https://www.facebook.com/groups/dijital.murekkep/

AKILCI DUYGUSAL TERAPİ VE DİĞER BİLİŞSEL DAVRANIŞSAL YAKLAŞIMLAR

ALBERT ELLİS (b. 1913) Pitsburgh ta doğmuş 4 yaşına kadar New York ta yaşamıştır. Bronx caddelerinde büyümüş, her türlü top sporunu icra etmiştir.Zor bir çocukluk geçirmiş, 12 yaşındayken annesi ve babası boşanmıştır. Büyük Merikan Romancısı olma isteğine karşın, 1934 NewYork üniversitesinden iş yönetimi alanından mezun olmuştur. İlk yaptığı işler, kullanılabilen pantolonlara uygun ceketleri belirlemek ve hediye ve süs eşyası firmasında personel yöneticisi olmak gibi işlerdir. Ellis boş zamanlarının öenmli bir kısmını düş ürünlerini yazmaya harcamıştır, ancak zamanla ve de yayımlamada karılaştığı güçlükler nedeniyle gerçekçi şeyler, özellikle "cinsellik ve aile devrimi" konularında yazmaya yönelmiştir.(1)

1930 yılındaki büyük ekonomik kriz ve depresyon zamanında zengin bir iş adamı olma fikrinden vazgeçmiş, ancak yine yazmaya devam ederek 28 yaşına kadar 20 el yazması kitapcık , şiir, oyunlarla ilgili olarak tarafından yazılmıştır. 1942 de yazmak kadar psikolojik danışmadan da hoşlandığını keşfedince, Columbia Üniversitesinde klinik psikolojisi programına girmiş ve 1943 te master derecesi, 1947 de doktora derecesi almıştır. Master derecesini aldıktan hemen sonra, özel olarak aile ce cinsellik danışmanlığı yapmaya başlamıştır. Doktoradan sonra seçkin bir psikanalist olma sevdasına kapılmış ve Karen Horney in grubundan bir analistle analiz eğitimini tamamlamış ve süpervizyon alarak psikoanalizini uygulamaya başlamıştır. !947 den 1953 e kadar klasik psikoanaliz ve analitik yönelimlerle ilgili terapi yapmıştır.

Ellis psikoanalizin etkisinden giderek kuşkulanmaya başlamış ve aktif- yönlendirici yöntemleri aile ve cinsel terapide kullanmaya başlamıştır. Kendi analizine başlamadan önce, kendisinin bazı kişisel sorunlarını çözmek üzere Epictetus, Marcus Auerelius, Spinoza ve Bertranda Russel gibi filozoflardan faydalanmış onların eserlerini okumuştur. Kendisinin sorunlarını çözmesine yardımcı olan felsefi ilkeleri danışanlarına öğretmeye başlamıştır. 1955 lerde hümanistik, filozofik ve davranış terapilerinin birleşimi olan akılcı duygusal terapiyi ortaya çıkarmıştır. (Rational Emotive Therapy- RET / akılcı duygusal terapi ADT). Ellis Ret in babası , bilişsel davranışçı terapilerinde büyük babası olarak bilinir. Ölümünden önceki bir görüşmesinde şunları demiştir:

“ psikoterapi alanında onlara şunu demekten hoşlanıyorum. Ben, bilişin ve bilişsel davranışcı teori ve terapistlerin öncüsüyüm, psikoterapide bilişlerin kabul edilmesi için savaş verdim ve sonuçlar benim çabalarım sonucudur. Sonunda geçte olsa kabul gördüm.” (Dryden, 1989, p. 545)

1959 da akılcı yaşamın ilkelerini öğretmek amacıyla kar amacı gütmeyen bilimsel amaçlı bir eğitim örgütü olan Akılcı Yaşam enstitüsü Şirketi kurulmuştur. 1968 te The Institute for Advanced Study in Rational Psychotherapy , New York eyalet üniversitesi tarafından desteklenen bir eğitim örgütü olarak kurulmuştur. Ellis , ADT , cinsellik ve evlilikle ilgili 30 dan fazla kitap 300 makale yayınlamıştır.

