

Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim

M. Hakan Türkçapar¹, A. Emre Sargın²

¹Doç. Dr. Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğt. ve Arş. Hast. II. Psikiyatri Kliniği/ANKARA

²Uzm. Dr. Çankırı Devlet Hastanesi. Psikiyatri Kliniği/ÇANKIRI

Özet

Bilişsel Davranışçı Terapiler günümüzde psikoterapi alanında en önde gelen yaklaşımlardan birisi haline gelmiştir. Bu psikoterapi türü tarihsel anlamda insanlığın ortaklaşa ulaştığı birtakım ortak noktaları içermenin yanı sıra bilimsel ve ampirik bilgiyi de psikoterapi pratiğine sokmayı başarmıştır. Tarihsel kökenleri arasında Stoacılık, Kantçı felsefe gibi çeşitli akımlar yer alan bu yaklaşım günümüzde de doğu felsefeleri, Budizm ve Tasavvuf ile benzerlikler göstermektedir. Bu tarihsel ve kültürel kaynakların yanı sıra bilimsel yöntemin ilk defa insan psikolojisine uygulanması olan davranışçılıkla bütünleşen bilişsel yaklaşım onun bu bilimsel yöntemini bilişsel alana da uygulamıştır.

Bilişsel davranışçı yaklaşımlar psikoterapilerin ilerde alacağı yolda önemli bir katkı oluşturmaya devam edecektir.

Anahtar sözcükler: Bilişsel, davranışçı, psikoterapi.

Summary

Cognitive Behavioral Psychotherapies: History and Development

Cognitive behavioral therapies are one of the most leading theories between current psychotherapies. As a psychotherapy school, besides sharing the common points reached collectively by the humanity throughout the history, it also achieved in integrating scientific and ampirical experiences into the psychotherapy practice. Having included mainstreams like Stoicism, Kantian philosophy in its historical roots, this approach has similarities with eastern philosophies, budism and sufism. Apart from its historical and cultural roots, cognitive approach integrated with behaviorism which applied scientific method in human psychology for the first time, and also implemented the scientific method in the cognitive field.

Cognitive behavioral approaches shall make important contributions in the pathway that psychotherapies will cover.

Key words: Cognitive, behavioral, psychotherapy

Gözlem ve deneye dayalı bilimsel yöntem, psikoloji alanına ilk kez 20. yüzyılın başlarında, davranışçı kuramla girmiştir. Davranışçılık, doğuşunu izleyen yaklaşık 40 yıl boyunca psikanalizin gölgesinde kalmış ardından 1950'li yıllarla beraber etkisi artarak psikanalizin tahtını sarsmıştır. Her ne kadar modern bilimsel düşüncenin doğal bir uzantısı da olsa davranışçılığın ikinci büyük savaş sonrası yükselişinin altında kuşkusuz o dönemin politik iklimi de rol oynamıştır. İnsanların doğuştan biyolojik olarak farklı olduğunu savunan ırkçılığa dayalı Nazizm ve Faşist ideolojinin dünyada oluşturduğu yıkım ve tahribatın ardından davranışçılığın her insanı eşit ve tertemiz bir "tabula rasa" olarak gören dünya görüşünü kabule çok hazır bir ortam vardı. Her insanın özünde aynı olduğunu, insanın çevrenin etkileriyle şekillendiğini, eğer iyi bir biçimde yön verilirse insanın neredeyse kusursuz ve sorunsuz olacağı görüşünü savunan davranışçılık bu ortamın da etkisiyle 1950'li yıllardan

itibaren hem ABD'de hem de Sovyet Rusya'da arkasında büyük bir destek bulmuştur.

Modern davranışçılığın başlangıcı aslında ikinci büyük savaştan daha geride 1800'lerin sonlarındadır. Davranışçılığı ünlü Rus fizyolog Ivan Petroviç Pavlov'la (1849-1936) başlatabiliriz. 1890'lı yıllarda köpeklerin sindirim sistemi üzerinde çalışan bir bilim adamı olan Pavlov'un davranışçılığın ilk büyük kavramı olan klasik koşullanmayı keşfetmesi birçok başka bilimsel buluşta olduğu gibi şans eseri oldu. Pavlov köpeklerin tükürük bezleri üzerinde çalışırken köpeklerin bazen yiyecek olmadan da örneğin zil sesini duyduklarında, ya da bakıcılarını gördüklerinde salyalarının aktığını fark etti. Pavlov asıl araştırma konusunu bir kenara bırakarak "psişik salgılama" adını verdiği bu fenomeni araştırmaya koyuldu. Normal koşullar altında köpekte herhangi bir tepki doğurmayan bir uyarın, örneğin zil sesi

(nötral bir uyarın), yine normal koşullar altında köpekte salya akmasına yol açan bir uyarın olan etten (koşulsuz uyarın) hemen önce verildiğinde (mesela, zil sesinden hemen sonra hayvan etle beslendiğinde) bir süre sonra hayvan sadece zil çalındığında da salya akma tepkisi vermeye başlar yani “koşullanma” veya “öğrenme” gerçekleşmiş olur. Böylece ilk kez “Klasik koşullanma” adı verilen bu fenomenin keşfiyle beraber, psikoloji tarihinde ilk defa bir davranışın nasıl ortaya çıktığına ilişkin deneysel bir açıklama getiriliyordu. Pavlov fizyoloji alanındaki çalışmalarından ötürü 1904 yılında Nobel Tıp ve Fizyoloji Ödülü’nü kazandı. Pavlov’un çalışmaları bilimsel bir disiplin olarak davranış biliminin ve dolayısıyla yeni bir akım olarak gelişecek olan davranışçılığın da temellerini oluşturdu. Davranışçılık kuramı o dönem için kendisine en uygun topraklar olan kıta Amerika’ında gelişimini tamamladı. Davranışçılığın ABD’deki öncüsü John Broadus Watson (1878–1958) 1913’de yayınlanan davranışçı manifesto olarak da adlandırılan yazısında psikolojinin içe bakış veya zihinsel fenomenler gibi gözlenemeyen olaylara yer vermemesi gereken doğal bilimlerin saf deneysel bir dalı olması gerektiğini savundu. Zihin veya iç dünya dünyanın yansımalarını işleyen ve bilgilerin toplandığı bir depodan ibaretti. Watson düşüncelerin insanın anlayışından bağımsız olan dış gerçeklikler tarafından yönlendirildiğini savunuyordu. Psikoloji biliminin nihai hedefi davranışın öngörülmesi ve kontrolüydü. Pavlovyen klasik koşullanmanın insan öğrenmelerinde geçerli olduğunun gösterilmesi de 1920 yılında Watson tarafından gerçekleştirildi. Watson küçük Albert deneyiyle insanlarda fobik tepkilerin klasik koşullanmayla açıklanabileceğini deneysel olarak gösterdi (*Watson 1920*).

