

## ALTINCI BÖLÜM:

### PSİKOLOJİK DANIŞMA KURAMLARI

Psikolojik danışma teriminin, üzerinde herkesin anlaşmaya vardığı tek bir tanımı yoktur. Bunun en önemli nedeni psikolojik danışmanın ne olduğu konusunda farklı görüşler ileri sürülmesidir. Psikolojik danışma alanında isim yapmış kişileri, bir ucunda güdümlü, diğer ucunda güdümsüz danışma görüşünü savunanların yer aldığı bir çizgi üzerinde göstermek mümkündür. Güdümlü danışmadan yana olanlarla, güdümsüz danışma görüşünü savunanlar arasındaki belli başlı farkların neler olduğunu anlayabilmek için, bu görüşlerin temsilcisi durumunda olan kişilerin psikolojik danışma tanımlarını incelemek gereklidir.

### PSİKOLOJİK DANIŞMA VE PSİKOTERAPİ

Güdümlü danışmanın temsilcilerinden Williamson'a (1950) göre, psikolojik danışma, yetişme durumu, sahip olduğu beceri ve kendisine tanınan yetki nedeni ile danışman'ın, uyum sorunlarının kaynağını açık seçik görebilmesi ve sorunlarını çözebilmesi için danışana yardımcı olduğu yüz yüze bir durumdur. Görüleceği üzere, bu tanım danışmanı merkez olarak almakta, ona yetişme durumu ve kendisine başvuru bir kimse olması nedeniyle otorite statüsü tanımaktadır. Bu görüşe göre, bilgisine güvenilen bir otorite olarak danışman, yapılan tercihlerin ve alınan kararların sorumluluğunu yüklenmek durumundadır. Böyle olunca da danışma süreci boyunca danışana telkin ve tavsiyelerde bulunması, ona yön vermesi doğaldır. Güdümlü danışma anlayışı, danışmanla danışanı bir tutmamakta, danışmanı üstün bir kişi, danışanı ise, problemini ancak danışmanın yol gösterici yardımı ile çözebilecek biri olarak görmektedir. Güdümlü danışmada danışman önderdir, problemi tanımlar, nedenlerini ve çözüm yollarını saptar, danışanı belli bir hedefe yöneltir.

Güdümsüz danışma görüşünün öncüsü olan Rogers ( 1951, S:70 ) psikolojik danışmayı *"terapistle kurulan ilişkinin verdiği güven havası içinde ben yapısının yumuşamast, daha önceden inkar edilmiş olan yaşantıların algılanması ve değişen öz kavramı yapısına katılması süreci"* olarak görmektedir.

Rogers'ın psikolojik danışma kuramı her bireyin doğuştan sahip olduğu büyüme, gelişme ve kendini gerçekleştirme gücünün, uygun koşullar altında, kendini göstereceği

sayılısına dayanmaktadır. Bireyin kendini yönetme kapasitesine ve hakkına sahip olduğu inancından hareket eden Rogers psikolojik danışmada danışan ile danışman arasındaki ilişkinin niteliğine büyük önem vermekte, danışmanın genel yönelişinin ya da tutumunun, kullandığı tekniklerden çok daha önemli olduğunu savunmaktadır.

Rogers ve izleyicileri, psikolojik danışma ilişkisinde danışmanı bir otorite olarak görme eğilimine karşı çıkmakta, onu danışanı anlayan, kayıtsız ve şartsız kabul eden, kendi değer yargılarını ve dünya görüşünü aşılaktan özenle kaçınan bir kişi olarak görmektedirler.

Blocher'a (1966, S:5) göre psikolojik danışma, kendinden ve çevresine tepki verme tarzlarından haberi olması için bireye yapılan bir yardımdır. Psikolojik danışma ayrıca bireye, davranışına kişisel anlam verme, geleceğe ilişkin bir takım değerler ve hedefler geliştirme ve açıklığa kavuşturmada yardım eder.

McGowan ve Schmidt'e (1962, S:3) göre, psikolojik danışmayı karakterize eden özellikler şunlardır:

- Psikolojik danışma iki kişi arasında cereyan eden bir öğrenme etkileşimidir. Yöntem ve amaçları yönünden, bir uçtaki *akıl verme* ile öbür uçtaki yoğun ve uzun süreli *psikolojik tedavi* arasında yer alır.
- Psikolojik danışmaya gelenlere genellikle *danışan* denir.
- Genel olarak, anormal veya aşırı uyumsuzluk gösterenlerden çok, normal kişilerle ilgilenir.
- Danışanların, psikolojik danışmanın başlangıcında kaygı veya bunalım içinde olmaları beklenirse de bunlar genellikle psikolojik çöküntüden uzaktırlar.
- Psikolojik danışma, danışanlara kendilerini anlama ve oldukları gibi kabul etmede ve bu anlayışın ışığı altında gizilgüçlerini gerçekleştirmede yardımcı olmayı amaç edinmiştir. Bunu, gerektirdiğinde danışanların tutum, görüş ve davranışlarında değişiklikler yaparak gerçekleştirir.
- Dinleme ve konuşma temel teknikler ise de, sosyal ve biyografik materyaller, envanter ve anketler de kullanılır.
- Olumsuz ve bilinçdışı davranışlardan çok, olumlu ve bilinçli davranışlar üzerinde durulmaktadır.

Psikolojik danışmaya çok yakın bir psikolojik yardım biçimi olan psikoterapiyi Shoben (1953, S:120) hastanın heyecansal sıkıntısını hafifletmeyi ve davranışının bazı yönlerini değiştirmeyi amaçlayan ve iki kişinin karşılıklı konuşmasına dayalı, kendine özgü sosyal bir etkileşim olarak tanımlamaktadır. Aynı yazar, psikoterapiyi, danışan açısından

“Hastanın heyecansal davranışlarını, duygu yüklü gereksinmelerini, bunalmalarını ve bunlara yol açan durumları terapistle, sıcak, emin ve anlayışlı bir atmosfer içinde konuşmasına imkan veren sosyal bir ilişkidir” şeklinde tanımlamaktadır.

### **Psikolojik Danışma Psikoterapiden Farklı mıdır?**

Psikolojik danışmayı psikoterapiden ayırt etme işi henüz bir sonuca bağlanabilmiş değildir. Bazı yazarlar, örneğin Rogers, psikolojik danışma ile psikoterapiyi eşanlamlı terimler olarak kullanırken, bir kısım yazar iki kavramın birbirinden kesinlikle farklı olduğunu ileri sürmektedirler.

McGowan ve Schmidt’ e (1962, S:3) göre psikolojik danışma, acil, çevresel problemlerin çözümü için bireylere bilgi vermeyi esas tutan nasihat etme işleminden ve bireyin davranışında veya kişiliğinde köklü değişiklikler yaratmak amacıyla, danışanla daha yoğun ve uzun süreli ilişki kurma işlemi olan psikoterapiden farklı bir yardım şeklidir.

Pepinsky ve Pepinsky (1954, S:3) de psikolojik danışmanın nispeten köksüz problem vak’alara, yani, birinci derecede dış çevreden gelen baskıların kurbanı olan ve henüz katı, nevrotik davranış örüntüleri geliştirmemiş kişilere verilmesi gereken bir yardım olduğu görüşünü savunmaktadır.

Problemin niteliğini, psikolojik danışmayı psikoterapiden ayırt etmede ölçüt olarak kullananlardan biri de Bordin (1955) dir. Yazara göre psikolojik danışmayı psikoterapiden ayıran özellik, birincide heyecansal ifade tonunun daha düşük olması, bir başka deyişle, heyecansal faktörlere göre bilişsel ve akılcı faktörler üzerinde daha çok durulmasıdır.

Mowrer ( 1954 ) da normal koşullarda ortaya çıkan kaygının psikolojik danışmada ele alınabileceğini, bilinçaltı çatışmalardan kaynaklanan nörotik kaygının ise psikoterapinin işi olduğu görüşündedir. Bu da danışmanın probleminin derecesinin ölçüt olarak alındığını göstermektedir. Mowrer’a göre psikolojik danışma, kişilik yapısından kaynaklanmayan karar verme ve kişilik sorunları ile ilgilidir. Psikolojik danışmayı psikoterapiden ayıran husus, birincisinde yapılan yardımın yüzeysel oluşudur. Psikolojik danışma planlama ile ilgili konuları, karar verme sorunlarını ele alır. Psikoterapi ise, derinlik psikolojisi ile ilgilidir ve terapistlerin müşterileri hasta kişilerdir.

Blocher (1966) psikoterapi ile psikolojik danışma arasındaki ayrımı, psikolojik danışmanın hedefleri açısından yapmakta ve psikolojik danışmanın gelişimsel, eğitici ve koruyucu, psikoterapinin ise çare bulucu, uyum sağlayıcı ve tedavi edici olduğunu belirtmektedir. Blocher psikolojik danışma sürecini ve bu süreçte danışmanın işlevini belirlemek için şu beş ölçütü geliştirmiştir:

- Danışan hasta değildir ve bu nedenle davranış değişmesi hedefi akıl hastalığı ile bağdaşmamaktadır. Danışan kendinden haberi, hedefini belirleme gücüne sahip, karar verebilen ve kararlarının sorumluluğunu alabilen yani iradesi ile davranışlarını değiştirebile kişidir.
- Gelişimsel danışma şimdi olana ve geleceğe yöneliktir. Gelişimsel yaklaşımla danışma yapan bir danışman, danışanın nerede olduğu ile değil, onun nereye gittiği ile ilgilidir.
- Danışan hasta değildir ve bu nedenle danışman da transfer ilişkisine giren bir otorite figürü olarak rol oynamaz ve transfer yolu ile bir güç illüzyonu yaratmaya çalışmaz. O bir öğretmendir, belli bir hedefe giden, danışana yol arkadaşlığı eden bir kişidir.
- Danışman danışan karşısında nötrdür ; değerleri, inançları ve duyguları vardır ama sorulmadıkça bunları söylemez, sorulduğunda da saklamaz. Danışan karşısında belirsiz bir tavır alarak duygu aktarımı ( transferans ) gerçekleştirmeye çalışmaz.
- Psikolojik danışmanın amacı davranış değişmesidir, içgörü kazandırma değildir.

Patterson (1974) psikolojik danışma ile psikoterapi arasında bir ayırım yapmanın mümkün olamayacağı görüşündedir. Ona göre bu iki yardım şeklini birbirinden ayırmak için ileri sürülen ölçütler yapaydır. Örneğin psikoterapinin hastalar, psikolojik danışmanın ise normal insanlar için uygun yardım şekilleri olduğu görüşüne hasta ile normal ayıracak kesin bir çizginin var olmadığını ileri sürerek karşı çıkmaktadır. Patterson' a göre böyle bir ayırım yapılsa bile bir hastayı tedavi eden bir terapistin, hastasını, normal sınırına geldiği zaman danışmana havale etmesi pratik olmayan bir yoldur. Ayrıca bu yaklaşım bir danışmandır: hasta ile ilgilenmesinin doğru olmadığını vurgulamaktadır. Oysa danışman hastaların uyum gösterme eğilimlerinin pekiştirici ve sosyal olanaklarını geliştirici yardımlarda bulunabilir, işe ve mesleğe uyum sorunlarının çözümünde yardımcı olabilir.

Patterson psikolojik danışmanın bilişsel, durumsal ve yüzeysel, psikoterapinin ise duyuşsal sorunlarla ilgilendiği görüşüne de katılmamakta, davranışın biliş ve duyuş olarak farklılaştırılmayacağı, meslek ve eğitim sorunlarının temelinde başlı başına duyuşsal özelliğimiz olan tutumların yattığını. Öte yandan bir akıl hastasının da güncel sorunları olabileceğini belirtmektedir.

Koruyucu ya da çare bulucu olma özelliklerinin de bu iki hizmet alanını birbirinden ayırmada yetersiz olduğunu belirten yazar, bir terapistin, tedavi ettiği bir hastasını daha kötüye gitmekten kurtarmakla koruyucu bir işlevde bulunduğunu ifade etmekte ve sonuç

olarak bu ikisi arasında ayırım yapmaya kalkışmanın gereksiz ve anlamsız olduğunu vurgulamaktadır.

Bu tartışmalardan çıkarılacak sonuç, psikoterapi ile psikolojik danışma arasında gerek uygulanan yöntemler gerekse temel alınan kuramlar yönünden benzerlikler olmakla birlikte bu ikisinin aynı şeyler olmadığıdır. Psikoterapistler genellikle hastalarla, danışmanlar ise yine genellikle normal insanlarla ilgilenirler. Bir danışmanın ara sıra hastanın uyum sorunları ile ilgilenmesi onunla psikoterapi yaptığı anlamına gelmez. Danışman hasta ile ilgilenirken onun bozulmamış, geliştirilebilecek yönlerine ağırlık verir; psikoterapist ise günlük yaşamını sürdüren ve hasta kategorisine girmeyen bu kimseye yardım ederken daha çok ondaki bozulmuş yönlere dikkat eder. Burada sık sık kullanılan *genellikle veya daha çok* sözcükleri belki bu iki yardım şekli arasında bir ayırım yapmada yardımcı olacaktır.

Psikolojik danışma akıl ve ruh sağlığını koruyucu bir hizmet alanı olup, yardım verebileceği çevre psikoterapininkinden çok daha geniştir. Ancak yardım kısa süreli ve gelişime yöneliktir. Psikoterapist ile psikolojik danışma hizmetlerinde çalışan kimselerin rollerinin ayrılmasında ve açıkça belirlenmesinde önemli yarar vardır. Psikoterapi özel bir gruba, hasta grubuna yardım hizmetidir ve terapi eğitimi gören adaylar stajlarını hastanelerde yapmaktadırlar. Buna karşılık danışman adayları uygulamalarını okullarda, huzur evlerinde, çocuk yuvalarında uygulama yaparlar. Eğitimleri arasında bu önemli farka dikkat ederek danışman ve terapistlerin çalışacağı kurumların ya da aynı kurumda görevlerinin belirlenmesi, özellikle danışmanların yetki sınırlarını aşan sorunlara el atmamalarını sağlamak açısından büyük önem taşımaktadır.