TANITIM

RET, bu kitapta sunulan psikoanaliz, birey merkezli terapi veya gestalt gibi diğer psikoterapötik yaklaşımlardan radikal bir şekilde farklıdır. Bu danışmanlık ve psikoterapi uygulamalarındaki temel perspektiflerle (bakış açılarıyla) ilişkilidir. Akılcı duygusal terapide bilişler, davranışlar, strersle ilgili düşünce biçimleri, karar verme, yargılama ve analiz biçiminde daha yönlendiricidir. Bilişler , duygular ve davranışlar birbirlerini önemli derecede etkilerler. (Ellis, 1979 a, 1979 c, 1987 a, 1989)

RET’ İN GELİŞİMİ

Ellis akılcı duygusal terapiyi danışmanlarıyla yapmış olduğu psikoanalitik uygulamalar ve deneyimler sonucu geliştirmiştir. Ellis 1988 de psikoanalitik yaklaşımların daha fazla etkisiz olduğunu tartışmıştır çünkü bu yaklaşımlar bireylerin kendilerini daha kötü hissetmelerine neden olmaktadır.

RET, psikoanalitik okulun bir çıkışı olarak görülsede, filozofik ve de davranışsal ögeleri daha ağır basmaktadır. Doğu ve batı daki filozoflar tarafından bilişler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkiler sıklıkla vurgulanmıştır. (Ellis, 1984, b) . “ **insanlar şeylerden rahatsız olmazlar onlar şeylerle ilgili düşüncelerinden rahatsız olurlar”** (Dreyden ve Ellis 1988 p.214). Ellis ayrıca Adler’in görüşlerini de önemsemiştir. Özellikle onun “duygusal tepkilerimiz ve yaşam biçimimiz bizim inançlarımız ve yarattığımız bilinçle ilgilidir” savı ilgisini çekmiştir.

ANAHTAR KAVRAMLAR

İNSAN DOĞASI

Rasyonel duygusal terapi insanın akılcı bir potansiyelle doğduğunu güçlü düşünebileceğini ancak irrasyonel ve rahatsızlık yaratacak düşünce biçimlerine de sahip olabileceğini öne sürer. Bireyler mutlu olmaya, kendini gerçekleştirmeye, aşık olmaya, kendilerini ifade etmeye, diğerleriyle ilişkiye girmeye ve kendilerini gerçekçi olarak değerlendirmeye yatkındırlar. Var olan potansiyellerini , kendilerine yıkıcı yaklaşarak, hoşgörüsüz davranarak , hatasız davranmaya yönelerek, mükemmelliyetçi davranarak, kendilerini suçlayarak engellerler.

Ellis (1979b) RET ile ilgili bazı anahtar kavramlar listelemiştir:

- birey biriciktir onlar şartlarındaki rahatsızlıklarından dolayı ve bunları algılayış biçimleri nedeniyle acı çekerler.
- Dış şartlardan çok onların algıladıkları şartlardan rahatsızlık duyarlar.
- Kendi bilişlerini, duygularını ve davranışlarını değiştirebilme kapasiteleri vardır. Alışılmış tarzlarının dışında ve onlardan farklı davranış biçimleri geliştirebilirler, diğerlerince reddedilince üzüntü yaşarlar.
- Birey kendini ifade eden, kendini değerlendirebilen ve kendini destekleyen yapıya sahiptir.
- Tüm insanların iki amacı vardır. Birincisi canlı kalmak ikincisi acıdan uzak kalarak görece kendini mutlu hissetmektir.(1)
- Mantıklılık , mutluluk ve yaşamı sürdürmek için seçilen amaçlara ulaşmaya yol açan düşünce yollarını içerirken, mantıksızlık ise bunlara ulaşmayı engelleyen ve işi karıştıran düşünceleri içemektedir.
- Hedonizmin (yaşamın tek amacının zevk olduğu düşüncesi) uzun dönemli ve kısa hedefleri arasında, ya da şimdi ve buradaki mutluluklar ile şu andaki disiplinden kazanılan daha uzun hedefli mutluluklar arasında hassas dengeyi sağlayabilmeyi içerir.(ellis, 1973)

Ellis rasyonel terapi konusundaki ilk tazısında RET , anlamak için temel olan 3 hipotez önermiştir. Birincisi, düşünce ve duygu yakından ilişkilidir. İkincisi düşünce ve duygu birbiriyle o denli yakın iki birbirlerine eşlik etmektedirler. Üçüncüsü hem düşünce hem de

duygu kendi kendine konuşmaya ve içselleştirilmiş cümlelere dönüşme eğilimindedir. Pratik olarak insanların kendi kendilerine söyledikleri ifadeleri onların düşünceleri ve duygularıdır veya duyguları , düşünceleri haline gelmektedir.