Watson’un davranışçı yaklaşımı, düşünceyi kendi başına bir varlığı olmayan edilgin bir süreç olarak görür, düşünce de bir tür konuşma (sessiz konuşma) ve dolayısıyla davranıştır. Davranışçıların bazıları sessiz bir konuşma olan düşünmenin larinks kaslarında titreşime yol açtığı veya boyun kaslarında ince titreşimler olduğu, düşüncenin bu şekilde gözlemlenebileceğini söylediler. John B. Watson, insan davranışlarını etkileyen en önemli faktörün çevre olduğunu vurguladı ve çevremizin bizi şekillendirdiğini savundu: “Bana bir düzine sağlıklı bebek verin, kendi özel davranışçı yöntemlerimle onları yetiştirerek, başka bir şeye gereksinim duymaksızın onları doktor, avukat, sanatçı, esnaf hatta dilenci veya hırsız yapabilirim” diyordu (*Watson 1920*).

Davranışçılığı bütün insan psikolojisini açıklayan bütüncül bir kuram halinde sistemleştiren kişi

ise Burrhus Frederic veya “B. F.” Skinner (1904–1990) oldu. Watson’un ortaya koyduğu klasik koşullanma paradigması insan davranışlarını anlama açısından çok sınırlı bir açıklama getirebilirken Skinner’in “edimsel koşullanma ve pekiştirme” kuramı, arkalarındaki epistemolojik arkaplanla birlikte davranışçı kuramı neredeyse bütün insan davranışlarını davranışçı ilkelerle açıklayabilecek bir konuma getirdi. Skinner’in tanımladığı edimsel koşullanma organizmanın çevrede gerçekleştirdiği bir etkinlik sonucunda ortaya çıkan sonuca göre o davranışın sıklığının artmasına veya azalmasına dayalıdır. Klasik koşullanmada ortaya çıkan tepki genelde refleks bir tepki iken (zil-salya akması) edimsel koşullanmada motor sistemi ilgilendiren kompleks bir davranış ortaya çıkar (farenin bir pedala bastığında peynir gelmesi gibi) (*Cüceloğlu 1994*).

Skinner’in geliştirdiği şekliyle psikoloji, öğrenmenin hem hayvanlara hem insanlara uygulanabilecek temel ilkelerini ortaya koymuş oluyordu, bunun önemli getirisi ortaya konan bu ilkelerin deneysel olarak sınanabilir olmasıydı. Bir diğer avantajı bilinç, bilinçdışı gibi zihinsel süreçlere bakma gereksiniminin olmayışı idi, zihne bir boş kutu olarak bakılabiliyordu, tek yapılması gereken belli çevresel uyarılara karşı bireyin verdiği davranış tepkilerine bakmak ve daha sonra bunların aralarındaki ilişkiye göre çıkan kuralları belirlemektir, bu iki parça bilgi ile (çevrede ne oldu-kişi ne yaptı gibi) bütün psikolojik yapıyı anlayabilir ve insanın ne durumda ne yapacağını öngörebilirdik. Bu kuramın psikoloji dışındaki bir diğer doğurgusu insanın otonomisi veya özgürlüğü diye bir şeyin aslında olmadığıdır. Skinner’in perspektifinden davranışlar daima başka etkenler tarafından kontrol edilirler, bu ya çevredir, ya devlettir, ya ailedir, ya da toplumdur. Örneğin kişinin belli bir mesleği seçmesi sanki özgür bir seçim gibi görülebilir ama bu ya ailesindeki koşullanmaların ya da ekonomik dengelerin vb sonucudur. Davranış ödül ve cezalar tarafından biçimlendirilir. Laboratuarlardan doğan davranışçı ilkelerin klinik ortama tam anlamıyla taşınması 1960’larda gerçekleşti. Davranışçı terapi; üniversitelerde öğrenme ilkelerini geliştiren bilim adamlarının o zamanlar egemen olan psikodinamik yaklaşım veya diğer türdeki konuşmaya dayalı tedavilerden memnun olmayan bilim adamı-klinisyenlerce gerçekleştirildi. Amaçları öğrenme ilkelerine dayalı yeni bir teknoloji geliştirmek olan, psikoloji laboratuvarlarında çalışan bir grup bilim adamı, hastalarına daha yararlı olabilmek için diğer terapistlerin de kullanabilecekleri yeni yöntemler geliştirdiler. Joseph Wolpe (1915–1997) bu ilk

davranışçı terapistlerdendir. Wolpe davranışçı ilkeleri tedavi ortamına taşıyan ve fobilerin tedavisinde önemli bir adım olan “sistematik duyarsızlaştırma” tekniğini geliştirdi. Bu teknik, kişinin kaçındığı veya korktuğu uyaranlarla aşamalı bir şekilde karşılaştırılarak bu uyaranların yarattığı olumsuz etkinin köreltilmesine dayalıdır.