## PSİKOLOJİK DANIŞMADA BELLİ BAŞLI YAKLAŞIMLAR

İnsan, çevresinde ve kendisinde meydana gelen olayları açıklama ve bunları denetim altına alma gereğini duyar. Çünkü insanın çeşitli olaylar karşısındaki tepkilerini, bu olaylara verdiği anlam belirlemektedir. Her davranışın gerisinde, davranışı başlatan bir gereksinim olduğu gibi, belli bir gereksinimin doyurulmasında şu ya da bu davranış biçimini seçimin, şu ya da bu amaca yönelişin gerisinde, insanın olayları açıklama ve yorumlama tarzı yatmaktadır. İster açıkça ifade edilmiş, bilinçli, sistemli bir çaba ile erişilmiş düzenli ve gelişmiş bir kuram olsun, isterse kapalı, bulanık ve henüz dille getirilmemiş bir inanç olsun, her insan, çevresinde olup bitenleri genel bir görüş çerçevesinde algılar. Bu genel açıklama kişiyi kaostan, şaşkınlıktan kurtarır, neyin algılanacağını, algılananların nasıl sınıflandırılacağını ve onlara nasıl tepkide bulunacağını belirler.

Bilimsel araştırmalar sonunda elde edilen bulguların sistemleştirilmesi ile varolan birtakım genel açıklamalara *Kuram* adı verilmektedir. Psikolojik danışma ve psikoterapi alanında ortaya atılan kuramları tek tek açıklamaya, bu kitabın amacı ve kapsamı göz önüne alındığında, gerek de yoktur olanak da. Onun için burada sadece psikolojik danışma ve psikoterapi yardımıının amacını ve tekniklerini açıklayan bazı görüşler genel hatları ile verilmiştir. Bunlar, psikanalitik, davranışçı ve insanđ ekoller ve bilişsel yaklaşımlardır. Psikanalitik görüşün psikolojik danışma uygulamaları ile ilişkisi çok zayıftır. Ancak, Freud'un görüşleri çağımızın hemen pek çok psikoterapi ve psikolojik danışma yaklaşımlarına temel teşkil ettiği için, psikanalitik kurama da kısaca yer verilmiştir. Bu kuram ve yaklaşımlar, Ford ve Urban (1969), Carkhuff ve Berenson (1970), Corey (1971), Arbuckle (1975), Ivey ve Downing'den (1980) yararlanarak hazırlanmış ve kısa özetler halinde açıklanmaya çalışılmıştır.

### Psikanaliz

Freud tarafından geliştirilen psikanalitik kuşum, her Őeyden önce, bir kişilik kuramıdır. Burada, Freud'un, kişiliğin yapısı ve işleyişi hakkındaki görüşleri çok kısa olarak açıklanmaya çalışılmıştır.

#### Kişilik Yapısı

Freudiyen psikanalitik kuramda kişilik birbirinden farklı fakat birbiri ile etkileşim halinde olan üç kısımdan meydana gelmektedir: Bunlardan biri ve ilki kişiliğin özünü oluşturan ve insanın ham doğasını temsil eden *id* dđ. İd, içgüdüler, i tepiler, istek ve iştahlar halinde kendini ifade eden psişik enerji deposu, asıl psişik gerçektir. İd, bir dış uyarım ya da itepi sonucu organizmada gerilim düzeyi yükseldiği zaman, gerilimin boşaltılması için organizmayı harekete geçirir. Davranışın sonunda gerilim azalır, (Orneğin, açlığın yarattığı gerilim yiyecekle giderilir) organizma rahatlar. Bu gerilim azaltma ilkesine *Haz İlkesi* denir. En ilkel düzeyde o ganizma *birincil süreç* adı verilen refleks tepkiler ya da arzu edilen nesnenin zihinde cıalandırılması ile gerilim azaltmaya çalışılır. Ancak, birincil süreçler organizmanın istellerini karşılamada yetersizdir. Bu durumda kişiliğin ikinci kısmı olan *Ego (Ben)* oluşmaya başlar. Ego id' in isteklerini yerine getiren bir yürütme organı olup, fonksiyonunu yerine getirebilmek için öğrenme, hatırlama, akıl yürütme gibi zihin fonksiyonlarını işe koşar, hangi isteğin, hangi yollarla en iyi Şekilde doyrulacağını araştırır, engelleri aşmak için problem zme gücünü kullanır. Ego gerçeklik ilkesine göre çalışır ve her durumda dışı ereği dikkate alır.

İd' in isteklerini karşılama girişimlerinde ego' nun karşısına çıkan bir engel de *Super ego* adı verilen kişiliğin toplumsal yönüdür. Super ego çocuğa anne ve babası ile yakın çevresi tarafından, ceza verme ve ödüllendirme teknikleri ile kazandırılan değerleri, yasakları temsil eder. Çocuk ana ve babasının öğrettiği bu değerleri benliğine mal eder, özüm (introjection) ve davranışlarını buna göre ayarlar.

### **Bilinç, Bilinçaltı ve Bilinçdışı**

İnsanın belli bir anda farkında olduğu iç ve dış uyarıcılar bütünü bilincin içeriğini oluşturur. Çağrışım tekniği ile kolaylıkla hatırlanabilecek imgeler, düşünceler, yaşantılar zihnin bilinçaltı katmanında bulunur. Bilinçdışı ise, mantıklı bir düzeni olmayan birbiri ile çelişik içgüdü ve arzulardan, ilkel ve çocuksu dürtülerden oluşan zihin kısmıdır.

İd muhtevasının çoğu, ego ve super ego muhtevalarının bir kısmı bilinçdışında bulunur. Kişinin davranışlarının kendisi tarafından bilinmeyen köklerini oluşturan bilinçdışı Freud' un üzerinde en çok durduğu bir kavramdır.

### **İçgüdüler ve Bilinçdışı**

Freud'a göre içgüdü (instinct) ya da doğru deyişle güdü, bedenden gelen bir uyarımın psikolojik ifadesidir. Güdüler kişiyi davranışa sevk etmekle kalmaz davranışın yönünü de belirlerler.

Bir isteğin (id) başlattığı bir davranışın hedefine ulaşabilmesi (yani gerilimi gidermesi) hedefin erişilebilirliğine bağlıdır. Çok kere hedef bazı fiziksel ve toplumsal engelleri kaldırmakla erişilebilir. Bu da ego'nun problem çözme çabaları ile gerçekleşir. Bazı güdülerin doymu toplumda çok sıkı kurallara bağlanmış olabilir. Super ego tarafından engellenen güdünün doymuna tahsis edilmiş olan psişik enerji yön değiştirerek (displacement) başka bir hedefe yönelebilir. Obje değişimi mekanizması ile bazen ilkel ve yasaklanmış bir güdünün doymuna ayrılan enerji toplumca beğenilen bir hedefe de yönelebilir (yüceltme). Yetişkin karakterize eden ilgiler, tercihler, değerler, tutumlar bu yolla gelişmektedir.

Freud iç güdüleri, yaşam (libido) ve ölüm (destrudo) güdüleri olarak iki kategoride toplamıştır. Yaşam güdüsü organizmanın varlığını sürdürmek için giriştiği çabaları ifade eder. Freud bundan başka insanda ilkel bir kendini yıkma, yok etme güdüsünün varlığını kabul etmektedir. Bu güdünün amacı organizmanın biyolojik bütünlüğünü bozup onu inorganik aslına dönüştürme eğilimidir. Kendini yok etme eğilimi yön değiştirerek başkalarını yıkma ve yok etme şekline dönüşebilmektedir. Böylece saldırganlık güdüsü, ölüm güdüsünün bir görünümü olarak kabul edilebilir. Toplum yaşamı, her bireyin bütün güdülerini olduğu gibi ifade etmesine ve doyurmasına izin vermemektedir. Özellikle

yaşam güdülerinden cinsel güdü ve ölüm güdülerinden saldırganlık toplumda katı yasaklarla karşılanmaktadır.

Bir güdünün doyumu için yapılan girişim toplumun katı yasakları ile karşılaşırsa ego'nun yön değiştirme çabaları da yetersiz kalırsa o zaman bu güdü bilinçdışına itilir ve psikik enerjinin önemli bir kısmı o isteği bilinçdışında tutmaya tahsis edilir. Doyurulmayan arzular, istekler ve bunlara bağlı düşünce ve yaşantılar bilinçaltında karışık bir yumak (kompleks) oluştururlar. Bunlar bilincin zayıfladığı ve sansürün kalktığı zamanlarda (rüyalar ve hastalıklar) semboller halinde açığa vurulurlar. İnsanı anlamak demek bu sembollerin ifade ettiği ve bilincin derinliklerindeki doyurulmamış arzuları keşfetmek demektir. Psikanalitik tedavi kompleksleri çözerek doyurulmamış arzuları bilince çıkarma ve onlara uygun doyum yolları bulma sürecidir.

Freud kişiliğin çatısının hayatın ilk beş altı yılında oluştuğunu, bu yıllarda geçirilen yaşantıların yetişkin davranışlarının önemli belirleyicisi olduğunu kabul eder. Bu anlamda deterministik bir yaklaşımı temsil eder. Hayatın ilk yıllarında anne ve baba ile ilişkilerin tümü bireyin ileride karakterini belirleyen en önemli faktördür. Sert ve bastırıcı bir eğitim katı bir super egonun oluşmasına yol açacaktır. Böyle bir kişi doğal isteklerini daima bilinçdışında tutmaya çaba gösterecek, onlara uygun çıkış yolları bulabilme, irdeleme (ego düzeyinde ele alma) cesaretini bile bulamayacaktır. İstekleri hiç engellenmeyen bireyde ise super ego oluşmayacak, antisosyal eğilimler gelişecektir.

Freud kaygıyı bir gerilim durumu, açlık, seks gibi bireyi davranışa sevk eden bir güdü olarak görmekte ve üç türlü kaygı tanımlamaktadır. Bunlardan nörotik kaygıyı, bilinç dışındaki iç güdülerin ortaya çıkması ihtimalinden, moral kaygıyı super ego tarafından cezalandırma olasılığından, gerçek kaygıyı (kor-ku) ise dışarıda varolan gerçek bir tehlikeden kaynaklanan gerilim durumu olarak belirlemektedir.

### Tedavi

Psikoterapi hastayı, kabul edici bir tutumla karşılayarak ve ona güven verici bir ortam sağlayarak, serbest çağrışım yöntemi ile duygu ve düşüncelerini anlatmasına ve bu yolla boşalmasına (catharsis) yardımcı olmaktadır. Terapist, hastanın bölük pörçük sözlerini birleştirerek, sembolik ifadelerinin gerçek anlamını çözerek davranışlarının çok eski yaşantılara dayalı duygusal kaynaklarını açığa çıkarmaya çalışır. Terapide hastanın, geçmişte başkalarına karşı duygularını terapistte aktararak (transferans) yeniden yaşaması teşvik edilir.

Psikanalitik ekolünün kurucularından Jung ve Adler, bir süre sonra aralarında çıkan fikir ayrılığı nedeni ile Freud'dan ayrıлып kendi kuramlarını geliştirmişlerdir.



## Adlerian Terapi

Başlangıçta Freud" un yakın çalışma arkadaşı olan Alfred Adler , *Organ Eksiklikleri* adlı eseri ile yolunun yarıldığını açıkça ortaya koymuştur. Bir süre sonra psikanalistlerin çevresinden ayrılmış ve *Bireysel Psikoloji* adını verdiği kuramını geliştirmiştir.

Adler' in kuramında yer alan başlıca kavramlar aşağıda özetlenmiştir:

*Hayali amaçlar:* Freud yaşamın ilk yıllarında geçirilen yaşantılara büyük önem vermişti. Adler' e göre ise insan geçmiş yaşantılardan çok geleceğe ilişkin beklentileri tarafından güdülenir. Bunlar hayali amaçlar olup bireyin davranışlarını belirlemede önemli bir role sahiptirler. Erdemli kişilerin cennete, günahkarların cehenneme gideceği, kesin olarak bilinen bir olgu değil, bir inançtır ve buna inanan insanların varlığı gerçektir. Böyle bir inanca sahip kimse dürüst davranma gereğini duyacaktır.

*Üstünlük çabası:* İnsan davranışlarını belirleyen güçler Freud' un kuramında yaşam ve ölüm güdüsü, yaşam güdüsünün enerjisi libido, ölüm güdüsününki *destrudo* olarak adlandırılmıştı. Adler bu iki güdüye ek olarak *Kudret iradesi* adını verdiği üçüncü bir güç tanımlamıştır. Daha sonra kudret iradesinin insan davranışlarını belirleyen tek güdü olduğunu ileri sürmüştür. Adler' e göre insanda üstünlük isteği doğuştan olup bir çok güdü bu temel güdünün çeşitli görünümüdür. Her insan üstün olmak ister ama bu hedefe erişmede benimsediği yol kendine özgüdür. Örneğin bir psikopat başkalarını kullanarak bu hedefe erişmeye çalışırken, psikolojik bakımdan sağlıklı kişi başkalarına yardım ederek üstün olma yolunu seçer.

*Küçüklük duygusu:* Adler' e göre insanın kişiliğinde bilinç dışı üstünlük arzusunun doyurulması bazı toplumsal koşullar tarafından engellenmektedir. Örneğin organ eksiklikleri, beslenme bozuklukları, çirkinlik bunlardan bazılarıdır. Böyle kimseler başarı göstererek elde edemedikleri üstünlüğe hastalığa sığınarak yani eksikliklerine ilgi çekerek erişmeye çalışırlar.