Uygun olan ve olmayan duygular RET in üzerinde durduğu bir olgudur. Kaygı akılcı olmayan düşüncelere ve makul olmayan inançlara dayandığı için gerçekçi olan davranışı engellediği ve karıştırdığı için uygun olmayan duygu durumu olarak kabul edilmektedir. RET, insanların hem mantıklı hem de mantıksız olmak için doğuştan olduğu kadar sonradan da kazanılmış güçlü eğilimleri olduğu görüşündedir. Ellis2e göre insanlar hem mantıklı olmak ve hoş şeyler üretmek için önemli potansiyele sahiptirler hem de hem kendilerine hem başkalarına zarar vermek , mantıksız olmak ve aynı hataları tekrarlamak için büyük potansiyele sahiptirler. Ellis, insanların mantıksızlığı nasıl geliştirdikleri ve nasıl korudukları sorusu üzerinde durmaktadırlar. Mantıksızlığın gelişim süreci telkin ve öğretilerle tamamlanmamaktadır. Ellis, insanların kendilerini mantıklı seçim yapma kapasitelerini geliştirmediklerini, mantıklarını kullanmayarak kişisel duygusal rahatsızlıklarını büyük ölçüde kendilerinin yarattığına inanmaktadır. Bunun yerine, çocukluk yıllarında kazanmış oldukları orijinal önyargıları ve batıl itikatları kendi kendilerine telkin etmektedirler.

A-B-C KİŞİLİK TEORİSİ

RET, ABC çerçevesi içerisinde işlemektedir. Duygusal rahatsızlıklar irrasyonel düşünce kalıplarından dolayıdır. İrrasyonel kalıplar – meli, - malı, zorunluluklar ve yapılması gerekenler kapsamında irdelenir. RET perspektifinden bakıldığında bir çok terapist, geçmiş yaşantılar, geçmiş olaylar ve erken çocukluk anıları üzerine odaklanır. Bazı terapistler de tanımlamayı, yorumu ve duyguları açıklama üzerine aşırı odaklanarak hata yaparlar. Bazı danışanlar şimdiki duygularını ve erken yaşantılarını ısrarla anlatırlar. Ellis , danışan ve terapistin beraberce çalışarak danışandaki hatalı bilişleri yakalamada işbirliği içinde olmaları gerektiğini vurgular.

A (harekete geçiren olay) ---------- B (İnanç) ---------- C (duygusal ve davranışsal
! Tepki)
!
D (yadsınan müdahale)-------E (etki)---- F (yeni duygu)

A harekete geçiren olaydır, bir gerçeği veya olayın veya bir kişinin davranışını veya tutumunu içerir.

B , kişinin A hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşur.

C, sonuç veya bireyin duygusal tepkisidir., yanlış olarak doğrudan A'yı izleyeceği varsayılmaktadır, mutsuzluk veya duygusal rahatsızlık ortaya çıkar.
Ellis, insanların iyi veya kötü yönde olsun kendi duygusal kaderlerini büyük ölçüde kontrol ettiklerini düşünmektedir. Bu doğuştan sahip olduklarıyla sonradan kazandıklarıyla ve batıl itikatlarıyla sürekli olarak tekrarlamalarıyla kazanılır. ABC bakımından bu B de ne olduğuyla ilgilidir , böylece yaşamımızda bizi harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları inanç sistemimiz tarafından kontrol edilmektedir.

Ellis rahatsızlık veren hemen hemen her duygunun aşağıda belirtilen 3 temel mantıksız inançlardan bir ya da bir den çoğu ile yakından bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir.

