

ÇİFT TERAPİSİ NEDİR?

Çift terapilerinin en önde gelen amaçlarından biri ilişki içi uyum ve doyumu artırarak, ilişkinin niteliğini iyileştirmek ve bu sırada eşlerde görülen uyumsuz tutum ve davranışları olabildiğince azaltmak ya da ortadan kaldırmaktır. Bu temel amaca ulaşabilmek için eşler arasındaki iletişim ve uzlaşma becerilerini geliştirmek, sınır ve sorumlulukları netleştirmek, eşlerin davranış repertuarlarını genişletmek ve esnetmek gereklidir. Ayrıca çiftin mevcut sorunlarını olabildiğince eşlerden birinden kaynaklanan bireysel semptom veya patoloji olarak görmeleri yerine eşler arasındaki ilişkinin kendisinden kaynaklanan sorunlar olarak görmelerini sağlamaktır. Başka deyişle “hastalık modeli” değil”etkileşim modeli” esas alınmalıdır. Yani eşler tek tek değil bir sistem olarak ele alınmalıdır. Yaklaşımın “sistemik” olarak adlandırılmasının nedeni budur. Sonuç olarak terapist eşlerin kendilerinden çok eşler arasındaki ilişkiye odaklanır. Terapistin ilgi ve müdahale odağı yakınma olarak getirilen sorunlar ve şimdiki durumdur. Eşlerin özgeçmişleri nadiren incelenir. Ve eğer incelenecekse bu işlem terapinin daha ileriki evrelerine bırakılır.

Depresyon ve çift terapisi

Depresyonu tanımlayan kişilerde hayatın bireysel yükü daha fazladır. Dolayısıyla da daha fazla kadın başvuruları olmaktadır. Çocuk sahibi olduğunda bu yüklenme daha fazla oluyor. Depresyonla gelen çiftlerde bir ailede aynı zamanda iki kişinin birden depresyona girme lüksü yoktur. İki eşin aynı anda depresyonda olma ihtimali zayıftır. Bir ailede üzüntü, sıkıntı gibi duygulanımı olan biri varsa diğer eşide çok fazla sağlıklı algılamamak gerekir. Çünkü bu ilişkiyel bir şeydir. Eşlerden biri düzelince diğerinde kötüleşme bekleriz. Depresyonda kadının ve erkeğin nedenleri farklıdır.

Kadınlarda depresyonun nedenleri: Kadınlar daha çok ilişki odaklı olduklarından depresyona giriyorlar. Psikolojik yardım arayan daha çok kadınlar oluyor. Kadınlara terapide en iyi gelen şey “dinlenmek ve anlaşılıyor olmak”. Erkeklerde ise performansla ilgili konularda depresyona giriyorlar. Yardım aldıklarında “performans eksikliğini giderecek çözüm” onlara iyi geliyor.

Örneğin, eve depresif bir şekilde gelen kocaya kadın daha çok ilişkiyi rahatlatmaya çalışıyor. Gürültüyü engelliyor, daha sakin ve temkinli yaklaşıyor. Fakat erkek o sıkıntıya çözüm getirecek bir öneri, yardım beklerken kadın pohpohluyor. Erkek bu duruma daha fazla sinirleniyor. Erkek benim derdim ne onun derdi ne diyor. İyi niyetli bir yaklaşım ama sonuç olumsuz oluyor.

Bilişsel modele göre

Depresyonu azaltan faktörler:

- *fiziksel sağlık
- *başa çıkma becerileri
- *sosyal bireysel yeterlilik
- * iyi arkadaş ilişkileri
- * iyi aile ilişkileri

Depresyonu arttıran faktörler:

- *sosyal destek azlığı
- *günlük sıkıntılar
- *olumsuz yaşam olayları(kayıplar vs.)
- *aşırı onay bekleme
- *düşünme (İnsan düşündükçe kurtulacağını sanıyor halbuki öyle olmuyor)

Düşünceye ayıracak zaman azaldıkça tablo olumluya döner. Düşünce patinaja yol açıyor ve kalitesi düşüyor. Kişileri günlük hayata döndürmek gerekmektedir..

ÇİFT TERAPİSİNDE İYİLEŞTİRİCİ FAKTÖRLER NELERDİR?

Yeniden Tanımlama: Depresyonu bireysel boyuttan çift taraflı ilişkisel bir özelliği olduğu boyutuna getiriyoruz. Birbirleri üzerinde nasıl etkileri olduğunu anlamaya ve etkilerini eşlere gösterilerek olumlu duygulanım artacaktır

Girişkenlik: Eşlerle yapılan çalışmada daha önce denmedikleri yöntemlerin denenmesi sağlanarak girişkinliğin attırılması

Olumsuzlukları Konuşabilmek: Birbirlerine dair kırgınlıklarını konuşmaları seansların dışında da süregelenliğinde depresif hal yerini problem çözmeye bırakacaktır.

Problem Çözme Becerileri: Seanslardaki analitik bakışın olması çitlere problem çözmeye yönelik beceriler kazandıracaktır.

Otomatik Düşünceler: Çiftlerin ayrı ayrı birbirleriyle veya kendi yaşam olayları ile ilgili varolan otomatik düşüncelerin terapist tarafından ortaya konmasından sonra çiftlerin ilişki dinamiklerinin yeniden organizasyonu mümkün olmaktadır.

Nazan Emil Ögünç

Doktor, Klink Psikolog.