Çocuklukta normal lan bu tür tepkiler yetişkinlikte terk edilmelidir. Hastalığa sığınma bir tür gerçekten kaçıştır. Bazen de kişi eksikliğini, çok çalışarak zayıf, güçsüz olduğu yönlerin etkisini gidermeye çalışır ( ödünleme mekanizması ). . Böyle bir çaba ile kişi eksi durumdan normale hatta daha ilerisine geçebilir.

*Sosyal ilgi:* Sosyal ilgi insanlarla ilgilenme, dayanışma, grupla özdeşim ve empati gibi kavramları içermekle birlikte, daha geniş olarak, kusursuz bir toplum hedefine erişmek için çabalamak demektir. Sosyal ilgi insanın güçsüzlüğünü telafi etmede en etkili yoldur.

İnsan toplumsal bir varlık olduğu için toplumsal ilgi doğuştan var olan bir eğilimdir. Bu eğilim de eğitimle geliştirilir.

*Yaşam tarzı:* Her insanın üstün olma hedefine erişme yolu onun yaşam tarzını belirler. Bazı insanlar zekalarını, bazıları beden güçlerini kullanarak bu hedefe erişirler. Yaşam tarzı çok erken yaşlarda belirlerin ve davranışların belirleyicisi haline gelir. Bazıları zekalarını, bazıları beden güçlerini geliştirmeye çalışarak üstünlük kurarlar. Bu da onların yaşam tarzlarını yansıtır. Yaşam tarzı yaşam boyunca aynı kalır. Kişinin istediği hedefe ulaşmasını engelleyen yaşam tarzı ancak psikoterapi ile değiştirilebilir.

*Yaratıcı benlik :* Bu kavram Adler' in bir kişilik kuramcısı olarak ortaya attığı en önemli kavramdır. Adler' e göre insan sadece kalıtım ve çevrenin etkileşimi ile oluşan, genetik donanımının ve çevre koşullarının ürünü bir varlık değildir. Kalıtım insana bazı yeteneklerle donatır. Çevre bu yetenekleri geliştirici uyarılar sağlar. Sahip olunan yeteneklerle çevreden edinilen deneyimleri yorumlama, kişinin yaşama bakışını ve çevresi ile ilişkilerini belirler. Yaratıcı benlik insanın kişiliğini nasıl oluşturacağını belirleyen bir içsel yapıdır. İnsan çevredeki uyarıcıları *seçerek* alır, kendi seçtiği hedefe doğru hareket eder. Yaşam sürekli bir çabalama olup insan varlık değil varoluştur. İnsanda, dünyadaki olgular üzerine etki icra eden ve bunları öznel, dinamik ve biricik olarak biçimlenen kişiliğe mal eden bir maya vardır. Yaratıcı benlik denilen bu güç yaşama anlam verir; hedefi ve ona götüren yolları belirler.

### **Terapi Süreci**

Adlerian kuramda psikoterapi bir ya da birkaç terapist ile, bir ya da biden fazla danışanla yürütülebilen, işbirliğine dayalı eğitimsel bir süreçtir. Yeniden eğitimin konu alanı danışanın kendisi, onun yaşam biçimi ve yaşam görevleri ile ilgilidir. Danışan terapiye gelmeden önce bilişsel haritasında var olan temel yanlışları benimsemeye devam edip etmeyeceğine karar vermelidir.

Terapi ( yeniden eğitim süreci ) şu aşamalardan oluşur ::

- Sosyal ilgiyi geliştirme
- Küçüklük duygusunu azaltma, çaresizliğin üstesinden gelme
- Kişinin yaşam biçimini; algılarını, hedeflerini ) değiştirme
- İnsanlığa katkıda bulunması için sosyal ilgisini geliştirme

Danışanın bu hedeflere erişebilmesi için bir gruba ait olma, bir grup tarafından eşit koşullarla kabul edilmiş olma duygusunu yaşaması gerekir. Kişi güdüleyici ( yaratıcı ) gücün kendi içinde olduğunu anlamalı ve kaderini belirleyebileceğine inanmalıdır.

Terapi sürecinin dört aşaması vardır:

- Danışanla iyi bir ilişki kurmak
- Danışanı rahatsız eden nedenleri ortaya çıkarmak
- Danışanda içgörü geliştirici yorumlar yapmak
- Danışanı yeniden yönlendirmek

Adlerin psikoterapi anlayışında terapistin rolü danışanın gizli güçlerini anlamak ve bunları yöneltebileceği uygun hedefler saptamasına yardımcı olmaktır. Bunun için danışanı anlamaya, onun dünyasına girmeye çalışılmalıdır. Adler terapide empatinin, danışanın fenomenal alana girmenin gereğine ve özü gerçekleştirme güdüsünün önemine değinen ilk yazar sayılabilir.

Adler'in psikoterapisi özellikle yetişme çağındaki gençlerin, hafif uyum bozukluğu gösteren yetişkinlerin sorunlarına çözüm getirmeyi amaçlayan, destekleyici ve eğitici bir yardım olup daha çok eğitimciler tarafından benimsenmiştir.

### Davranış Terapileri

Psikolojik danışma ve psikoterapide davranışçı ekol psikolojide *Davranışçılık (behaviorism)* akımından kaynaklanmakta olup, tüm davranışlar gibi, uyumsuz davranışların da öğrenme ürünü olduğunu savunmaktadır. Davranış psikologlarına göre insan doğuştan birtakım davranış eğilimlerine sahiptir. Bunlar doğal gerçek olup, aslında ne iyi ne de kötüdür. İnsan doğuştan boş bir levha gibidir; refleksler dışında davranış yoktur. Kazanılan bütün davranışlar, davranış potansiyelinde pekiştirme sonucunda meydana gelen sürekli değişikliklerdir. O halde uygun pekiştirme yöntemleri kullanarak istenilen davranış geliştirmek olanağı vardır.

Psikolojide davranışçılık öğrenme olgusunu, biri Pavlov'un şartlı refleksler üzerindeki çalışmalarına dayanan *klasik koşullanma*, diğeri Thorndike ve Skinner'in çalışmalarına dayanan *Operant koşullanma* ile açıklanmaktadır. Klasik koşullanma, bir refleks, bir davranışı ortaya çıkarmak için doğal uyarıcı olmayan bir uyarıcının, bir süre doğal uyarıcı ile birlikte verilmesi halinde, davranışı ortaya çıkaran bir uyarıcı (koşullu uyarıcı) haline gelmesidir. Pavlov' un köpekler üzerinde yaptığı klasik deneyinde, aslında salya refleksi uyandıracak doğal bir uyarıcı olmayan zil sesi, doğal uyarıcı olan etten kısa bir süre önce verildiğinde ve bu işlem belli bir süre devam ettiğinde, artık salya tepkisi uyandıran koşullu bir uyarıcı haline gelebilmektedir.

Başlangıçta sadece zil sesi (şartlı uyarıcı) salya tepkisini (şartlı tepki) uyandırırken genelleme sonucu, zil sesine benzer sesler de salya tepkisi uyandırabilmektedir. Şartlı tepkiyi, belli bir frekanstaki zil sesine verecek şekilde organizmayı şartlandırma mümkündür. Bu da organizmanın ayırt etme gücü ile gerçekleşebilmektedir.

Pavlov'un kedilerde deneysel yolla nörotik tepkiler geliştirme çalışmaları, daha sonra nevrozların öğrenme ilkeleri ile açıklanması yolundaki çalışmalara temel teşkil etmiştir. Davranış terapileri alanında çalışan Wolpe ve Salter gibi terapistlerin geliştirdikleri teknikler klasik şartlanma ilkelerine dayanmaktadır.

Operant şartlanma tekniği, organizmanın gösterdiği çeşitli tepkiler arasından, istenilen bir tepkinin seçilip pekiştirilmesi ve bu yolla o tepkinin tekrarlanma sıklığının artırılmasıdır. Benzer işlem, istenmeyen bir tepkinin sürdürülmesinde de uygulanır; istenmedik tepkinin her ortaya çıkışında ya pekiştirilmez ya da cezalandırılır ve böylece ortaya çıkma olasılığı azaltılmaya çalışılır. Burada da pekiştirici rolü oynayan uyarıcının genellenmesi ya da ayırt edilmesi söz konusudur.

- Davranış terapistlerinin görüşlerini şöyle özetleyebiliriz:
- Bütün davranışlar öğrenilmiştir.
- İnsan davranışları kalıtımla getirilen yapının çevre ile etkileşimi ürünüdür.
- İnsanı anlamak için onun gözlenebilir davranışlarını incelemek ve dikkatle düzenlenmiş deneylerle davranışı belirleyen yasaları bulmak mümkündür.
- İnsan davranışlarının gerisinde benlik tasarımı, bilinçdışı güdüler gibi, gözlenemeyen faktörler aramak yersizdir.
- Davranışların mekanizmasını anladıktan sonra onları kontrol etmek mümkündür.

Davranış terapistlerine göre, davranışların amacı, ve organizmada gerilimi azaltmaktır. Başlangıçta açlık, susuzluk gibi fizyolojik sevilme, ait olma gibi psikolojik güdüler insanı davranışa sevk ederler. İnsan zamanla öğrenme yolu ile kazanılan başarıma, üstün olma gibi toplumsal güdülerle de davranışta bulunur. Gerilimi azaltmada başarılı olan davranışların tekrarlanma olasılığı yüksektir. Yetişkinler, çocukların gösterdikleri tepkilerden istendik olanları pekiştirerek, istenmedik olanları pekiştirmeyerek ya da cezalandırarak onları toplumsal bir varlık haline getirmeye çalışırlar. İnsan davranışlarını pekiştirme ya da ceza ile biçimlendirme yöntemi çocuk eğitiminde uygulana gelen bir yoldur. Kişiler arası ilişkilerde de insanlar öğrenme ilkelerini bilinçli ya da bilinçsiz olarak kullanarak karşılarındaki kişinin davranışlarını biçimlendirmektedir. Ancak davranış psikolojisinin uyumsuz davranışların tedavisinde kullanılışı oldukça yenidir.

## Davranış Terapisinin Özellikleri

- Davranış terapileri dayandığı kuram ve uyguladığı teknikler bakımından klasik psikanalizden önemli ölçüde ayrılmaktadır. Aşağıda davranış terapilerine özgü başlıca hususlar özetlenmiştir:
- Davranış terapistleri açıkça gözlenebilir davranışlarla ilgilenirler. Davranış terapisti kendisine başvuran kişinin *değiştirmek istediği davranışı* somut ve açık olarak belirlemeye çalışır. Bunu için danışanı uzun süre gözleyerek istenmedik davranışı ortaya çıkaran ve pekiştiren koşulları belirlemeye çalışır. Bunu için danışanı uzun süre gözleyerek istenmedik davranışı ortaya çıkaran ve pekiştiren koşulları belirlemeye çalışır. Danışan kendini ifade edebilecek durumda ise, kurtulmak istediği davranışını bizzat belirlemesi istenir. Ancak akıl hastanelerinde ya da ıslahevlerinde çalışıldığı zaman değiştirilmesi söz konusu olan davranış hasta tarafından değil, çevresi tarafından belirlenmektedir. Bu husus, davranış terapilerine yapılan en yoğun eleştirinin kaynağını oluşturmaktadır. Hedef belirlemede danışanın isteğine başvurulmayabileceği hususunun insan özgürlüğünü zedeleyici olduğu ileri sürülmektedir.
- Tedavi, istenmedik davranışı pekiştiren koşulları değiştirerek davranışı söndürme işlemidir. Bu arada istenmedik davranış yerine kişinin ihtiyacını gidermede daha fonksiyonel ve toplumca daha kabul edilebilir olan yeni bir davranışın geliştirilmesi için de gerekli çevre düzenlemesi yapılır. Böylece semptomun (istenmedik bir davranışın) ortadan kaldırılması halinde yeni bir semptomun ortaya çıkması önlenmiş olmaktadır.
- Davranış terapistleri danışanın geçmiş yaşamı ile değil belli bir davranışı halihazırda destekleyen uyarıcılarla ya da durumlarla ilgilidirler. Bunun için danışanın hayatının her yönünü, başka insanlarla ilişkilerini, günlük hayatta yapıp ettiklerini dikkatle incelerler. Gerek bu inceleme aşamasında, gerekse çevreyi yeniden düzenleme aşamasında terapist çalışmalarını danışma odasının dışında, çeşitli ortamlarda yürütme durumundadır.
- Tedavi boyunca terapist yetkili bir uzman, bir öğretmen gibi davranır. Somut olarak saptanan hedefe ulaşmak için, danışana uygulanacak pekiştirme yöntemlerinin planlanması, durumların adım adım belirlenmesi danışmanın yetki ve sorumluluğundadır. Terapistin bu çalışmaları bir öğretmenin belli bir eğitim hedefini gerçekleştirmek için gerekli öğrenim durumlarını planlamasına benzer. Her basamak,

geliştirilmesi istenen davranışı bir miktar yerleştirecek etkiler bütünü olarak düşünülür. En son hedef başlangıçta açık ve somut bir biçimde belirlendiği için tedavinin etkisini belirlemek de kolay olmaktadır.

- Davranış terapisinde danışan ile danışman arasında sıcak bir ilişki kurulmaya çalışılır. Bu, özellikle istenmedik davranışlarını açıkça belirtmeyen, kaygılı danışanlara, ne istediklerini açıklayabilmeleri için gerekli bir yaklaşımdır. Danışman danışanın gözünde güçlü bir etki yaratmaya ve bunu danışanın davranışlarını biçimlendirmede kullanmaya önem verir.