Bilişsel Terapinin Doğuşu: Bilişsel Devrim

Bilişsel modelin ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etken yapılan deneysel ve klinik çalışmalarda davranışçı kurama uymayan, davranışçılığın açıklayamadığı bazı bulguların ortaya çıkmasıdır. Davranışçılığı zayıflatan bulgulardan ilki hayvanların herhangi bir şekilde pekiştirme olmaksızın da öğrenebildiklerinin açığa çıkmasıdır, oysa davranışçı paradigmaya göre pekiştirme olmaksızın öğrenme olası değildir. Amerikalı psikolog Tollman’ın “latent öğrenme” dediği bu fenomeni gösteren deneyin ilk kısmında bir grup deney faresi bir labirente bırakılıp labirentin çıkışına bir yiyecek konularak koşullanmışlar, bu koşullanma sonucunda fareler her denemeyle daha hızlı biçimde yiyeceğe ulaşmayı öğrenmişlerdir. Deneyin bu ilk kısmında bir diğer grup fare ise herhangi bir pekiştireç olmaksızın labirentin içine bırakılmışlardır. Davranışçı kuram rastgele dolaşan bu ikinci grup fareye pekiştireç verilmediği için bir şey öğrenmediklerini varsayar. Deneyin ikinci kısmında labirentin çıkışına yiyecek konulduğunda bu farelerin de diğerleri kadar hızlı bir biçimde yiyeceğe ulaştığı gözlenmiştir. Bunun anlamı farelerin rastgele dolaşırken de bir yandan labirentin yapısıyla ilgili bir tür bilişsel haritayı zihinlerinde oluşturuyor olabilecekleridir. Yani koşullanmamalarına rağmen bir şey öğrenmektedirler (*Tolman 1948*).

Davranışçılığı gözden düşüren önemli bir diğer etken de ilerleyen yıllarla beraber oluşan bilimsel ortamdır, deneysel psikoloji alanında bilişsel bakış açısının daha hakim olmaya başlaması, bilgisayarların geliştirilmesiyle, zihnin de kendisine gelen girdileri işleyen bir bilgi işleme sürecine sahip olduğu gerçeğinin daha net görülmesidir. Zihnin uyaranları alıp işleme tabii tutması, bunların bir kısmını depolaması daha sonra bir ürün ortaya koyması şeklindeki bu model insan davranışları için daha açıklayıcı bir kavramlaştırma sunuyordu.

Davranışçılık 1960’larda psikoloji dünyasında egemen paradigma iken, 70’li yıllarla birlikte bu egemenlik sarsılmaya ve bilişsel kuram ortaya çıkmaya başladı. Bilişsel kuramın temeli çevreden gelen uyarılarla ortaya çıkan sonuçlar arasında bilişsel sistemin aracılık yaptığı ve insanlarda

öğrenmenin hayvanlardan farklı olarak büyük ölçüde sosyal öğrenmeye bağlı olduğu varsayımlarıdır. Bu iki basit ilke hem normal insan psikolojisinin hem de patolojilerinin anlaşılmasında ve tedavi edilmesinde son derece gelişmiş bir kuram olan bilişsel kuramın doğmasını sağlamıştır.

Bilişsel kuramın ortaya çıkışında ilk itici güç yapılan klinik araştırmalar ve psikoloji laboratuvarlarında elde edilen deneysel bulgular olmasına karşılık, bilişsel terapi araştırma laboratuvarlarından doğmadı. İlginç biçimde bilişsel terapinin kurucu isimleri olan klinisyenler olan Aaron Beck ve Albert Ellis ne davranışçı terapist ne de deneysel psikolog olup psikodinamik yönelimli terapi eğitimi almış kişilerdir. Bu iki isim kendi klinik uygulamalarında psikanalitik uygulamanın dışına taşarak, daha direktif biçimde çalışarak danışanla daha çok etkileşime girilmesini savundular. Ancak başlattıkları bilişsel devrimin klinik psikoterapiye egemen olmasında davranışçı terapistlerin hemen tamamının daha sonra bu akımla bütünleşmesi önemli rol oynamıştır.

Milattan sonra 100 yılları civarında o zamanlar bir Roma eyaleti olan Anadolu’nun Frigya bölgesinde bir köle olarak yaşama başlayan Epiktetos bilişsel terapinin atası olarak kabul edilir. Epiktetos’a göre mutluluk ve özgürlük neyi kontrol edip neyi kontrol edemeyeceğimizi anlamamıza bağlıdır. Kişi bu gerçekliği, yani yaşamın bizim kontrolümüzde olan ve olmayan öğelerden oluştuğunu kabul ettiğinde ve ikisini birbirinden ayırmayı becerdiğinde hem iç huzura hem de iyi bir yaşama sahip olur. Epiktetos’a göre insanlara dış nesnelere veya diğer insanlar zarar veremezler, ancak bizim kendi tutumlarımız veya inançlarımız bize zarar verme gücüne sahiptir. Koşullar bizim arzu ve beklentilerimizden bağımsızdır. Olaylar olması gerektiği gibi olur, kendi kurallarımızı dünyaya dayatmak ya da dünyadan bunlara uymasını beklemek sonu hüsrana giden en garantili yoldur. Epiktetos’a göre insanları rahatsız eden “şeyler” değil ona verdikleri anlamlardır. İnsanın kişisel algısının önemi ve sadece buna dayanmasının yarattığı sorunlar sadece Batı felsefesinde değil Doğu dünyasında da yüzyıllardır bilinmektedir (*Türkçapar 2008*).

Bilişsel Terapinin dayanağı olan insanın algı, anlamlandırma ve bilişlerinin onun ruhsal tepkilerinde rol oynadığı ilkesi; insana ilişkin temel bir gerçekliği içermesi nedeniyle yüzyıllar öncesi yazılan ve anlatılanlarla, örneğin Stoacı filozof Epiktetos’un kimi söyledikleriyle benzerlikler bulmamızı sağlıyor. Bilişsel Davranışçı Terapinin Epiktetos’dan, yukarıda özetlediğimiz bugünkü noktaya gelmesi uzun bir tarihsel süreç içinde gerçekleşmiştir.