1- "iyisini yapmalıyım ve tüm başarılarım takdir edilmeli, aksi halde işe yaramaz biri olacağım"
2- "bana karşı nazik, düşünceli ve adaletli olmalısın halde puan kaybedersin"
3- "yaşama koşullarım iyi ve rahat olmalı, böylece istediğim her şeyi çok fazla çaba sarf etmeden ve rahatsızlık duymadan elde edebilmeliyim aksi takdirde lanet bir dünyadır ve hayat yaşamaya değmez"

TERAPÖTİK İŞLEM

TERAPÖTİK AMAÇLAR

Akılcı duygusal terapide,bir çok gelişme hastanın duygusal rahatsızlıklarını ve onları rahatsız eden kendi davranışlarını daha gerçekçi bir yaşam felsefesi oluşturarak azaltmasıyla devam eder ve onlara bir varış noktasına kadar rehberlik eder. Diğer önemli terapötik amaçlar yaşamdaki yanlışlıklar için kendini ve başkalarını suçlama eğilimini azaltmayı ve gelecekteki sorunlarla etkili bir şekilde baş etme yollarını öğretmeyi kapsar.

RET, insan sorunlarının felsefi köklü olduğu varsayımına dayalı felsefi yeniden organizasyon/ değerlendirme ile uğraşır. Böylece o öncelikle semptomları gidermeyi amaçlamaz, esas olarak

bireylerin kendilerini rahatsız eden bazı temel değerleri ve özellikleri incelemelerine ve değiştirmelerine ortam hazırlar. Eğer bir danışanın korkusu evlilikte başarısız olma ise amaç yalnız özel korkuyu azaltmak değil bunun yerine hastadaki abartılmış düşünce biçimlerini ve korkuları irdeleme ve yüzleşme girişimidir. RET terapistlerinin danışma sürecinde ulaşmak istedikleri özel amaçlar şunlardır: öz ilgi, sosyal ilgi, ilginin yönü, hoşgörü, verimlilik, olasılıkların kabulü, özel düşünme, kesin karar, ütopist olmama, rahatsızlıkları için sorumluluk alma (Ellis, 1979c, Aellis ve Bernard, 1986 Ellis ve Dryden 1987).

TERAPİSTİN İŞLEVİ VE ROLÜ

Detaylandırılmış amaçları başarmak için terapistin özel görevleri vardır. İlk adım danışanlara bir çok irrasyonel / akılcı olmayan düşünce biçimlerini irdelemeyi ve olumsuz düşünceler yerine olumlu düşünceler geliştirebilmeyi öğretmek ve bunlara sahip olduklarını göstermektir. Danışanlar rasyonel olmayan inançlarını rasyonel olanlardan ayırt etmeyi öğrenirler. Danışanın bu farkına varışını sağlamak için terapist danışanın aslında sorgulamadan kabul ettiği veya yarattığı kendini rahatsız eden düşüncelere meydan okuyan bir bilim adamı işlevi görür. Terapist teşvik eder, ikna eder ve zaman zaman danışanı bu propogandaya / kışkırtmaya karşılık verecek eylemlerde bulunmaya yöneltir. Terapötik işlemde ikinci adım danışanın farkına varma aşamasının ötesine götürür. Terapist danışana, mantıksız düşünmeye devam ederek ve kendisini rahatsız eden anlam ve felsefeleri tekrarlayarak, duygusal rahatsızlıklarını nasıl aktif tuttuklarını gösterir. Diğer bir deyişle danışanlar kendilerini telkin etttikleri için davranışlarının oluşturduğu sonuçlardan sorumludurlar. Terapist danışanlarına sadece mantıksız işlevlere / fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olduğunu göstermesi yeterli değildir. Çünkü bu tip danışan muhtemelen " şimdi başarısız olma korkusuna sahip olduğumu anlıyorum ve bu korkular abartılmış olabilir fakat halen başarısızlıktan korkuyorum " deme durumundadır.

Danışanları, irrasyonel düşüncelerinin ve duygularını fark etmelerinin ötesine götürmek için terapist 3. adım atar. Onlara düşüncelerini belirlemeye ve irrasyonel düşüncelerden kaçınmaya yardım etmeye çalışır. Çünkü rasyonel duygusal psikoloji hastaların mantıksız inançlarının, değiştirilmesinin gerçekte zor olduğunu kabul eder. Dolayısıyla terapist bu noktada hastanın kendini suçlama kısırdöngüsünü anlamada yardımcı olur. (yaptıklarımdan ben sorumluyum ancak yapmadan da duramıyorum o zaman gerçek suçlu benim Ç:N).