Psikanalizin uzun süren ve sonucu belli olmayan tedavi yöntemlerine bir tepki olarak gelişen davranış terapileri ekolü insan davranışlarını uyarıcı-tepki formülüne indirgediği, insanın çevreyi etkileme gücünü küçümsediği ve çevre ayarlamaları ile davranışlarını biçimlendirmekte insanın özgürlüğünü zedelediği iddia edilerek eleştirilmektedir. Ancak bu yaklaşımın etkili olduğu bir gerçektir. Ayrıca, çağdaş davranışçılar ilke ve tekniklerini, bu eleştirileri de karşılayacak şekilde geliştirmektedirler.

### **Davranış Terapistlerinin Kullandığı Belli Başlı Teknikler**

Davranış terapistlerinin tedavide kullandıkları tekniklerden bazıları aşağıda özetlenmiştir:

*Sistemik duyarsızlaştırma:* Wolpe tarafından geliştirilen bu tekniğin amacı, herhangi bir uyarıcı ile korku veya kaygı tepkisi arasındaki çağrışım bağına çözerek korku tepkisini söndürmektir. Bunu için danışan güven verici, rahat bir ortama yerleştirilir. Kendini huzurlu ve gevşemiş olarak hissettiği sırada, korku yaratan uyarıcı en az korku uyandıran dozda verilir. Korku tepkisinin görülmemesi halinde uyarıcının dozu yavaş yavaş artırılır. Bir basamakta korku tepkisi görülürse bir önceki basamağa dönülür ve bu işleme uyarıcının korku tepkisi uyandırmadığı duruma gelinceye kadar devam edilir.

*Biçimlendirme (Shaping):* Bu tekniğin özü, öğrenilmesi istenen davranışı adım adım pekiştirerek öğretmektir. Bunun için öğrenilecek davranış basit tepki basamaklarına ayrılır. En basit tepkinin verilmesi halinde kişi hemen ödüllendirilir ve tepkinin tekrarlanma olasılığı artırılmaya çalışılır. Bir basamakta başarı elde edilince bir sonraki basamağa geçilir ve davranış tam olarak yerleşinceye kadar bu işleme devam edilir.

*Taşırma (Flooding):* Bu teknik sistemik duyarsızlaştırma tekniğinin tersi olup yapılan işlem danışanı korktuğu uyarıcı ile yoğun biçimde karşı karşıya bırakmaktır. Kişi korku uyandıran duruma tekrar konulduğunda yanında terapistin bulunması eskisi kadar

korku duymamasına yardımcı olmakta ve kişi uyarıcıda korkulacak bir şey olmadığını yaşayarak öğrenebilmektedir.

**Atılganlık eğitimi (Assertiveness training):** Salter tarafından geliştirilen bu tekniğin dayandığı sayıltı, insanların duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edemedikleri ve birbirlerine sahte davrandıklarıdır. Medeni cesaret de diyebileceğimiz atılganlık eğitiminde terapist danışanı, duygularını açıklamaya, isteklerini açıkça ifade etmeye teşvik eder ve istenilen davranışları gösterdikçe onu pekiştirir. Özellikle okullarda çekingen öğrencilere uygulanabilecek bir tekniktir. Voltan (1980) hemşirelik öğrencilerine ve Topukçu (1981) bir kasabada ilkokul öğrencilerine bu tekniği uygulayarak yaptıkları deneysel araştırmada, bireylerde atılgan davranışlar geliştirilebileceğini ortaya koymuşlardır.

**Kaçındırma (Aversion terapi):** İstenmeyen davranışların ortaya çıkma olasılığını azaltmak ya da söndürmek için davranışın her ortaya çıkışında nahoş bir uyarıcı vererek kişiyi cezalandırma **Kaçındırma** olarak adlandırılır. Yalnız cezanın uygulanışında yan etkilerinin olmamasına dikkat edilmelidir.

**Model gösterme (Modeling):** İnsanlar, birçok davranışları, başkalarını gözleyerek ve taklit ederek öğrenmektedirler. Sosyal öğrenme kuramının temsilcisi Bandura'ya göre, istenilen davranışı geliştirmek için, davranışın uygun bir modelini göstermek ve kişinin bu davranışı taklit etmesi halinde aşama aşama pekiştirmek gereklidir. Tabii davranışın yerleşmesi, modelin önemli kişi olması, kişinin önce benzer davranışa sahip bulunması ve davranışı hemen tekrarlama olanağına sahip olması halinde daha çabuk gerçekleşmektedir.

**Bilişsel yeniden yapılandırma:** Bu davranış terapistleri ile aşağıda açıklanan akılcı-duygusal psikoterapistlerin kullandıkları bir tekniktir. Bu teknik bireyin davranışının gerisinde onu başlatan ve besleyen bir hatalı bilişsel yapının ( bir fikir, bir inanç, bir dünya görüşü ) bulunduğu görüşünden kaynaklanmış olup amacı, bu yanlış yapıyı değiştirerek davranışı değiştirmektir.

### İnsancı Yaklaşım

Psikanalitik ve davranışçı yaklaşımlara bir tepki olarak ortaya çıkan ve Maslow'un *üçüncü kuvvet* olarak tanımladığı (Goble,1970) *İnsancı yaklaşım, Fenomeniciler, Algı Kuramcıları, Benlik Kuramcıları* gibi adlarla anılan çok çeşitli grupları içine alan bir ekoldür. Eğitim kurumlarında uygulama imkanı diğerlerinden biraz daha fazla olan bir psikolojik danışma tekniğini geliştiren bu kuramcıların belli başlı görüşlerine aşağıda biraz daha ayrıntılı yer verilmeye çalışılmıştır:

**İnsan bir bütündür, davranışları bir bütün olarak incelenir:** Felsefede yıllarca tartışması süren ruh ve beden ayrımını reddeden insancı psikologlar insanın karmaşık bir

bütün olduğunu ve böylece incelenmesi gerektiğini savunmaktadırlar. Maslow'a (1970) göre karmaşık bir bütün parçalardan oluşmaktadır. Bütünü anlamak için parçalarını ayrı ayrı, bütünden yalıtarak incelemek araştırmacılara kolay gelmektedir. Psikolojide *Atomcu Yaklaşım* adı verilen bu yaklaşımla birçok değerli veri elde edilmiştir. Ancak bu parça parça verileri toplayarak bütünü açıklamak mümkün olamamaktadır. Daha önce değinildiği gibi, Gestaltçıların ortaya koyduğu temel bir algı ilkesine göre, bir bütün kendini meydana getiren parçalardan başka ve fazla bir şeydir. İnsan gibi pek çok elementin karmaşık ve kendine özgü bir konfigürasyonu olan bir varlığın bir bütün olarak ele alınıp incelenmesi gerekir. Çünkü organizma çevresine bir bütün olarak tepkide bulunmaktadır. Organizmik hayatın en temel özelliklerinden biri, organizmanın sistemli bir bütün olarak ve belli bir amaca yönelik olarak tepkide bulunmasıdır. Bu amaç da organizmanın varlığını koruması ve geliştirmesidir. Bu amaca yönelik davranışlardan biri engellendiğinde vücudun başka bir parçası bu görevi üstlenmekte ve bu genel amacı gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Bu nedenle organizmanın tepkileri birbirleri ile ilişkileri içinde ve doğal hali ile ele alınmalıdır.

İnsan anatomisini anlamak için bilim adamları kadavra üzerinde çalışmakta, dokuları parça parça ayırarak incelemektedirler. Oysa kadavra canlı organizma değildir. Bu yolla edilen bilgilerin, canlı organizmayı bir bütün olarak inceleyerek elde edilecek bilgilerin ışığında değerlendirilmesi gerekir. Bunun gibi, güvenlik, kendine saygı vb. konuların birbirinden bağımsız olarak incelenmesi yerine bunların tüm kişilik içindeki yeri ve rolü göz önüne alınarak incelenmesi yoluna gidilmelidir.

*İnsanın doğası iyidir:* İnsanın doğasının ne olduğu ve bunun eğitim ve deneyimle değişip değişmeyeceği konusunda değişik ekoller birbirinden farklı görüşler ileri sürmektedirler.

Freudien psikanalize göre insanda yaşam ve ölüm içgüdüleri (güdüleri) vardır. Yaşam içgüdüğü organizmanın varlığını sürdürme ve gelişme, ölüm içgüdüğü ise organizmanın inorganik aslına dönme eğilimini temsil etmektedir. Canlı varlıkta birbirine zıt bu iki doğal eğilim bir arada bulunmaktadır. Ancak toplum ve kültür yaşam güdüsünün bir yönü olan cinsellik ile ölüm güdüsünün dışa yönelmiş biçimi sayılan saldırganlık eğilimlerine sınırlar koymuştur.

Davranışçı psikoloğlara göre, saldırgan ve antisosyal davranış eğilimleri de, diğer davranışlar gibi, öğrenme ve taklit ile kazanılmaktadır. İnsanın doğası kolay değişebilir bir yapıya sahip olup, uygun çevre koşulları sağlandığı takdirde insanda istenilir davranışlar geliştirebilir (Lazarus, 1970). İnsancı psikoloğlar ise insanı temelde iyi, akılcı, sosyal ve ileri doğru gelişmeye istekli bir varlık olarak görürler. Rogers (1951, 1959) psikoterapiden,



Maslow (1970) antropolojik verilerden, hayvanlar ve çocuklar üzerinde yapılan araştırmalardan örnekler vererek, insanın aslında uyumlu, akılcı ve iyiye yönelik olduğunu; dūřmanlık, kıskançlık gibi eğilimlerin mutlaka kontrol altına alınması gereken; insan cinsine özgü asli, spontan tepkiler olmayıp, sevgi ve güvenlik gibi daha temel isteklerin engellenmesi sonucunda ortaya çıkan tepkiler olduğunu ileri sürmektedirler.

Rogers'a (1959) göre insan kendini yönetme, yön verme ve denetleme gücüne, kapasitesine sahiptir. Psikoterapi sadece bireyde doğuşta mevcut bu iyileşme ve gelişme gücünü harekete geçirir. Bireye seçme özgürlüğü sağlandığında, iyiyi, doğruyu ve gelişmeye götüren davranışları seçer; uygun bir gelişme ortamı sağlandığında gizilgücünü yapıcı biçimde geliştirir. Toplumsal kurallar bireyin doğal gelişimini engellediğinde ruhsal rahatsızlıklar ortaya çıkar.

Maslow'a (1970) göre insanın doğası, öz yapısı (inner nature) değişmez, yok olmaz. Engelleyici, geriletici koşullarda bazı gelişme eğilimleri ortaya çıkamayabilir, ama bu onların tamamen yok olduğu anlamına gelmez. Özellikle gelişme güdüleri daha zayıf bir yapıya sahiptirler ve olumsuz ortamlarda çabucak örtülürler, ancak uygun ortamlarda yeniden ortaya çıkarlar.

*Davranış iç ve dış çevredeki uyarıcılara değil, uyarıcıların algılanan şekline tepkidir:* Davranışçı psikologlar insan davranışını uyarıcı ile tepki arasında kurulan çağrışım bağı ile açıklamakta ve çevrede uyarıcıların uygun biçimde düzenlenmesi ile bir kimsede istenilen davranışların geliştirilebileceğini savunmaktadırlar. Oysa algısal fenomenal görüşlerden esinlenen insançı psikologlara göre insan çevreye olduğu gibi değil, algılandığı şekli ile tepkide bulunmaktadır.

Burada insançı psikologların sıklıkla kullandığı Levin'in *Alan Kuramından* kaynaklanan *Algı alanı* kavramını kısaca açıklamak gerekmektedir.

Combs ve Snygg'e (1959) göre algı alanı, davranış anında bir kimsenin çevresinde bulunan, onun tarafından yaşandığı, hissedildiği şekli ile her şeydir. Buna o kişinin kendisi de dahildir. Bu kişinin farkında olduğu, kişisel ve bireye özgü bir çevredir. Bu algı alanı o kişinin tüm davranışlarından sorumludur. Yani bütün davranışlar organizmanın davranış anındaki algı alanı tarafından belirlenir. Buna kişisel alan, öznel, gizli, iç yaşam, davranışsal alan, bireyin yaşam alanı veya fenomenal alan adları verilmektedir.

Fenomenal alan veya algı alanı akışkandır, sürekli olarak değişir ve bu yüzden incelenmesi zordur. Bu özelliği davranışın değişebilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu yolla öğrenme, akıl yürütme mümkün olabilmektedir. Fenomenal alan değişken ise de kendi içinde kararlı ve anlamlıdır, karışık ve düzensiz değildir.

Fenomenolojik yaklaşım insandan bağımsız gerçek bir dünyanın varlığını kabul etmekle birlikte bu gerçeğin doğrudan bilinemeyeceğini iddia etmektedir. Gerçek dünyanın varlığı, bu dünyaya ilişkin algılardan çıkarılır. Bu algılar bireyin algı alanının oluşturur. İnsan gerçek dünyayı değil, algıladığı dünyayı, fenomenal dünyasını bilir, etrafındaki uyarıcıları, nesnelere nasıl görürse onlara öyle tepkide bulunur. Yani yaşantıları onun gerçeğini oluşturur. Bir tepki gerçeğe değil gerçeğin algısına yapılır. Algı gerçeklik ile sıkı bir ilişki halinde olabilir, ama gerçeğin kendisi değildir.

Belli bir anda neyin algılanacağı ise bireyin halihazır ihtiyaçları belirler. Geçmiş yaşantılar şimdiki durumda neyin algılanacağını belirlemede bir dereceye kadar etkilidir, ama halihazır ihtiyacı karşılamaya yönelik olmayan bir davranış düşütlemez.

*Davranışı anlamamanın en iyi yolu kişinin içsel başvuru çerçevesini anlamaktır:* Rogers'a (1959) göre davranış algılanan gerçeğe bir tepki ise, bir davranışın nedenini anlamak için bireyin algı alanının yapısını anlamak gerekir. Bunu anlamamanın en kısa yolu bireye içsel başvuru çerçevesinden bakmaktır. Algı alanını en iyi bilen kimse kişinin kendisidir. Davranış algılandığı şekli ile alana tepki ise, davranışı anlamak için bireyin içsel bakış açısını anlamak, yani kendini ve çevresini nasıl algıladığını bilmek gereklidir.

