. İletişim becerilerini empatik dinleme ve saygılı girişkenlik ile keskinleştirebilirlerdi. Sean, "Çok fazla konuşmuyorsun ve biraz gergin ya da meşgul görünüyorsun. Şu anda meraklı ve endişeliyim, çünkü ne kadar çok çalıştığımı ve bunun oldukça zor olduğunu biliyorum. " Sabrina, "Bu doğru, sessiz kaldığım için incinmiş veya reddedilmiş hissedebileceğimi görebiliyorum. Şu anda işten dolayı biraz bunalmış hissediyorum ve sadece duygularımı çözmek için biraz alan istedim, ama gerçekten ilişki boyunca beni



bu kadar desteklediğin için minnettarım." Şefkatli bir şekilde, duygularınızı ifade edebilir ve eşinizin duygularını kabul edebilirsiniz.

Dördüncüsü, karşılıklı olarak tatmin edici

alternatifler arayın: Sean ve Sabrina, hem iletişim hem de özerklik arzularını tatmin etmenin yollarını bulabilirler. Değerlerinin nasıl örtüşebileceğine odaklanarak, genel stres seviyelerini arttırmadan birlikte zaman geçirmenin yollarını üretebilirler. Sean, Sabrina'ya yalnız başına alışveriş yapmak için biraz zaman ayırıp ayırmayacağını sorarak saygı gösterebilirdi. Sabrina, Sean'a teşekkür ederek ve ortak bir etkinlik önererek Sean'a minnettarlığını bildirebilirdi. Böyle bir işbirliği ve düşünme ruhu,

bir sorunu dört basit adım kullanarak çözmenizi sağlar:

1. Sizin ve eşinizin isteklerini belirlemek
2. Bireysel değerlerin farklılıklarını belirlemek
3. Çeşitli olası çözümler üretene kadar beyin fırtınası yapmak
4. İkinizi de tatmin eden bir çözümü seçmek.

Özetle, Bilişsel Davranışçı Terapi iletişimi geliştirmek, yanlış yorumlamaları düzeltmek ve ilişkinizin en sağlıklı yönlerini geliştirmek için araçlar sağlayabilir.

Partnerinizi suçlamak yerine, ilişkinizi geliştirmek için sorumluluk alırsınız. Bahsedilen "hata yok, suçlama yok" tutumu, sizin ve partnerinizin birbirinizi daha iyi anlamınıza ve karşılıklı sorunları çözmenize yardımcı olur. Sizi ve partnerinizi neyin harekete geçirdiğine dair artan bir anlayışla, ilişkinizi zenginleştirebileceksiniz.

BDT KAYNAKLARI

BECK ENSTİTÜSÜ

Kâr amacı gütmeyen Beck Bilişsel Davranışçı Terapi Enstitüsü, 1994 yılında Dr. Aaron T. Beck ve Dr. Judith S. Beck tarafından BDT'de son teknoloji psikoterapi ve profesyonel eğitime ortam hazırlamak için kuruldu.

PSİKOTERAPİ

Bilişsel davranış terapistleri, kendiniz ve başkaları hakkında olumsuz sonuçlara yol açan yararsız fikirlerinizi ve davranışlarınızı tanımlamanıza, değerlendirmenize ve değiştirmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, günlük sorunları daha etkili bir şekilde yönetmenin yollarını bulmanıza da yardımcı olabilirler. Çabanız ve onların rehberliği ile, kişiler arası çatışmayı azaltacak ve kendinizi daha iyi hissetmenize ve daha iyi kalmanıza yardımcı olacak becerileri öğrenebilirsiniz.

Beck Enstitüsü'ndeki klinik hizmetler hakkında daha fazla bilgi edinmek için 610.664.3020 numaralı telefonu arayın veya info@beckinstitute.org adresine e-posta gönderin.

Sosyal medyada Beck Enstitüsü ile etkileşime geçebilirsiniz:



facebook.com/beckinstitute



twitter.com/beckinstitute



linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/



youtube.com/beckinstitute

BECK ENSTİTÜSÜNÜ DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ

Beck Institute, Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi, uygulaması ve araştırmasında mükemmellik ve yenilik yoluyla dünya çapında yaşamları iyileştirme misyonuna sahip, kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. Bugün bir hediye ile işimize devam etmemize yardımcı olabilirsiniz!

Şimdi beckinstitute.org/give-now adresinden destek olabilirsiniz.