Bilişsel kuramın psikoloji ve psikoterapi alanında çok sayıda öncülü vardır. Bunlardan Amerikalı psikolog George Kelly (1905 – 1967)'nin geliştirdiği “kişisel yapılar kuramı” doğrudan davranışı etkileyen bilişsel yapıları vurgulaması nedeniyle önem taşır. Kelly beklenti ve öngörülerin insan zihninin temel özelliği olduğuna inanıyordu, her bir bireyin bir bilim adamı gibi dünyanın, insan ilişkilerinin nasıl işlediğine ilişkin kuramlar ve modeller geliştirdiğini ve bunlar aracılığıyla öngörülerde bulunduğunu söylüyordu. Bu bebeklikten itibaren başlayan bir süreçti: örneğin bebek ağladığında annesinin geldiğini görünce bununla ilgili bir kuram geliştirir; “demek ki ağlarsam annem gelir”. Giderek yaş büyüdükçe kuramlar artar ve çeşitlenir. Diğer insanlarla ilgili kuramlar veya sıklıkla belli öngörüler geliştiririz aynı zamanda kendi kuramlarımızı diğer insanlara uygulayarak kontrol etmeye ve onların davranışlarını tahmin etmeye çalışırız. Bütün bu kişisel kuramlar bir yapılar sistemini oluşturuyor ve zihnimizi dolduruyordu. Her bir yapının örneğin mutlu-mutsuz şeklinde iki ucu bulunmaktaydı, kişi belli bir anda bu ikisi arasında bir yerde bulunmaktaydı (*Hjelle 1992*).

Bilişlerin insan davranışında uyarana davranış arasındaki önemli rolünü anlamamızda öncülük eden bilim adamlarından birisi Julian Rotter' dır (1916-). Rotter geliştirdiği sosyal öğrenme kuramında insanın kişiliğinin kişi ve çevre arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıktığını bireyin davranışlarının klasik davranışçıların düşündüğü gibi çevreye karşı olan istemsiz tepkilerden oluşmadığını, kişinin çevreye verdiği tepkilerin bireyin önceki öğrenme deneyimleri ve yaşam öyküsüne bağlı olduğunu ortaya attı. Bireyin uyarana vereceği tepki o kişinin daha önceki yaşantıları tarafından biçimlendirilir, bu anlamda da aynı uyarana veya aynı çevre içinde iki birey farklı tepkiler verebilir. Örneğin bir birey daha önce doktorlarla olan deneyimlerinde ağrı ve acı yaşadıysa doktora gitme durumunda tedirgin olurken daha önce doktorlarla olan yaşantıları olumlu olan, mesela çektiği acılardan kurtulan bir birey doktora gitmesi söz konusu olduğunda rahatsızlık yaşamayacaktır. Rotter öğrenmelerin çoğunun diğer insanlarla yaşanan sosyal ilişkiler sonucu gerçekleştiğini vurguluyordu. Rotter'ın kişilik kuramı bilişleri, beklentiler biçiminde öğrenme motivasyon ve pekiştirmeye ilk kez bütünleştiren bir kuramdır. 1966'da ortaya attığı iç-dış kontrol odağı kavramıyla Rotter kişinin beklentilerinin ortaya çıkan pekiştireçleri nasıl etkilediğini ortaya koydu. Buna göre bazı insanlar pekiştireçlerin kendi yaptıklarına değil kader veya şansa bağlı olduğunu düşünürler (dış kontrol odağı),

bir grup insan ise pekiştireçlerin doğrudan kişinin yaptıklarının bir sonucu olduğuna inanır (iç kontrol odağı) (*Rotter 1990*). Bireyin nasıl pekiştirildiği kadar bu pekiştirmeyi kendisinin nasıl algıladığı da önemlidir. Dolayısıyla davranışın sonucunda iki kişi aynı sonucu yaşasa bile bunu kendi davranışına mı yoksa diğer etkenlere mi bağladığına göre kişinin bilişleri ve sonraki davranışları değişecektir. Nesnel koşullama ne olursa olsun organizma kendi yaptıklarıyla sonuç arasında bir bağlantı olmadığına inanırsa koşullama gerçekleşmez.

Buna paralel bir diğer gelişme de Albert Bandura tarafından ortaya konan sosyal öğrenme ve özetkinlik (self-efficacy) kuramıdır. Kendisi aslında bir öğrenme kuramcısı olan Bandura klasik öğrenmede beklentilerin önemine ve davranışın değişimindeki içsel süreçlere dikkat çekerek klasik öğrenme kuramına bilişsel bir bileşen ekledi. Bandura pekiştirecin ancak geleceğe ilişkin bir değişiklik yaratırsa bir etkisi olabileceğini söyledi. Pe kiştirme sürecinde yaptığımız şeyle ortaya çıkan şey arasında nedensel bir ilişki kurar ve yaptığımızla sonuç arasında bir ilişkiye inanırsanız değişiklik olur. Bandura öğrenmenin zihinden bağımsız, onun işin içine katılmadığı bir süreç olmadığını söylemiştir. Örneğin siz hiç yapmasanız da başka insanları gözleyerek insanların “lütfen” dediğinizde sizin isteklerinizi daha çok yerine getireceğine inanırsanız daha fazla “lütfen” dersiniz. Bu beklenti değişikliği sadece bireyin bizzat kendi yaptıkları ve yaşadıklarıyla değil çeşitli yollarla gerçekleşebilir. Bandura insan öğrenmelerinin çoğunun hayvanlardan farklı olarak doğrudan pekiştirilmeyle değil sosyal yaşam içinde başkalarını gözleyerek ve model alarak gerçekleştiğini öne sürdü ve buna “gözlemsel öğrenme” adını verdi. Örneğin bir çocuğa ayakkabı bağlatmayı ödül veya ceza ile öğretmeye çalışmak çok etkili olmayacaktır, oysa ebeveynin bunun nasıl yapıldığını çocuğa birkaç kez göstermesi çok daha iyi bir sonuç verir. İnsanlar diğer canlılardan daha farklı olarak diğer insanların davranışlarının sonuçlarını değerlendirebilir, böylece bizzat yapmadığı ve sonucunda pekiştireci elde etmediği bir davranışı yapan ve pekiştirilen bir kişiyi görerek aynı davranışları kazanabilir, başka bir kişiyi gözleyerek, imgelemek yoluyla, aynı davranışı yapıp yapmayacağına karar verebilir. Kişi çevresindekilerin davranışlarını gözleyerek öğrendiği gibi onların davranışları sonunda ödül veya ceza almalarına göre de davranış değişikliği gösterir yani öğrenebilir, bu tür bir öğrenme basit bir uyarana-tepki denkleminin ötesinde arada varolan bilişsel süreçlerin önemine işaret eder (*Türkçapar 2008*).