Bireyin algılamasını öğrenmek için ona güven verici bir ortam hazırlanarak kendini anlatması sağlanabilir. Yargılamayan, eleştirmeyen bir tutumla kişinin algı alanına girmeye, sempatik bir tutumla onu anlamaya çalışmakla davranışlarının nedeni öğrenilebilir. Gerçi bu yolun bazı sınırlılıkları vardır. Bir kere birey bilincinde olmadığı yaşantıları ifade edemediği için bunları öğrenmek çok zordur. Bu tür yaşantıları davranışlardan yordamaya çalışmak gerekir. Ayrıca kendini anlatma kişinin iletişim kurma becerisine de bağlıdır. Ama bir kimsenin yaşantıları hakkında bilgi edinmek için en uygun yol budur.

*İnsanda yaşantıları düzenleyen, bütünleştiren ve tepkilerini belirleyen bir öz kavramı\* vardır:* İnsancı psikologlar kişilikte öğrenme, düşünme gibi süreçleri içeren egodan farklı olarak *Öz kavramından* ( *benlik kavramından* ) söz etmektedirler.

---

Self dilimizde bazı yazarlar tarafından öz bazıları tarafından benlik terimi ile ifade edilmektedir. Self terimi kişinin doğuştan getirdiği tüm kapasite, organizmasından gelen tüm yaşantılar anlamında kullanıldığı için bu kitapta genellikle self karşılığı olarak öz terimi kullanılmıştır. Ancak benlik teriminin kullanılmasının yaygın olduğu durumlarda da bu terime yer verilmiştir.

Rogers'a (1959) göre benlik fenomenal algı alanında *bana ait* diyebileceğimiz yaşantılar bütünüdür. Combs ve Snygg'e (1959) göre benlik kişinin kendini nasıl hissettiğidir. İnsan birçok eylemlerde bulunur: koşar, atlar, konuşur, uyur, mutluluk, acı gibi duygular yaşar; kendini çeşitli durumlarda sınırlar, bazı işleri çok iyi, bazıları beceriksizce yaptığını görür. Böylece duyulan, yaşanan hissedilen şeyler benliği oluşturur. Öz bireyin öznel yanısıdır. Çünkü bu yaşantılar bütünü başkasına tam olarak aktarılamaz. Bu anlamda benlik varoluş kavramına çok yaklaşmaktadır.

Öz kavramı (self-concept) özden farklıdır. Öz kavramı bireyin bazı özellikleri kendine atfetmesidir. Daha doğrusu öz kavramı, bir kimsenin kendine atfettiği özellikleri ve bunlara bağlanan değerleri içerir. Bir kimse kendini güzel veya çirkin, zayıf veya şişman, uzun veya kısa boylu gibi binlerce sıfatla betimleyebilir. Bu betimlemelerde kullanılan sıfatlar bir takım yaşantılardan edinilen genellemelerdir. Öz kavramı, bir kimsenin kendine özgü ve çok zengin yaşantılarını, işlerliği olan, iletişime elverişli terimlerle sembollerle ifade etmesidir. Kısaca, öz kavramı bireyin genelleşmiş terimlere dökülmüş benliğidir.

Bir kimsenin öz kavramı daha çok başkalarının onun hakkındaki görüşlerini yansıtır (Rogers, 1959). İnsan kendini değerlendirirken çevreden edindiği normları kullanır. Bir kimsenin doğrudan edindiği yarı ilkel, basit, öznel yaşantılar birleşerek onun özüne ilişkin algılarını oluşturur. Kişinin özüne ilişkin algıları kendisi hakkında başkalarının yargıları ile birleşerek özüne ilişkin kavramlarını (tasarımlarını) oluşturur. Ancak bir kimse öz kavramını, başkalarını gözleyerek ve özellikle başkalarının kendisi hakkındaki yargılarını değerlendirerek eriştiği normlara göre ifade eder. Böylece "ben uzun boyluyum" diyen bir kimse boy değişkeni yönünden kendini diğer insanlarla karşılaştırıp bir yere yerleştirmiş olmaktadır (Combs ve Snygg, 1959).

Fenomenal alanın, bireyin davranışlarını belirleyen en önemli öge olduğuna değinilmişti. Fenomenal alanın bir bölümü olan öz de bireyin algı ve tepkilerini belirleyen en önemli öğedir. Öz kavramı bir kere oluştuktan sonra artık ona uygun olanlar algılanır (Combs ve ark., 1972)

Benlik kararlı ve sürekli bir gestaltdır. Sullivan'a göre öz kavramları sistemi bireyin güvenliğini ve kendine saygısını koruyan bir organ olup, halihazır organizasyona uymayan yaşantıları dışlar. Ancak bu hali ile bireyi kaygıdan korurken yeni yaşantılar edinmesini önleyebilir. (Aktaran: Hall ve Lindzey, 1970)

*Gelişme organizmanın temel güdüsüdür:* Canlı organizmada gizilgüçleri kullanma, organizmayı büyüme, geliştirme ve varlığını sürdürme eğilimi vardır. Gelişme, organların

büyümesi, işlevlerinin farklılaşması ve etkinlik alanlarının yaygınlaşması, organizmanın giderek daha çok kendini yöneten, özerk bir varlık haline gelme çabasıdır (Goldstein, 1941). Organizma yalnız eksiklikleri tamamlamak , Maslow'un (1968) deyiimi ile *yoksunluk gereksinmelerini* gidermek ve bu yolla varlığını sürdürmek için çabalamaz; bunların ötesinde, halihazır durumu aşmak, yeni ihtiyaçlar yaratarak onları doyurmak, kendini sürekli geliştirmek ve varlığını diğer varlıklara empoze etmek için çabalar. Adler organizmanın gelişme güdüsünü *üstünlük çabası* olarak adlandırmaktadır. Adler'e (1965) göre bütün hayat fonksiyonlarını eksiden artıya, aşağıdan yukarıya doğru bir itkiyi, içtepiyi ifade etmektedir. Üstünlük çabası bireyin bir gelişim basamağından daha üst basamağa geçmesini sağlar.

Gelişme eğilimi bir bütün olarak tüm organizmada mevcuttur. Yani organizmanın içinde ruh, benlik gibi adlarla ifade edilebilen herhangi bir kaynak veya güç yoktur. Tüm organizma, bilinçdışı organik süreçlerden yaşam amaçlarının seçimine kadar, her türlü işlevlerinde bu gelişme güdüsünü ifade eder. Diyebiliriz ki organizmada tüm davranışlar, organizmanın korunması, varlığını sürdürmesi ve gelişmesi yolundadır. Organizma bunu için çeşitli yollara başvurur, biri tıkanırsa başka bir yolu dener. Bu denemeler zahmetli, sıkıntılı olabilir ama organizma sıkıntısız fakat güdük kalmaktansa sıkıntıya katlanıp ilerlemeye yönelir (Combs ve Snygg, 1959).

Goldstein (1941) ve Rogers'a (1951) göre organizmada çok çeşitli ihtiyaçlar ve güdüler yerine bütün organik ve psikolojik süreçlere egemen tek bir güdü vardır. Yeme, yürüme, tehlike karşısında savunmaya geçme, yeni bir şey yaratma gibi çok çeşitli güdüler bu temel güdünün değişik görünümleridir. Bu da özü gerçekleştirir.

*Özü gerçekleştirme, genel gelişme eğiliminin en üst düzeydeki görünümüdür:* Rogers (1951) genel gelişme eğiliminin, benlikte sembolize edilen yaşantı parçasının gelişimi şeklinde ifadesini *özü gerçekleştirme eğilimi ( self actualizing tendency )* olarak tanımlamaktadır. Eğer bir kimse tüm organizmasından gelen uyarımlara açıksa, bunları rahatça algılayabiliyor, bu algılarını sistemleştirip, kavramlaştırabiliyor ve bunları belli sıfatlarla ifadelendirip öz kavramına katabiliyorsa, o zaman genel gelişme eğilimi ile özü geliştirme eğilimi birbiri ile tutarlı olacaktır. Eğer kişi organizmadan gelen yaşantıları eksik veya çarpık bir biçimde algılıyor ve kavramlaştırıyorsa; öz kavramları ile organizmanın genel gelişme eğilimleri arasında tutarsızlık varsa, o zaman genel gelişme eğilimi, benliği geliştirme alt güdüsüne ters bir şekilde çalışıyor demektir.

Özü gerçekleştirme kavramını Goldstein (1965) ve Maslow (1970) insanın gizilgücünü kullanması ve geliştirmesi olarak ifade etmektedirler. Maslow'un gereksinimler hiyerarşisinde en üst düzeyde bulunan özü gerçekleştirme gereksinmesi bir

kimsenin potansiyel olarak ne olmaya elverişli ise ve olabileceksen giderek daha çok o olması demektir. Bu doğal olarak her insanda farklı biçimde kendini gösterecektir. Adler de (1929) herkesin doğal yapısının farklı olması nedeniyle gelişme yönünün de farklı olacağı görüşündedir. Bu durumda bir kimse resim yaparak, bir başkası sebze, çiçek yetiştirerek kendini gerçekleştirebilir.

İnsanlar sadece fiziksel bakımdan yeterli olmaya ve gelişmeye çalışmazlar, daha önemli olarak kişisel doyum için de uğraşırlar. Değerli ve önemli olma arzusu bazen insanda fiziksel varlığı tehlikeye düşürecek boyutlara ulaşabilir (Combs, 1959). Özün gerçekleştirilmesi aslında benlik kavramının gerçekleştirilmesidir. İnsanlar başkalarının gözünde istenilir, olumlu bir imaj yaratmak için çabalarlar. Benliğim yeterliliğini ve etkinliğini korumak için insanlar hayatlarını bile verirler. Bu gelişme güdüsünü, Lecky (1969) "*Benliğin tutarlılığı*" Frankl (1963) *Anlam Arama*, Rogers (1951, 1959) *Benlik Doyumu (self-fulfillment)*, Combs ve Snygg (1959) ise "*Benliği Devam Ettirme (self-maintenance)*" olarak adlandırılmaktadırlar.

*Psikolojik sağlık bir durum değil, bir süreçtir:* Gelişme ve özü gerçekleştirme kavramları ruh sağlığı anlayışına yeni boyutlar getirmiştir. Psikoanaliz ve davranış terapileri kuramına göre sağlık, hastalık belirtisinin olmayışıdır. Yani bir kimsenin hasta olmaması sağlıklı sayılması için yeterlidir. Ruh sağlığını tanımlamada istatistiksel yaklaşım ise, bir toplumda en yaygın görülen davranışları normal, normalden sapmaları ise anormal saymaktadır. İnsancı psikologların ruh sağlığı anlayışı bunlardan farklıdır. Aşağıda iki yazarın sağlıklı kişinin özellikleri hakkındaki görüşleri açıklanmıştır.

### **İnsancı Psikologlara Göre Ruh Sağlığının Belirtileri**

İnsancı psikologlara göre, bir kimsenin sağlıklı sayılması için hasta olmaması yeterli değildir. Hastalık belirtisi göstermeyen kimseler de sağlık bakımından farklı düzeylerde olabilirler. Yani bir kimsenin hali olduğundan daha sağlıklı olması mümkündür. Ayrıca bir toplumda yaygın olarak görülen bir durum normal (norma uygun) olabilir, ama her normal olan *istenilir* olan değildir. Sık görüleni normal, normal de istenilir olarak değerlendiren yaklaşım, yaratıcılık, yenilik yapma gibi davranışları, norma uymadığı için anormal saymaktadır. O halde bu iki yaklaşım da ruh sağlığı tanımına *olumsuz* yaklaşımdır.

İnsancı psikologlar ruh sağlığı kavramında olmaması gerekenleri belirtmek yerine (negatif yaklaşım), olması gerekenleri belirtmenin; *olumlu yaklaşımın* daha doğru olacağı görüşündedirler. Bu nedenle ruh sağlığını tanımlarken dinamik ve ileri doğru gelişimi vurgulayan boyutların belirlenmesi gereğini duymuşlardır.

Rogers psikolojik sağlığı başlangıçta iyi yaşam olarak adlandırmıştır. İyi yaşa= sabit bir durum, mutlak bir doyura, halinden hoşmutluk, nirvana değildir, insanın uyuz sağladığı, tatmin olduğu bir koşul, yani dürtü azalması, gerilim azalması, homeostasis de değildir. İyi hayat bir süreçtir, bir durum değildir, bir gidiş yönüdü, varılan bir nokta değildir. İyi hayat, organizmanın seçme özgürlüğüne sahip olup da seçtiği gelişme yönüdü.

O halde diyebiliriz ki, psikolojik sağlık insanın erişmeye çalıştığı, ama hiçbir zaman tam olarak erişemediği bir hedefdir. Ancak bu hedefe giden yolda insanlar değişik yerlerde bulunabilmektedirler. Olumlu insan ilişkileri, çok ve zengin deneyim sahibi olma bu hedefe erişmeyi etkileyen etmenler olabilir.