Terapötik işlemde dördüncü ve son adım danışanın gelecekte diğer irrasyonel inançlarının esiri olmaktan kaçınması için irrasyonel yaşam felefesi geliştirmesine karşı çıkmaktır. Sadece bir sorunu ve semptomu yakalamak yeni mantıksız inançların ortaya çıkmayacağını göstermez. Terapist için arzulanan şey irrasyonel düşünce biçimine saldırma ve danışanlarına nasıl bu düşüncelerle mücadele edileceğini ve olumsuz düşünceler yerine olumluların nasıl konulacağını göstermedir. Ve yeni tavır ve düşünce biçimlerini nasıl edineceklerini öğretmektir. Danışan ne kadar bilimsel olursa o kadar hoşgörülü olur.Ellis bu tarz düşünerek hastaların onların daha az rahatsız olabileceklerini düşünür.

RET çerçevesi içinde çalışan bir terapist diğer uygulamacılardan farklı bir şekilde görev yapar. Çünkü RET önemli bir şekilde bilişsel ve yol gösterici davranışsal işlemdir. O sık sık danışman ve danışan arasındaki yaygın ilişkiyi azaltır. Terapist esas olarak eğitimi vurgulayan ikna yöntemine başvurur. Ellis, rasyonel duygusal uygulayıcıların yaptıklarını şöyle açıklar (1989, ss 215-216)

- bir çok rahatsız davranışı motive eden birkaç temel irrasyonel düşünceyi danışanların keşfetmesini sağlar
- danışanların kendi fikirlerini anlamalarına yardım eder
- danışanlara düşüncelerinin mantıksız doğasını gösterir.
- Danışan düşünüşünün akılcı olmayışına karşılık gelen mizah ve anlamsızlığı kullanır.
- Bu inanışların ne kadar anlamsız olduğunu ve gelecek duygu ve davranışsal rahatsızlıklara nasıl zemin hazırladığını gösterir.
- Bu fikirlerin nasıl yakalanabileceğini deneysel olarak yerleşen rasyonel düşüncelerle gösterir.
- Danışanların duygu ve davranışlarını öz tahribat yollarını besleyen mevcut ve olası irrasyonel düşünceler ve mantıksız varsayımları gözlemlemek ve azaltmaları için bilim adamı gibi nasıl düşünebileceklerini öğretir.
- Çeşitli duygusal ve davranışsal metotlarla duyguların üzerinde doğrudan çalışarak danışanların kendi rahatsızlıkları ile mücadele etmeleri yönünde destekler ve irrasyonel düşünceleri deşerek bunu danışan yararına kullanır.

Wessler ve Wessler (1980) tipik bir RET durumu değerlendirmesi tanımlar; kritik ilk oturum dostça ilişki oluşturma ve danışanın özgürce konuşmasını sağlamak, terapötik

ilişki biçimi oluşturmaya odaklanır. Bir kez işbirliği ve uyuşma şekillenirse ilişki görünümüne daha az önem verilir. Terapi araştırması hedeflenen sorunların tanınmasıyla takip ediliri. Terapistler sonu belli sorular sorarlar, şöyle ki ; " en çok hangi sorununuza yardım edilmesini istersiniz? terapiden en çok ne istersiniz?" Amaçların belirlenmesi terapinin ilk safhasında temel bir görevdir. Danışanlar duygularını, inanışlarını ve kazanmak istedikleri davranışları tanımlarlar. Terapist sorar:
" hangi şekilde siz şimdi sizden farklı hissetmekten düşünmekten ve hareket etmekten hoşlanırsınız? ". Danışanlar temel prensiplere ve RET uygulamalarına odaklandırılır. Rasyonel duygusal terapistler sırrı terapötik süreç dışına taşır, onlar danışanlarına irrasyonel inanışların nasıl olumsuz sonuçlara yol açacağını göstererek rahatsızlığın bilişsel yapısı hakkında bilgi verirler. Danışanlarda sahip oldukları irrasyonel inanışları yersiz duygu ve davranışlara yol açtığını anladığı zaman terapist onları ortaya çıkarmak yerine niçin onlara sıkıca sarıldıkları konusunda danışanları düşünmeye davet eder.