Bandura'nın 1980'lerde geliştirdiği ve sosyal öğrenme kuramıyla bağlantılı ve onu tamamlayan "özetkinlik kuramı" ile bilişsel süreçlere olan vurgusu iyice netleşmiş ve klasik öğrenme kuramından iyice uzaklaşmıştır. Özetkinlik kişinin çeşitli alanlardaki sorunlarla, zorluklarla baş edebilme yeteneğine olan inancıdır. Eğer kişi belli bir alanda başarısının veya yeteneğinin kendisinden kaynaklandığına, başarısızlıklarının kendi dışından kaynaklandığına inanıyorsa o alanda özetkinliğini yüksek görür. Yani özetkinlik düzeyini belirlemede başarı veya başarısızlığı neye attığımız önemlidir. Özetkinliğimize olan inancımız hangi alanlarda ne derece çaba gösterdiğimizi, hangi zorluklardan uzak durduğumuzu etkiler. Örneğin sosyal becerisine olan inancı yüksek olan yani özetkinliğini yüksek gören bir erkek bayanlara sosyal olarak ve güvenle daha fazla yaklaşır, sosyal etkileşimlerinde daha atılgan olurken, sosyal becerilerine ve kadınlar tarafından nasıl görüldüğüne ilişkin inancı düşük olan bir erkek sosyal olarak kadınlara yaklaşmakta daha isteksiz ve daha utangaç olacaktır. Bandura'nın getirdiği en önemli yenilik çevreyle kişi arasındaki etkileşimin karşılıklı olarak belirlendiğini göstermesidir. Klasik öğrenme kuramında kişi çevrenin edilgin bir ürünüken burada karşılıklı bir etkileşim söz konusudur. Eğer belli bir alanda başarısız olacağımıza inanırsanız o alanda daha az etkinlik gösterirsiniz ve başarınız da daha düşük olur (*Bandura 1986*).

Beklentilerin davranışın ortaya çıkışındaki rolü Martin Seligman'ın ortaya attığı "öğrenilmiş çaresizlik" kuramıyla ortaya koyulmuştur. 1964 yılında üniversiteyi yeni bitirmiş bir psikolog olan Martin Seligman Pennsylvania Üniversitesinde o dönemin ünlü bir deneysel psikoloğu olan Richard L. Solomon'un davranış bilimleri laboratuvarında çalışmaya başladı. Öğrenme alanında önemli çalışmaları olan Profesör Solomon'un laboratuvarında ruhsal hastalıkların etyolojisini açıklamaya dönük deneysel modellerle hayvanlar üzerinde kontrollü çalışmalar yapılmaktaydı. Seligman'ın çalışmaya başladığı günlerde yapılan bir deneyde laboratuvarın köpeklerinde şaşırtıcı bir durum söz konusuydu; denek köpekler herhangi bir şey yapmadıkları için o sıralarda yapılan bir deney ilerlemiyordu. Bu deney Pavlovyen ilkelerle koşullandırılan köpeklerin bu koşullanmayı başka bir ortama aktarır aktaramayacaklarıyla ilgiliydi. Seligman davranışçı kuram çerçevesinde açıklanamayan bu olay üzerinde düşündüğünde belki de deneyin asıl amacından çok daha önemli olan bir sonuç çıkardı: Denek köpekler asıl öğrenmeleri istenen şeyi değil kazara başka bir şeyi, çaresizliği

öğrenmiş olabiliyorlardı. Bu nedenle de artık herhangi bir eylemde bulunmuyorlardı. Bu köpekler yapılan deneyin ilk kısmında atlasalar da, havlasalar da, koşmalar da yaptıkları şeyin sonucu değiştirmeyeceğini öğrenmişlerdi. Bu sonuç çok önemliydi, eğer köpekler yaptıklarının işe yaramadığı, boş olduğu gibi karmaşık bir sonuca ulaşabiliyorlarsa insanlardaki çaresizlik de böyle bir modelle açıklanabilirdi. Seligman'ın bu açıklamayı bulmasında babasının geçirdiği bir inme sonucunda felç olmasının ardından babasının yaşadığı çaresizlikle ilgili kişisel gözlemleri rol oynamıştı (*Seligman 1967*).

Öğrenilmiş Çaresizlik Kuramı 1970'lerde yaptığı öğrenme deneyleri sonucunda Martin Seligman tarafından ortaya atıldıktan sonra bugün de halen depresyona ilişkin önemli bir bilişsel kuram olarak yerini sürdürmektedir. Bu deney ve sonuçları Ortodoks davranışçılık açısından kabul edilemez nitelikteydi.

Tollman, Kelly, Rotter, Bandura ve Seligman gibi isimlerle klinik psikoloji alanında temelleri atılmaya başlanan bilişsel kuramın psikopatoloji ve psikoterapi pratiğindeki karşılığını iki klinisyen bilim adamı olan Ellis ve Beck oluşturdu.