Psikolojik bakımdan sağlıklı yani iyi yaşamış olan kişiyi Rogers *tam olarak fonksiyonda bulunan kişi* (*fully functioning person*), Maslow ise *özünü, kendini gerçekleştiren kişi* (*self-actualizing person*) olarak adlandırmaktadır. Rogers ve Maslow bu insanların belli başlı özelliklerini klinik gözlemler ve görüşme ile, psikolojik araçlarla inceleyerek saptamışlardır. Rogers'a (1961) göre kendini gerçekleştirmiş kimselerin belli başlı özellikleri şunlardır:

*Yaşantılara giderek daha fazla açık olma:* Bir kimse eğer organizmadan veya çevreden gelen her türlü uyararı, hiçbir sansüre tabi tutmadan, yani bozmadan, çarpıtmadan veya ayıklamadan, olduğu gibi alabiliyorsa, o zaman yaşantılara açık kimsedir. Kişi ancak bu koşulla çevreden gelen, renk, ses, koku gibi uyarıcı bütünlüğü, geçmişe ilişkin bir hatırayı, iç organlardan gelen acı, haz gibi uyarımları tam olarak yaşayabilir, bilinç düzeyine getirebilir. Bunun tersi savunma halidir ki, bu durumda uyarıcıların bir kısmının, bazı hallerde tümünün bireyin benlik tasarımı için tehlikeli olacağı beklendiğinden, organizma uyarıcılara kendini kapatabilir ve onları oldukları gibi değil de değiştirerek, kendince zararsız hale getirerek algılar.

Yaşantılara açık insan kendini anlamaya ve tanımaya daha yatkındır. Kendinde neler olup bittiğini fark edebilir; korku, çaresizlik, ıstırap gibi duygularını rahatça yaşayabilir. Örneğin kendini güçlü ve sağlam bir kimse olarak tanımlayan bir kimsenin hastalık belirtilerini, öz kavramı ile bağdaşmadığı gerekçesi ile yadsıması (yok sayması) savunuculuktur. Aynı kimsenin vücudundan gelen hastalık ve yorgunluk işareti olabilecek uyarıcıların farkına varması, algılanması, yaşantılara açık oluşunun bir belirtisi sayılabilir. Sağlam kimseler de hastalanabilir, güçlü kimseler de yorulabilir. Yorgunluk ve hastalık fark edilir ve kabul edilirse çaresi bulunabilir. Aynı şekilde bir kimsenin seviyorsa sevgisinin, nefret ediyorsa nefretinin farkında olması, yaşantılara (duygulara) açık oluşunun yani onları algılamaya hazır oluşunun işaretidir.

Yaşantılara açık kişi gerçeği olduğu gibi algılayabilir; olanı olduğu gibi görür, olmasını istediği gibi değil. Böyle bir insan çevreyi, istek, ümit, beklenti, korku, kaygı, önyargı gibi duygulardan etkilenmeden, saf gözlerle inceler ve gerçeği olduğu gibi görebilir.

Bu özelliğe sahip kimseler insanları doğru olarak değerlendirebilmekte, sanatta, bilimde, politikada ve diğer toplumsal işlerde gerçeği daha açık olarak görebilmektedirler. Buna karşılık algının bozukluğu ise bir sağlıksızlık işaretidir. Bu durumda nevrotik kişi sadece duygusal bakımdan değil bilişsel yönden de hastadır. Çünkü gerçeği doğru bir biçimde algılayamamaktadır. Oysa doğru algı, doğru akıl yürütmek demektir. Algıları eksik veya bozuk olan kimselerin doğru yargılara varmaları beklenemez.

Sağlıklı insan bilinmeyen, yeni ve değişik yaşantılardan korkmaz. Hatta onları arar, onları yaşamayı çekici bulur, taze, somut, idyografik yaşantıları, başkaları tarafından oluşturulmuş kavramlara, soyutlamalara, inançlara, kalıplara tercih eder, bilinenlerin güvenceli çatısına sığınmaktansa yeni yaşantılar edinmek için çevreye açılmayı tercih eder.

*Giderek daha varoluşsal bir biçimde yaşama:* İyi hayatın bir başka özelliği Rogers'a göre, her dakika daha tam olarak yaşama isteğidir. Savunma halinde olmayan bir kimse için her dakika yeni bir andır ve belli bir anda varolan iç ve dış uyarıcılar bütünlüğü olarak daha önce hiç varolmamıştır. Anı yaşamayı bilen bir kimse "Gelecekte ne olacağı, ancak o zaman belli olur; geçmiş ise olup bitmiştir. Şimdi bunları düşünmektense bu anı yaşamak daha iyidir." diyen kimsedir.

Şimdiki zamanı iyi değerlendirebilmek benliğin ve kişiliğin yaşantılardan, deneyimlerden oluştuğu gerçeğini görmektir; yaşantıları benliğin belirlediğini düşünmek ve benliğe uymayan yaşantıları atmak, ya da bozmak, benliğe uyacak şekilde değiştirmek değildir. Anı yaşama, katılığın, sıkı bir düzenlemenin olmayışıdır, benlik yapısını yaşantılara empoze etmek değildir. Anı yaşama, duyguları anında keşfetmektir, onları oluşum sırasında taze olarak algılamak, niteliğini kavramak, sonra gerekirse onları bir gruba koymaktır. Yoksa başkalarından aktarılmış kalıplara duyguları kırarak, bükerek yerleştirmek değildir.

*Organizmaya daha fazla güvenme:* İyi hayat sürecini yaşayan ve tam olarak fonksiyonda bulunan kimsenin bir başka özelliği, herhangi bir durumda organizmasından gelen uyarıcılara önem vermesi ve en iyi davranışa götüreceği bir yol olarak organizmasına güvenmesidir.

Belli bir durumda hangi davranışın seçileceğine karar verirken birçokları, başkaları tarafından oluşturulmuş yönlendirici ilkelere veya yargılara dayanırlar. Çünkü bu kimseler yaşantılara (iç ve dış uyaranlara, duygularına) tam olarak açık olmadıklarından, belli bir

anda şu ya da bu davranış tarzını seçmelerine temel olacak doğru ve zengin verilere sahip değildirlir. Bu durumda, başkalarının deneyip uygun bulduğu yolları seçmekten, ilke ve kuralları benimsemekten başka çare kalmamaktadır. Örneğin “Üçüncü bardak çayı içsem mi, içmesem mi?”, “Bu insan benim hayat boyu seveceğim bir kimse midir, değil midir?”, “Tıp fakültesi’ne mi gitsem yoksa, güzel sanatlar fakültesi’ne mi?”. İçinden gelen organizmik yaşantılara açık, yani isteklerini doğru bir şekilde algılayabilen bir kimse böyle bir karar anında doğru ve zengin bilgiye sahip olacağı için kendisine uygun gelen seçeneği bulabilecektir. Duygusal tepkilerini korkmadan algılayan kişi, onların doğruyu gösterdiğini anlayacaktır. “Şu içkiyi içsem mi?” diye düşünürken kişi buna istek duyup duymadığını anlamaya, geçmişte bu konudaki yaşantılarını hatırlamaya çalışırsa, şimdiki duygularına ilişkin bilgilerinin yarında bu konu ile ilgili anılarını böyle bir karar durumunda işe koşarsa doğru ve sağlıklı bir karar verme olasılığını artırmış olur.

*Daha tam olarak fonksiyonda bulunma:* Rogers’a göre psikolojik bakımdan özgür olan kimse giderek daha tam olarak fonksiyonda bulunmaya başlar, daha tam olarak yaşar. Yani duyu organlarını mümkün olduğu kadar zengin duyum almak için tümüyle işe koşar, sınır sisteminin sağladığı bütün bilgiyi kullanır ve bilgiyi bilinçte tutar. Kısacası tam kapasite ile yaşar, duyar, algılar, düşünür.

Maslow’a (1970) göre ise psikolojik bakımdan sağlıklı yani *kendini gerçekleştirmiş (self-actualized)* kimselerde gözlenen başlıca özellikler şunlardır:

*Kendini, başkalarını, doğayı kabul etme:* Psikolojik bakımdan sağlıklı kişi gerçeği tam ve doğru olarak algılama gücüne sahiptir. Bu özelliğin doğal sonucu, kişinin bütün eksiklerini, kusurlarını, hatalarını görebilmesi ve bunları kişiliğinin bir parçası saymasıdır. Kendini kabul, hatalardan dolayı aşırı derecede suçluluk duymamak, gereksiz yere günah korkusu içinde yaşamamak, kendinden utanmamak demektir. Özünü (kendini) gerçekleştiren kimse gereksiz yere sıkılganlık, utanma, tutukluk göstermeden iştahla yer, cinsel ilişkide bulunur. Yiyeceklerden hoşlanmama, vücuttan çıkan şeylerden tikslenme, vücut kokularından veya fonksiyonlarından iğrenme nörotiklere özgü tepkilerdir.

Psikolojik bakımdan sağlıklı insan, ancak tembellik, düşüncesizlik gibi düzeltilmesi mümkün kusurlardan, önyargı ve kıskançlık gibi duygulardan, bazı kötü alışkanlıklardan dolayı utanç duyabilir. Çünkü bunlar doğal değil, yanlış öğrenme sonucunda edinilmiş davranışlar olup düzeltilmeleri mümkündür.

Kendini kabul ile yakından ilişkili bir diğer özellik de başka insanları ve varlıkları oldukları gibi kabul etmek, onların neden başka türlü değil de böyle olduklarını tartışmamaktadır.



*İçten geldiği gibi davranma, sadelik, doğallık:* Psikolojik bakımdan sağlıklı insanlar, doğal, sade ve içten geldiği gibi davranırlar, yapmacıktan, yapaylıktan, ikiyüzlülükten, aşırı merasimden ve etiketten hoşlanmazlar. Geleneklere saygılıdırlar, ama sırf geleneklere uymak için önemli saydıkları bir işi yapmaktan kaçınmazlar. Basit, ayrıntı sayılabilecek kurallara uymayı büyük bir sorun haline getirmezler veya kuralları hiçe sayan, itirazcı bir tutum takınmazlar.

*Bir probleme yönelme:* Kendini gerçekleştiren insanlar kendileri ile değil, kendileri dışındaki bazı sorunlarla ilgilenirler. Hayatta kendilerini, çözmekle yükümlü saydıkları evrensel nitelikte bir soruna adanlar, bakış açıları geniştir, ilgileri yerel değil evrenselidir.

*Mahremiyetten hoşlanma, başkalarına bağlantısız olabilme:* Kendini gerçekleştiren insanlar yalnız kalabilirler, mahremiyetten hoşlanırlar, ille de insanlarla birlikte olmak, onların desteğini sağlamak gereğini duymazlar. Herhangi bir insanda önemli sarsıntılar yaratan olaylar karşısında sakin ve soğukkanlı davranabilirler, kişisel felaketler karşısında ölçülü ve ağırbaşlı olabilirler. Kendini gerçekleştiren insanlar kendilerini yönetebilirler ve davranışlarını denetleyebilirler. Başkalarının telkinlerinin, reklam ve propagandalarının etkisinde kalmadan özgürce karar verebilirler.

*Takdir edebilme:* Kendini gerçekleştiren kimseler, hayattaki iyilikleri ve güzellikleri, zevkle, coşku ve hayranlıkla değerlendirme gücüne sahiptirler. Bir çiçeğin açışını, bir çocuğun gülümseyişini, güneşin doğuşunu her seferinde, sanki ilk kez görüyormuşçasına coşku ve heyecanla karşılarlar. Günlük monoton yaşamda bile heyecan verici yönler bulabilirler. Bu özellikleri, daima somut ve taze olan şeylerle yakından ilgili olmaları ile açıklanabilir.

*İnsanlıkla özdeşim kurabilme:* Kendini, özünü gerçekleştirmiş, sağlıklı kimseler insanlara içten bir sempati duyar ve insanlıkla derin bir özdeşim kurabilirler. Bazen insanları yavan ve bencil bulsalar ve bu yüzden öfke duysalar bile yine de insanları sever ve onlara hoşgörülü davranırlar. Adler'in *Sosyal İlg*i kavramına benzeyen bu özellik geniş bir bakış açısına ve zaman perspektifine sahip olmakla, *Ben* ve *Benim* kavramlarının çok sayıda kişiyi kapsayacak biçimde genişlemesi ile ilgilidir.

*Başkaları ile yoğun ilişkiler kurabilme:* Sağlıklı insanlar başkaları ile yoğun ve derin ilişkiler içinde bulunabilirler. Bu özellik biraz önce sözü edilen, insanlarla özdeşim kurabilme ve onları sevebilme yeteneği ile yakından ilgilidir. Bu insanların çevresi çok geniş değildir, ancak bu çevre içinde derin ve yoğun duygusal ilişkiler kurabilirler.

*Demokratik karakter yapısına sahip olma:* Kendini gerçekleştirmiş insanın bir başka özelliği de insanlarla ilişkilerinde sosyal sınıf, ırk, inanç ayrımı yapmamak ve karakterine uyan herkesle dost olabilmektir. Bu kimseler herkesi insan olarak saygıdeğer

bulurlar ve kendine göre değerli bir yanı olabileceğine inanırlar. Yaş, mevki, eğitim yönünden kendilerinden daha aşağı düzeyde bulunan kimselerden bir şeyler öğrenebileceklerine inanırlar ve kendilerine bir şeyler öğreten kimselere derin bir şükran duyarlar.

*Araç ile amacı, iyi ile kötüyü birbirinden ayırt edebilme:* Sağlıklı insanda gözlenen bir diğer özellik, doğru ile yanlış, iyi ile kötüyü ayırt etmede güçlük çekmemektir. Bu onların geleneksel ve katı olmamakla birlikte net ve güçlü ahlâk ilkelerine sahip olmaları ile açıklanabilir. Bu kimseler belli bir durumda amaç ile ona götüren aracı doğru bir biçimde ayırt ederler ve çok kere amacı daha önemli bulurlar.

Ancak bazen amaca götüren çabalar da başlı başına doyum kaynağı olabilir, yani insanlar bir şeyi sırf kendisi için yapmaktan zevk alabilirler, bir şeyi elde etmek için yapılacak çalışmadan, o şeye erişmeye kadar zevk alabilirler, rutin ve önemsiz sayılabilecek bir faaliyeti zevkli bir oyun haline getirebilirler.

*Nüktedarlık:* Kendini gerçekleştirmiş, sağlıklı insanların kendilerine özgü bir esprî anlayışları vardır. Bu kimseler sıradan insanlara gülünç gelen, saldırgan nüktelere, başkalarını inciten şakalara gülmezler. Onlara göre nükte bir düşünce ile ilgili olmalı, herhangi bir şeyle değil; spontan, yani kendiliğinden olmalı, planlı değil; durumdan kaynaklanmalı, duruma bir şeyler katan türden olmamalı ve bir defa yapılmalı, tekrarlanıp biteviye hale gelmemelidir. Kendini gerçekleştiren insanlar bazen kendilerine de gülebirlirler, ancak bu mazoşist bir tepki veya soytarılık şeklinde değildir.

*Yaratıcılık:* Kendini gerçekleştiren insanlar yaratıcıdır, ancak bu yaratıcılık sanat alanında görülen yaratıcılıktan farklıdır. Sanatta yaratıcılık çok kere üstün bir yeteneğin kendini ortaya koymasıdır ve kişiliğin diğer yönleri ile ruh sağlığı ile ilgisi olmayabilir. Kendini gerçekleştiren insanların yaratıcılığı ise henüz kültür kalıpları ile bozulmamış saf bir çocuğun evrensel yaratıcılığına benzer. Bu yaratıcılık insan doğasının ortak bir özelliği olup, herkeste varolan gizilgüç anlamında bir yaratıcılıktır. Kültür ve toplumsal kurallar insanın bu özelliğini bozmaktadır. Ancak çok az kişi hayata bu taze, saf ve dolaysız bakış tarzını koruyabilir, bir dönem kaybetmişse yine kazanabilir.

Yaratıcılık ille de bir sanat eseri meydana getirmek değildir. İnsan daha mütevazı konularda yenilikler getirebilir. Çünkü yaratıcılık, öz yapının kendini gerçekleştirmesidir. Algıda yetkinlik, nüfuz, tazelik, yaratıcılığı geliştiren özelliklerdir. Bu insanlar daha az tutuk, daha az engellenmiş olduklarından yaratıcı güçlerini ortaya koyabilmektedirler. Bu anlamda bir ev hanımı yeni bir yemek çeşidi denemekle, bir terzi yeni bir model denemekle yaratıcı olabilirler.

**Kültürlenmeye karşı direniş:** Kendini gerçekleştiren insanlar her ne kadar buldukları toplumla özdeşleşmiş ve insanları benimsemiş kişilerse de, her türlü kültürel etkiyi hemen kabullenmezler. Örneğin merasime, etikete, kalıp davranışlara uymaya çok önem vermezler; giyimde modayı, düşünce hayatında yeni akımları yakından izleme zorunluluğu duymazlar. Yani bir ölçüde kültürden bağımsız kalmaya çalışırlar.

İnsancı psikologların psikolojik danışma uygulamalarında benimsedikleri yaklaşım "Güdümsüz" olarak nitelendirilmektedir. Özellikle Rogers'ın geliştirmiş olduğu *danışan merkezli psikolojik danışmanın* amacı, benlik tasarımına uymadığı için kabul etmediği yaşantılarını fark edip, bunları benlik tasarımına dahil etmesine yardımcı olmaktır. Bunu da, danışman, danışana kendini rahatça ifade edebileceği bir ortam sağlayarak gerçekleştirmeye çalışır. Bu yaklaşımda danışman ile danışan arasında duygusal ilişkiye çok önem verilmektedir. Optimum gelişme için uygun terapötik ortam danışmanın, saygı, empatik anlayış ve saydamlık ile karakterize edilen tutumdur. Psikolojik danışmada, danışman duygularını yansıtmaya tekniğine çok önem verir, soru sorma, tavsiye etme, ikna etme gibi tekniklerden mümkün olduğu kadar kaçınır. Danışanın iyiye doğru gelişme gücüne inanan danışman kararlarını kendisi alması yolunda danışanı teşvik eder ve onu herhangi bir biçimde etkilememeye özen gösterir.

### **Akılcı Duygusal Psikoterapi**

Evlilik ve aile danışmanlığı çalışmaları sırasında kendisine başvuranların rahatsızlığının duygusal tıkanıklık ya da çatışmalardan değil onlara temel teşkil eden bazı düşüncelerden kaynaklandığını fark etmiştir. Danışanın duygusal boşalmanın sağlamak için kullanılan tekniklerin çok vakit alıcı olduğunu ve bunların kimi zaman etkisiz de kaldığını görmüş ve danışmada daha güdümlü bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiğini hissetmiştir. Yaklaşımını Akılcı- Duygusal Psikoterapi olarak adlandıran Ellis şu sayılılardan hareket etmektedir:

İnsanlar da doğuştan akılcı davranma gizilgücü vardır. Fakat çocuklukta akıldışı bazı inançları irdelemeden, eleştiri süzgecinden geçirmeden kabul etme yanlışlığı yaparlar. Daha bunları kendi kendilerine tekrarlayarak bunların doğruluğuna kendilerini inandırırılar

Davranış bozukluklarının kaynağı çocuklukta öğrenilen bir takım yanlış ve akıldışı inançların yarattığı kaygıdan başka bir şey değildir.

Ellis' e göre uygu ve düşüncenin işlevleri birbirinden bağımsız değildir. Duygu düşüncenin ön yargılı, kişisel ve mantıksız yönüdür. Düşüncenin duygu ile birlikte olması

demek; düşüncenin bazı duygulara yol açması veya bir duygu durumunun temelinde bazı düşünce ve inançların bulunması demektir.

Ellis' in görüşleri şöyle özetlenebilir:

- İnsan ne iyidir ne de kötüdür. İnsanın mantıklı davranma gücü vardır ama mantıksız düşüncelere kapılma eğilimi de vardır. İnsan bir kere belli bir düşünce ve davranış şeklini benimsedikten sonra, kendini gerçekleştirmesine engel olduklarını gördüğü halde, bazı toplumsal ve kişisel nedenlerle bunları sürdürmektedir. İnsan ancak akılcı davranabildiği ölçüde mutlu ve başarılı olur.
- İnsan mantıksız düşünceleri kafasında tekrarlayıp durmakla ruhsal rahatsızlığını kendi yaratmakta ve sürdürmektedir.
- İnsanda inanç ve değerlerini yeniden gözden geçirerek daha akılcı daha mantıklı düşünme ve davranma gücü vardır.

#### **Psikolojik Sağlığı Bozan Etmenler**

Akılcı duygusal psikoterapi yaklaşımına göre psikolojik sağlığın bozulmasına neden olan en önemli etmen mantıksız düşüncelere takılıp kalmaktır. Bu düşünceler toplumun benimsediği değerlerden kaynaklanmış olup küçük yaşlarda ana babalar tarafından aşılanır. Bu düşüncelerden başlıcaları şunlardır:

- İnsan çevresindeki herkes tarafından beğenilmeli, sevilmelidir.
- Bir kimsenin değerli sayılabilmesi için başarılı olması gerekir.
- Bazı insanlar kötüdür, kusurludur. Bunların cezalandırılmaları gerekir
- Olayların kişinin istediği gibi gelişmemesi onun için felakettir.
- Mutsuzluğun kaynağı kişinin dışında cereyan eden olaylardır. Kişinin bunun üzerinde hiçbir denetimi yoktur.
- Kaygının nedeni tehlikeli olaylardır. Bunların ortaya çıkma olasılığı her zaman engellenmelidir.
- Bazı güçlüklerden ve sorumluluklardan kaçmak onlarla yüz yüze gelmekten her zaman daha iyidir.
- Bu günkü davranışların belirleyicisi her zaman geçmiş yaşantılar ve olaylardır.
- Her sorunun daima tam ve doğru bir yanıtı, bir çözümü vardır.

- İnsan başkalarının sorunlarından ve rahatsızlıklarından üzüntü duymalıdır.
- Bu mantıksız düşüncelerin ortak özellikleri olarak aşırı uçları dayanak alma ( her zaman, herkes ), yanlış genellemelere gitme, sorumluluğu dış etmenlere ( kader, kötü insanlar, doğal felaketler vb. ) yükleme vb. sayılabilir.

Ellis' e göre bir olay ya da durum başlı başına kaygı uyandıran bir uyarıcı değildir. Onu algılama biçimi önemlidir. Ellis bunu A- B-C üçlüsü ile açıklamaktadır. Bu açıklamaya göre bir uyarıcı ( A ) bir kimsede rahatsız edici bir duygusal tepkiye ( C ) yol açabilir . Aynı uyarıcı başka bir kimsede ya hoş bir duygu yaratabilir ya da hiçbir duygusal tepkiye yol açmayabilir. Burada uyarıcının şöyle ya da böyle bir tepkiye yol açmasını belirleyen faktör, bu uyarıcı ile karşılaşan bireyin düşünce yapısı, olayı algılama ve yorumlama biçimi( B ) dir. Örneğin bir öğrenci bir dersten düşük not aldığında bunu telafi edilemez bir felaket olarak algılayıp çöküntüye uğrayabilir, bir başka öğrenci aynı durumu, daha çok çalışıp kendini geliştirme konusunda bir uyarıcı olarak görüp gücünü harekete geçirebilir. Birinci öğrenci “Ben her zaman başarılı olmalıyım, kusursuz olmalıyım. Aksi halde insanların gözünde değerim düşer” gibi yanlış, mantıksız bir inancı benimsediğinden bir başarısızlık olayı karşısında yıkılacak, diğeri ise insanların zaman zaman başarısızlığa da uğrayabileceği, böyle bir durumun kendini tanımaya ve geliştirmesine olumlu etkisi olabileceği düşüncesini benimsediği için, düşük notunu yükseltmek amacı ile çalışmaya koyulacaktır.

#### **Terapinin Amacı**

- Akılcı duygusal yaklaşımda terapinin amacı, danışanın duygusal rahatsızlığının temelindeki yanlış düşünce ve inançlarını görmesine ve bunlardan kurtulmasına yardımcı olmaktır. Bunun için terapist ,
- Duygusal rahatsızlığa yol açan düşüncelerini fark etmesi için danışana yardımcı olur.
- Bu düşüncelerin yanlış, mantıksız olduğunu görmesini sağlar.
- Bu tür düşüncelerin ne gibi başka rahatsızlıklara yol açabileceğini anlatır.
- Danışanı mantıksız düşüncesini terk etmesi, doğru ve mantıklı düşünceyi kabul etmesi için ikna etmeye çalışır.

#### **Terapi Süreci**

Akılcı duygusal terapi anlayışını benimseyen danışmanlar danışma sürecinde çok etkin olup danışandan çok konuşma durumundadırlar. Bu yaklaşımda terapist danışanı doğru düşünme davranışı geliştirmeye çalışan bir tür eğitici rolündedir. Kullandığı en önemli teknik *telkin ve ikna* dir .Bütün çabası danışanın kendisi, başkaları ve toplum

hakkındaki yanlış, mantıksız inançlarını değiştirmeye yöneliktir. Bunun için danışana yeni düşünme ve davranma biçimleri önerir bunları dışarıda prova etmesi için ev ödevleri verir ve yeni düşünce ve davranış biçiminin danışan için daha önceki durumdan ne derece iyi olduğunu göstermeye çalışır. Akılcı duygusal terapistlerin üzerinde önemle durduğu bilişsel yapıların değiştirilmesini davranış terapistleri de terapinin amaçları arasında yer vermektedirler. Böylece, bu iki yaklaşımın örtüştüğü alan Bilişsel Davranışçı yaklaşım olarak gelişmektedir. Bu yaklaşımla geliştirilmiş teknikler öğrenilmiş çaresizlik, depresyon, obsesyon gibi sorunların giderilmesinde etkili olarak kullanılmaktadır.\*

### **Gestalt Terapi**

Gestalt Almanca bir sözcük olup kendine özgü bir bütünlüğü olan şekil, örtüntü anlamına gelmektedir. Gestalt psikolojisine göre her varlık bir takım parçalardan oluşur ama bu parçaların oluşturduğu bütünlük parçaların toplamından başka ve fazla bir şeydir. İnsan çevresindeki olayları nesnelere, durumları bir bütün olarak algılar, onları oluşturan parçaları değil.

Daha çok algı psikolojisi üzerinde duran gestalt psikologlarına göre her nesne bir zemin üzerinde algılanır. İnsan dikkatini bir nesneye, yönelttiğinde o nesne zeminden ayrılır, şekil olarak algılanır. Dikkat bir başka nesneye yöneldiğinde ilk nesne zemine geçer ikincisi şekil olur.

Gestalt terapi gestalt psikolojinin bu temel kavramı yanında, psikanalizin, varoluşçu yaklaşım, ve Zen Budizm inancının temelini oluşturan kavramları yeni bir biçimde bütünleştiren ve buna dayanarak psikolojik sağlık alanına bazı yeni teknikler getiren bir terapi anlayışıdır.

Gestalt terapi yaklaşımını ortaya atan Frederic Pearls ( 1969 ) de, çoğu kuramcı gibi, başlangıçta psikanaliz ile ilgilenmiş ve onun yetersiz olduğu alanları görmüş bir kişidir. Pearls' a göre insan yaşamına bir bütün olarak başlamakta, ama büyürken, gelişirken geçirdiği rahatsız edici yaşantılar yüzünden bazı parçaları ile bağlantıları zayıflamakta ya da kopmaktadır. Terapinin amacı bu parçalanmışlığı bütünlüğe dönüştürmektir.

Pearls'e göre bir gereksinmenin ortaya çıkması ile diğerleri zemine geçer ve bir parçalanma olur. O gereksinmenin karşılanması ile bütünlük ( gestalt ) tekrar oluşur. Bu defa başka bir gereksinme zeminden ayrılıp öne geçer bu defa onun giderilmesi için harekete geçilir ve bu süreç böyle devam eder

---

Bu konuda ayrıntılı bilgi için Savaşır, Boyacıoğlu ve Kabakçı' nın *Bilişsel Davranışçı Terapiler* adlı eserinden yararlanılabilir.