Ellis ve Bilişsel Terapinin Doğuşu

1955 yılında New York'ta oldukça tutulan bir psikodinamik terapist olan Albert Ellis, hastalarının çok iyi içgörü kazanmalarına rağmen psikodinamik terapiyle çok fazla değişmediklerini fark etmişti. "Aldığım sonuçlardan hâlâ tam olarak tatmin olmamıştım. Birçok danışanım büyük ölçüde düzelmelerine rağmen çok azı gerçekten iyileşmişlerdi. Psikanalitik terapinin etkinliğini sorguladıkça çok temel bir şeyin eksik olduğunu fark ettim." Ellis'in fark ettiği şey, dinamik psikoterapide eksik olan şeyin, en insani özellik olan bilişleri dikkate almamasıydı. Ellis bu süreçte psikanalitik kuramın temel varsayımının klasik davranışçılığa çok benzediğini fark eder. Kurama göre erken yaşantısında bir şeye koşullandırılan birey (örneğin ebeveynin onayını alamama ve kendisine bunun sonucunda kızılması) daha sonra farkında olmadan bunu tekrarlamaktadır; eğer bireye korktuğu şeyin sebepsiz olduğu gösterilir, artık çocuk olmadığı ve onaylanmadan korkmasına gerek kalmadığı gösterilirse bu bireyin şartlandırılmış tepkisi yani nevrozu ortadan kalkacaktır. Bu da terapötik yaşantıyla gerçekleşir. Peki neden psikodinamik terapide bu böyle olmuyordu? Çünkü insanlar, koşullanması aksi deneylerle hemen sönen Pavlov'un köpeklerinden farklıydı: İnsanlar deneyimleri üzerine yorum yapma, düşünme üzerine düşünme

özelliğiyle yaşantıların etkisini yok edebilme-azaltma potansiyeline sahiptiler. Dolayısıyla da terapinin odak noktası bireyin düşünceleri ve inançları olmalıydı (Ellis 1994).

Beck ve Bilişsel Terapinin İkinci Kez Doğuşu

Pennsylvania Üniversitesi profesörlerinden Aaron Temkin Beck psikanalitik enstitüde aday psikanalist olduğu 1950'li yılların sonunda rüyalar üzerine çalışmalar yapmaya başladı. O yıllarda psikiyatri topluluğunda hakim olan kuram psikanalizdi ve hemen bütün psikiyatristler psikanalitik eğitim alıyordu. Psikoloji camiasında ise tam tersine daha bilimsel temellere dayalı olan davranışçı kuram hakimdi. O sıralarda bilimin ampirik yöntemini benimsemiş ve psikanalizin bilimsel psikoloji çevrelerince dışlanmış olmasından rahatsız genç bir akademisyen olan Beck, eğitimini aldığı psikanalitik kuramın varsayımlarının geçerliliğini bilimsel olarak gösterilebilmek için ampirik çalışmalar yapmayı planlıyordu. Bu amaçla o dönemde ilgilendiği bir rahatsızlık olan depresyon üzerine çalışmaya karar verdi. Psikanalizin depresyonla ilgili öfkenin içe dönmesi varsayımının geçerliliğini bilinçdışı materyali elde etmek için uygun bir araç olan depresif hastaların rüya içeriklerini inceleyerek göstermeyi planladı. Beck'in çalışma alanı olarak rüyaları seçmesinde bir diğer etken de daha önce rüya çalışmaları yapmış Leon Saul'un Beck'in eğitmenleri arasında yer almasıydı. Beck'in psikiyatrik eğitimi ve donanımı o yıllarda yetişen birçok psikiyatrist gibi sadece psikanalitik olgu çalışmalarıyla sınırlı olduğundan deneysel çalışma ve araştırma yapma konusunda daha bilgili ve deneyimli genç bir psikolog olan Marvin Hurvich'i de yanına alarak çalışmayı başlattı. Varsayımları psikanalitik kurama uygun biçimde depresyonun ortaya çıkmasında içe dönük düşmanlığın temel etken olduğu şeklindeydi. Çalışma sonunda, deprese hastaların rüyalarının gözlenen içeriklerinin dökümüne göre bu hastalar istatistiksel olarak anlamlı biçimde kendilerini reddedilmiş, yenik ve kaybeden, terk edilmiş olarak görüyorlardı. Çalışmanın temel bulgularından birisi de deprese hastaların rüyalarında depresyonu olmayan hastalara göre hoş olmayan duygulanıma daha sık rastlanmasıydı. Beck ve Hurvich bu temaların sıklığını belirlemek için bir mazokizm ölçeği de oluşturdular. Beck ve Hurvich elde ettikleri bu bulguların kendine dönmüş düşmanlık varsayımını desteklediğini iddia ettiler (Rosner 2002). Bu sonuca ulaşırken kullandıkları mantık şu idi: Hastaların kendilerini kötü hissetmeleri, kendilerini kötü hissetmek için arzu duymalarına, bu kötü hissetme arzusu da kendilerine