Pearl'a göre organizmanın her hücresi, her organı, her hangi bir fazlalığı atmaya, eksik olanı tamamlamaya ve böylece denge durumuna gelmeye çalışır. Bu dinamik sayesinde değişen koşullara karşın organizma homeostasis denilen bu kararlılığı korumuş olur.

*Şimdi ve burada olma* : Pearls insanların kendileri ile ve başkaları ile ilişkilerinde bütünleşme yolu olarak şimdi ve burada olana yoğunlaşmanın gereğine inanır. Şimdi ve burada olma, durumunun farkında olma, duyuları tam olarak alma, duygulanma ve bütünleşme, yaşarken ve davranışta bulunurken olup bitenlerin ayırında olma demektir. Olan olmuş, olacak olan da henüz olmamıştır. Bir kimsenin sürekli geçmiş olaylar üzerinde durmasının ya da henüz olmamış olayları olmuş gibi değerlendirmesinin yıkıcı etkileri olacağı görüşündedir. Kaygı şimdi ile sonra arasındaki açıklıktır. Kişi şimdiki zamandan kopar, sürekli olarak gelecekle ilgilenirse kaygı duyar. Çünkü ya gelecekte olabilecek felaketleri düşünerek bunalıma girer ya da hiçbir zaman gerçekleşmeyecek harikulade durumlar hayal eder. Bunlara erişemedikçe hayal kırıklığı yaşarlar.

*Bütünleşme ve kendini gerçekleştirme*: İnsanın doğasında bütünlüğe erişme yolunda güçlü bir eğilim vardır. İnsan doğası doğrultusunda gelişme çabasıdadır. Kendini gerçekleştirme özde var olan gizilgüçleri geliştirmedir yoksa özlerinde olmayan özellikleri içeren bir öz algısını gerçekleştirmeye çalışmak değil. Böyle kimseler erişemeyecekleri hedefler belirlerler, başarısızlığa uğradıkça hayal kırıklığı, mutsuzluk çatışma vb. olumsuz duygular yaşarlar.

*Bitirilmemiş işler*: Gestalt psikologları insanların eksik şekilleri tamamlayarak algıladığını fark etmişlerdi. Gestalt terapide ifade edilmemiş duygulardan kasıt öfke, kin ve güceniklik gibi olumsuz duygulardır. Bir duygu açıkca ifade edilerek yaşanmamış olsa da zeminde varlığını sürdürür ve şöyle ya da böyle kişinin günlük davranışlarına yansır yani kişinin başkaları ile temasını engeller. Örneğin ifade edilmemiş duyguların en tehlikeli olan gücenikliğin açığa vurulamaması suçluluk duygusuna yol açabilir. Organizma bu yarım kalmış yönelişleri tamamlanmak isteyecek ve ifade edilmemiş duygular yeterince güçlendiklerinde bazı davranış şekilleri ile kendilerini açığa vurmaya başlayacaklardır. Böyle bitirilmemiş işleri olan kişi ya takınaklı tepki ( obsesif - kompulsif reaksiyon ) göstermeye ya da her türlü tamamlanma girişiminden kaçınma tepkisi gösterecektir. Örneğin annesinden yeterince sevgi görmemiş bir kimse ya yaşamı boyunca kendisini annesi gibi sevecek birini arayacak ya da her türlü sevgiye dayalı ilişkiye kendisini kapatacaktır.

### **Psikolojik Danışma Süreci**

Pearls bir kimsenin halen yaptıklarından çok daha fazlasını yapabileceğine inanmasını terapi için çok önemli bir başlangıç davranış olarak görmektedir. Gücüne inanan insan onu kullanma konusunda daha istekli olabilir.

Psikolojik danışma sırasında danışan değişmek isteyip istemediği konusunda kesin bir karar verme sorunu ile karşılaşmaktadır. Çünkü psikolojik rahatsızlığı olan insanlar eksikliklerini görmeyen, görmek istemeyen kimselerdir. Tedavinin amacına ulaşabilmesi için kişinin karşılaştığı sıkıntıların kaynağının kendisinde olduğunu kabul etmesi gerekir. Gestalt terapinin amacı danışanın giderek davranışlarının daha çok sorumluluğunu almasını sağlamaktır. Danışman ve danışan arasında bu konuda bir amaç birliği olursa danışma sürecinden yarar sağlanabilir.

Gestalt terapinin amacı danışanın duygularını tanımasına, bunu engelleyici durumların farkına varmasına yardımcı olmaktır. Farkında olma derecesi arttıkça kişi öznel gerçeği ile yüz yüze gelmekte ve o güne kadar yadsıdığı kişilik parçaları ile bütünleşebilmektedir.

Danışman danışanın duyguları ile temasa geçebilmesine yardımcı olmak için onun daima şimdi ve burada olup bitene yoğunlaşmasını sağlamaya çalışır.

Gestalt terapinin en özgün yönü vücut diline verdiği önemdir. Danışma sırasında danışanın sözel olmayan tepkileri danışan için çok önemli ipuçlarıdır. Çünkü bu tepkiler danışanın kontrolünde olmayan derin duyguları ifade etmektedir. Dikkatini sadece söylenenlere yoğunlaştıran bir danışan bu önemli mesajları kaçırabilir. Gestalt terapistler danışana Neden sorusunu sormamaya özen gösterirler. Çünkü bu tür soruların danışanda kendini savunma ihtiyacı uyandırdığını düşünürler. Bunun yerine *şu anda ne hissediyorsun ?* demeyi tercih ederler.

Gestalt terapide grup içinde uygulanmaya çok elverişli bir tedavi yöntemidir. Boş sandalye, diyalog oyunu gibi tekniklerle terapist üyelerin duygularını açığa vurmalarına, onlarla yüzleşmelerine ve bütünleşmelerine yardımcı olmaya çalışır.

### **Kontrol Kuranı Ve Gerçeklik Terapisi**

Gerçeklik terapisi bir ruh hekimi olan Glasser tarafından geliştirilmiş bir terapi yaklaşımı olup insanın çevreyi ve kendini kontrol edebileceği, bu nedenle davranışlarından sorumlu olması gerektiği görüşüne dayanır. Glasser ( 1965, 1984 ) e göre danışmanın amacı danışanın davranışlarını, kişiyi doyuma götürüp götürmemeye açısından değerlendirmesine, doyum vermiyorsa yeni davranışlar kazanmasına yardımcı olmaktır.



## Temel Kavramlar

Gerçeklik terapisinin dayandığı bazı temel kavramlar aşağıda özetlenmiştir:

*Kontrol Sistemi* : İnsan beyni davranışları kontrol eden bir sistemdir. Bunun için tüm davranışlar sistemin genetik yapısından doğan gereksinimleri doyuma kavuşturmaya yöneliktir. İnsan tüm yaşamını, çevreyi değiştirerek denetimi altına alarak gereksinmelerini karşılamakla geçirir.

Çevreyi kontrol edebilmek için insanın önce bu çevrede hangi uyarıcıların gereksinmelerini doyurduğunu, hangilerinin bu konuda etkisiz olduğunu bilmesi gerekir. İnsan yaşamı boyunca çevre uyarıcılarının gereksinmelerini giderme gücünü sınama yanılma yolu ile öğrenir. Bir gereksinim ile onu gideren uyarıcı arasında doğru bir bağlantı kurduğu ve gereksinme duyduğunda uygun objeye erişebildiği anda insan o gereksinme açısından çevreyi kontrol edebilecek duruma gelmiş demektir.

*Başarılı- başarısız kimlik* : Gerçeklik terapisine göre kimlik oluşumu sırasında, kimliğimizi açıklığa kavuşturmada başarılı ya da başarısız olduğu hissedilen bir öz imge geliştirir. Başkaları, kendimizi anlamada ve çok önemli rol oynarlar. Sevgi ve kabul kimlik oluşumu ile doğrudan ilişkilidir. İnsandaki büyümü ve gelişme güdüsü onun başarılı bir kimlik geliştirme, sorumlu davranma ve insanlarla iyi ilişkiler geliştirmeye yöneliktir.

*İnsan gereksinimleri*: Tüm canlıların en temel gereksinimi yaşamı sürdürmek ve nesli sürdürmektir. Canlılar geliştikçe gereksinimleri çeşitlenmektedir. En gelişmiş canlı varlık olan insanda hayatta kalma gereksiniminden başka ait olma, güçlü olma, eğlenme ve bağımsız olma gereksinimleri vardır. Ait olma gereksinmesini karşılamak için toplumsallaşma ve işbirliği yapma gibi davranışları geliştirmiş olanların hayatta kalma şansları bunlardan yoksun olanlardan daha fazladır. İnsan için yaşama çok da temel bir gereksinim değildir. Çünkü yalnız ve sevgisiz kaldığını düşünen insanlar yaşamlarına son verebilmektedirler.

Glasser' e göre insanda güç kazanma gereksinmesine doyum sağladığı zaman kendine saygı duymaya başlar ve başkaları ile yarışmaya girişir.

*Patolojik davranış bir tür çevreyi kontrol etme yoludur*: Gerçeklik terapisinde patolojik belirtiler kişinin gereksinmelerini karşılayabilmek amacı ile çevresini kontrol altında tutmaya yönelik davranışlar olarak görülür. Bu patolojik davranışlar amacı gerçekleştirdikleri sürece varlıklarını sürdürürler.

Gerçeklik terapistleri geçmişle değil şimdi olanlarla ilgilidirler ve danışanı yaşadığı andaki durumundan haberdar etmeye çalışırlar. Gerçeklik terapisti insanların geçmişte çevreyi etkilemede başarısız buldukları davranışlarını yok sayıp bastırdıkları ve etkili gördükleri bu günkü davranışlarını benimsedikleri görüşündedir.

### **Psikolojik Danışma Süreci**

Bu biyolojik olgu çerçevesinde gerçeklik terapisinin dayandığı temel görüş, psikolojik rahatsızlığı olan kişilerin gereksinmelerini doyum için çevrelerindeki dünyayı kontrol etmede başarısız olan kimseler olduğudur. Gerçeklik terapisi insanların çevrelerini daha etkin bir biçimde kontrol edebilmeleri için gerekli tutum ve davranışları kazanmalarına yardımcı olmaktadır.

Tedavinin odaklandığı nokta, kişinin içinde bulunduğu durumda temel gereksinmelerine doyum sağlayabilmek için seçtiği esas davranışların neler olduğunu anlamasıdır. Kişi bunu gerçekleştiremezse ya kendisi acı çeker ya da başkalarının acı çekmesine neden olur. Terapistin görevi danışanı daha iyi ve daha sorumlu seçimler yapmaya yöneltmektir.

Terapi sırasında bu baskılar kaldırılarak danışanların bu günlük davranışlarını kendilerinin seçmiş oldukları gerçeği ile karşılaşmaları sağlanır.

Gerçeklik terapisi uygulayıcısı, danışandan kendi davranışlarını gözden geçirmesini ve kendi değer ölçülerine göre davranışlarının gereksinmelerini karşılamada etkili olup olmadığına karar vermesini ister. Bu değerlendirmeyi yapabildiği zaman kişi değişmeye hazır demektir.

### **TRANSAKSİYONEL ANALİZ**

Eric Berne tarafından ortaya atılan Transaksiyonel analiz kuramının amacı, insanlar arasındaki iletişimin niteliğini çözümlmek, tepkilerin gerisindeki kişilik yapılarını açıklamak ve daha etkili iletişim kurma becerilerini kazandırma yöntemleri geliştirmektir.

#### **Temel Kavramlar**

Transaksiyon, Berne'e göre, iki insan bir araya geldiğinde başlayan sosyal bir etkinliktir. Böyle bir konumda iki kişinin kişiliğini oluşturan ego durumları arasında bir etkileşim başlar. Bu etkileşimde taraflardan birinin davranışı karşısındaki için uyarıcı kendisi açısından tepkidir. Eric Berne bu iletişime, daha kesin ve açık olduğu için transaksiyon adını vermektedir. Transaksiyonel analiz kuramı bu ilişkiyi çözümlmeye çalışan bir yaklaşımdır.

### **Kişiliğin Yapısı**

Bu kuramı ortaya atan Eric Berne'e göre insanın kişiliğinde üç ego durumu vardır. Bunları çocuk, yetişkin ve ana baba ego durumları olarak adlandırır.

Çocuk ego durumu kişiliğin gelişimsel bakımdan başlangıç dönemlerine özgü tepki biçimlerinin egemen olduğu ilkel yönünü temsil eder. Çocuk ego durumu *Doğal çocuk*, *Uyarlanmış (adapted)* çocuk, *Asi çocuk* alt ego durumlarına ayrılır:

Doğal çocuk ego durumu içten geldiği gibi davranma, her şeye ilgi gösterme, sevgilere güvenme, eğlenceyi sevme, kurallara esnek uyum göstererek duygularını yaşayabilme ile karakterize edilir. Doğal çocuk ego durumu aşırı derecede gelişmiş olanlar kendini denetleyemeyen, şımarık olarak nitelenen kimselerdir. Uyarlanmış çocuk ego durumu aşırı itaat, uzlaştırıcı tutum, çevrenin beklentilerine duyarlı tepkilerle nitelenir. Uyarlanmış ego durumu fazla gelişkin kimseler başkalarına bağımlı, herkesle iyi geçinmek için kendini yadsıyan kimselerdir. Uyarlanmış çocuk ego durumu bazen *Asi Çocuk* halini alır. Bu, istenenin tam tersini yaparak sosyal engellere tepkileri ifade etme şeklindedir.

Yetişkin ego durumu kişiliğin, olguları, verileri, gerçekleri değerlendirerek tepki veren yönüdür. Yetişkin ego bir bilgisayar gibi çalışır, işlemlerinde duygulara yer yoktur.\*