yönelmiş düşmanlığa bağlıydı. Beck daha sonra aynı çalışmanın bulgularını Ruh Sağlığı Ulusal Enstitüsü (NIMH) destekli daha büyük bir araştırmayla yineledi. Bu çalışmada ek olarak depresif hastaların mazokistik içerikli rüyalarının nondeprese dönemlerde de sürdüğü saptandı. Beck ve Hurvich her iki çalışmanın da deprese hastalarda içe dönük hostilite olduğu ve hastaların acı çekme arzuları oldukları görüşünü desteklediği sonucuna ulaşıyordu. Aslında bu yıllarda Beck iki dünya görüşünün, psikanaliz ve deneysel bilimin arasında kalmıştı. Psikanalizle ilgili şüpheleri ortadan kaldırmaya çalışmak için yola çıkmış olmakla beraber deneysel bilim epistemolojisi kuramdan çok elde ettiği verilere dayanmasını gerektiriyordu. Beck'i sıkıntıya sokan şey ulaştıkları sonuçtaki kötü hissetme arzusunun deneysel olarak elde ettikleri bir bulguya dayalı olmamasıydı. Beck'in zaten yola çıkışındaki amacı psikiyatrik araştırmaları sosyal bilimlerin daha incelikli istatistiksel teknikleri ve deneysel yöntemleriyle yenileştirmekti. Bir süre yaptıklarını gözden geçirdikten sonra sonunda Beck psikanalize karşılık deneysel bilimi tercih etti. Bir başka deyişle tercihini kuram yerine yöntemden yana koydu ve bu seçim bilişsel terapinin doğuşuna yol açtı. Bu süreç sonunda Beck aslında yaptığı çalışmada elde ettiği verileri olduğu gibi değil de kurama göre yorumladığını fark etti. 1960'larda kuramdan çok elde edilen deneysel bilgiye önem verme, bilimsel yöntemi psikolojiye uygulama kaygısıyla verilerin yeniden analizi sonucunda Beck'in psikanalizden koparak bilişsel kuramı geliştirmesine yol açacak sonuçlara ulaştı. Beck verileri tekrar analiz ettiğinde verilerin daha önce kendisinin ve arkadaşlarının inandığının aksine, kendine dönük düşmanlık varsayımını desteklemediğini keşfetti. Veriler depresif hastaların mazokistik içerikli nahoş rüyalar görmekle birlikte görünen rüya içeriğinde acı çekme arzusuna ilişkin herhangi bir işaret içermemekteydi. Veriler sadece ve sadece deprese hastaların kendilerini kusurlu, hastalıklı ve yalnız görerek acı çektiğini gösteriyordu. Psikodinamik açıklama klinik veriyi değil bilinçdışını (hastanın bilmediği ve söylemediği) esas alıp bunu kuramın öngördüğü şekilde yorumlamaya dayalıydı. Psikodinamik formülasyonun temel elemanları (acı çekme arzusu gibi) klinik materyalde doğrudan gösterilemez olduğundan bilimsel olarak sınanmaları da olanaksızdı. Beck psikanalitik yöntemden kopuşunu "Depression: Causes and Treatment (Depresyon: Nedenleri ve Tedavisi)" adlı kitabında aşağıdaki şekilde özetlemiştir:

"Araştırma ilerledikçe bu yöntemsel sorunu (acı çekme arzusunun varlığını gösterme-çevirenin notu)

altta yatan süreçleri yorumlamak yerine hastanın yaşantıları düzeyinde kalarak aşmayı denedim. Hastanın “bilinçdışı” olduğu varsayılan arzularına bakmayı bırakıp, kolaylıkla saptanabilecek, ölçülebilecek incelenebilecek yaşantılarına odaklanmak... Sonuç: Arzular yönetsel olarak ulaşılamaz olmanın ötesinde hiç olmayabilir... arzu temelini çekince acı çekme ihtiyacına dayalı tüm formülasyon yıkılıyordu” (Beck 1967).

Sadece deneysel bulgular değil kendi pratiği de Beck’i psikanalizden uzaklaştırmıştır. Beck bunu şu anısıyla örnekler: Yıl 1950’ler, Dr. Beck diğer seanslarına benzer biçimde yeni bir seansa başlıyor, divanda yatan bayan hasta erkeklerle olan cinsel deneyimlerini anlatıyor. Dr Beck not defterini kenara bırakıp soruyor:

“Bu konuyu anlatmak nasıl hissettiriyor?”

“Kaygılıyım”

Duyguların altındaki bilinçdışı motifleri araştırmak üzerine eğitim almış Dr. Beck bir yorumla cevap veriyor:

“Kaygılısınız çünkü bazı cinsel isteklerinizle yüz yüze geldiniz ve bunların benim tarafımdan onaylanmayacağından korkuyorsunuz”

Hasta “aslımı ararsanız sizi sıkığımı düşündüğümünden kaygılıyım” diye cevap verir. Bu ve bunun gibi birçok deneyim gündelik düşüncenin duygu ve davranış üzerine etkilerini ortaya koydukça Beck, Freud’dan uzaklaşmaya başlar. Beck hastaların düşüncelerine yoğunlaştıkça hastanın yaşadığı duyguların karmaşık psikanalitik kavramlardan çok daha kolay açıklanabildiğini görür. Hastaların seans içindeki ve dışındaki düşüncelerini ele aldıkça düşüncelerle duygular arasında görülebilir bir ilişki olduğunu fark eder. “Yüzeyde gözün gördüğünden çok daha fazla keşfedilmeyi bekleyen şey var. Ruhsal sorunların altında bilinçte ya da bilince çok yakın duran düşünce sorunları vardır.” sonucuna ulaşır.

Günümüzde Bilişsel Davranışçı Terapi

Bu türden içgörülerle temelleri atılan bilişsel terapi için 1980’li yıllar kuramın gerek psikopatoloji anlayışında yetkinleşme gerekse yaygınlık açısından hızla geliştiği yıllar olmuştur. 1970-1980 arası önemli ölçüde Aaron T. Beck ve Albert Ellis’in adlarıyla anılan kuramın etkisi 1980’lerde çığ gibi büyüyerek neredeyse psikoterapi alanında bilişsel devrim de denilen bir dönüşümü başlatmıştır (Türkçapar 2008). Teasdale, Beck ve arkadaşlarının geliştirdiği bilişsel yaklaşımın psikoterapide bu yüzyılın en önemli dönüştürücü katkılarından birisi olduğunu söyler (Teasdale JD

1993). Kuramın bu yıllardaki gelişiminde bilişsel terapinin yaşantıya yakın (experience near) ve klinik odaklı bir psikoterapi kuramı olmasının yanı sıra ampirik bulguları da kullanmasının önemli bir rolü vardır. 1980’lerde başta Clark, Salkovskis, Scott, Fairburn, Freeman, Burns, Epstein, Padesky, Rush, Gelenberger, Wells, Wright, Barlow, Heimberg, Dryden, Di Guiseppe, Wolfe ve birçok klinisyen-kuramcıyla zenginleşen kuram, kurucularının bile başta düşünmediği bir etkinlik alanı oluşturmuştur. Bu yeni klinisyen ve kuramcılar Beck ve Ellis’in kuramını zenginleştirerek başta kişilik bozuklukları ve şizofreni olmak üzere değişik patolojilere ve tedavi ortamlarına yaymışlardır.

Bu kuramsal zenginleşmenin yanı sıra 1980’lerde psikoterapi bütünleşmesi açısından da önemli bir gelişme gerçekleşti. Davranışçı ve bilişsel yaklaşımlar arasındaki bütünleşme sonucunda 1980’lerde ortaya çıkan bilişsel davranışçı terapi hareketi psikoterapi alanında en başarılı entegrasyon örneklerinden birisidir. Özellikle İngiltere kaynaklı kuramcılarının köklü davranışçı geçmişlerinin etkisiyle belki de psikoterapi tarihinde ilk kez ortaya çıkan bir başarıyla davranışçılığın bilişsel kuramla birleşmesi ve iki kuramın bilişsel davranış terapisi adı altında tek ve bütünlüklü bir kuram halini alması 1980’lerde gerçekleşmiştir. Başlangıçta depresyonun tedavisiyle sınırlı bir kuram olarak ortaya çıkan bilişsel terapi 1980’li yıllarda öncelikle panik bozukluk, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu gibi anksiyete bozukluklarına yönelmiş, bunu kişilik bozuklukları, yeme bozuklukları, somatoform bozukluklar ve nihayet 1980’lerin sonuna doğru psikotik bozukluklarla ilgili psikopatoloji ve tedaviye yönelik kuramsal çalışmalar izlemiştir. Bu yıllarda bilişsel terapinin değişik patolojilerde etkinliğinin klinik çalışmalarla gösterilmiş olması psikoterapilerin etkisiyle ilgili geleneksel şüphelerin aşılmasını kolaylaştırmıştır. Bilişsel terapi ve bilişsel davranışçı terapi etkinlik açısından üzerinde en çok çalışılmış terapilerdendir.

Ülkemizde ilk defa başta Hacettepe Üniversitesi Psikoloji bölümü tarafından tanıtılan bilişsel terapi, daha sonra Kognitif Davranış Terapileri derneğinin çalışmalarıyla yaygınlaştı ve özellikle 2000’lerin başından itibaren akademisyen ve klinisyenlerin bilişsel terapiye olan ilgileri giderek arttı. 2010 yılında kurulan Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği (BDPD) ise bilişsel terapiyi ideal standartlarda ve uygun ortamlarda uygulanabilmesi ve bunun yanı sıra bilişsel terapistlerin yeterliliklerinin belgelenmesi için gerekli koşulları belirleyip, bu koşulları sağlayan

terapistlerin yetkili kurumlarca resmen tanınmasını sağlamak (akredite olmasını) için çalışmalar yürüterek bilişsel terapiyi daha da yaygınlaştırmayı amaçlamaktadır.

Bilişsel kuramın teknik zenginliğinde davranışçı geçmişin önemli bir etkisi vardır. Teknik uygulamalardaki zenginlikle psikoterapinin ilişkiye dayalı özelliğini de ihmal etmeyen bilişsel terapinin gelişime ve yeniliğe açık bir yapısı vardır. Bilişsel terapinin kurucu ismi olan Beck'in yeni gelişmelere ve deneysel verilere verdiği önem birçok kuramda izlenen katılma ve donmanın bilişsel terapide yaşanmamasını sağlamıştır (Salkovskis 1996). Temel varsayımlarını korumakla birlikte yeni gelişmeleri de içine sindirebilen yapı bu anlayışın ürünüdür.

KAYNAKLAR

Bandura A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Stanford University. New Jersey
 Beck AT (1967). Depression. causes and treatment. Philadelphia. University of Pennsylvania Press.
 Cüceloğlu D. (1994), İnsan ve davranışı. 4. Baskı. Remzi Kitabevi. İstanbul.

Ellis A(1994) Reason and emotion in psychotherapy: A comprehensive method of treating human disturbances: Revised and updated. New York, Citadel Publication,
 Hjelle LA, Ziegler D. (1992). Personality theories, basic assumptions. Research and applications. New York. McGraw Hill-Inc
 Rosner RI (2002). Aaron T. Beck's Dream Theory in Context: An introduction to his 1971 article on cognitive patterns in dreams and daydreams. Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, Vol. 16, No. 1:7-21
 Rotter JB (1990). Internal versus external control of reinforcement. American Psychologist: 45:489-493
 Salkovskis PM (1996). Cognitive therapy and Aaron T. Beck. Frontiers of cognitive therapy (Ed) Salkovskis. The Guilford Press; New York, s.533-539
 Seligman MEP, Maier SF. (1967). Failure to escape traumatic shock. J. Exp Psychol.74: 1-9
 Teasdale JD (1993). Emotion and two kinds of meaning: cognitive therapy and applied cognitive science. Behav Res Ther; 31:339-354
 Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men. Psychological Review, 55, 189-208.
 Türkçapar H, (2008). Bilişsel terapi: temel ilkeler ve uygulama, 3. Baskı, Ankara. HYB yayıncılık
 Watson JB, Rayner R, (1920). Conditioned Emotional Reactions. Journal of Experimental psychology 3 (1), 1-14.

Yazışma adresi/Address for correspondence:

Doç. Dr. M. Hakan Türkçapar. Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğt. ve Arş. Hast. II. Psikiyatri Kliniği
 e-mail: mhakantunc@superonline.com

Alınma Tarihi: 18.10.2011

Kabul Tarihi: 04.11.2011

Received: October. 18, 2011

Accepted: November 4, 2011