Ödev dikkatlice tasarlanır ve danışanı ölçülü hareketlere yöneltmek için planlanır ve duygusal davranışsal değişiklik hedeflenir. Bu ödevlere daha sonraki oturumlarda da devam edilir ve danışanlara kendilerini rahatsız eden düşünce ile mücadele etmek için etkili yolları öğretirler.

Terapinin sonuna doğru danışanlar gelişmelerini gözden geçiri, planlar yapar, devam eden veya potansiyel problemler ile ilgili olarak stratejiler belirlerler.

Özet olarak RET terapistleri danışanlara kendilerini suçlamalarının ana sebeplerinden birinin kendini suçlama olduğunu aktif olarak öğretirler. Bu suçlama duygusunun kendi performanslarıyla kendilerini azarlayarak durdurmak olasıdır. Bu da davranışsal ödevler ve sıkı takip ile mümkündür. Danışanlar, duygusal ve davranışsal rahatsızlıklara neden olan irrasyonel düşüncelerden kendilerini kurtarabilirler.

RET, diğer bir çok terapötik yaklaşımdan özgür, işbirliğine çok değer vermeyişi, rüyalarla çalışma, danışanın geçmişine odaklanma, duyguları sonsuz bir şekilde ifade etme ve araştırma ve herkesin başkasına yönelme fenomenine nazaran sürekli endişeyle yer vermemesiyle ayrılır. Ellis (1989) bu faktörlere uzun zaman vermenin danışanın daha iyi

hissetmesiyle sonuçlanacağına fakat nadiren daha iyi olmada yardım eden hoşgörü terapisi olduğuna inanır.

TERAPİDE DANIŞAN DENEYİMİ

Danışanlar çoğunlukla duygusal davranışsal sorunlarının dış kaynaklı olduğunu düşünürler. RET aracılığıyla danışanlar, bu sorunların esas olarak yanlış inanış sonuç olduğunu öğrenirler. Danışanlar bir kez kendi inanışlarının duygu ve davranışlarının önemli sebebi olduğunu kabul etmeye başlarlar ise, bilişsel yeniden yapılanma işlemine etkin olarak katılabilirler. (Ellis ve Ycager 1989). Bu nedenle de danışanın rolü büyük ölçüde öğrencinin veya öğrenenin rolüdür. Psikoterapiye danışanın problem çözme ve duygusal değişikliği oluşturması mantıklı düşünceyi nasıl uygulayacağını öğrenmesi gibi yeniden eğitme işlevi olarak bakılır.

Dryden ve Ellis (1988) e göre psikolojik değişiklikler oluşturmak için danışanlar şunları yapmalıdırlar:

- kendi rahatsızlıklarını kendileri oluşturmaları gerçeğini kabul ederler ve bunu değiştirecek yeteneğe sahiptirler.
- Kişisel sorunların köklerinin esas olarak gerçek olaylardan çok irrasyonel mükemmelliyetci inançlardan kaynaklandığını anlarlar.
- İrrasyonel inanışlarına kusur bulmayı bırakmayı ve onları rasyonel seçeneklerle uygun hale getirmek için mücadele etmeyi öğrenirler.

- bilişsel duygusal ve davranışsal değişiklik yöntemini kullanarak yeni bir rasyonel felsefenin oluşumuna doğru çalışma ve uygulama yapma anlaşması yaparlar.

Terapötik işlemler danışanın var olan deneyimlerine odaklanır. Birey merkezli ve varoluşçu merkezli yaklaşımlar gibi RET de "şimdi ve burada deneyimlerine" ve ayrıca olumsuz otomatik düşüncelerin ve işlevsel olmayan sayıltıların değiştirilmesine odaklanır.Terapist danışanın geçmişini araştırmaya ve geçmiş ile şimdiki davranışları arasında bağlantı kurmaya çok zaman harcamaz. Ve ebeveynleri ile kardeşleri ile olan ilişkilerini derinliğine araştırmaz bunun yerine terapötik işlem, danışanın temel irrasyonel

yaşam felsefesi ne olursa olsun, onlar kendi dünya görüşlerini rahatsız eden düşüncelere inandıkları için şimdi rahatsız olduklarını vurgular. Onların irrasyonel felsefeyi nerede niçin ve nasıl elde ettikleri ikincil önem taşır. Esas sorun danışanların kendilerini rahatsız eden durumlar ile ifade ettikleri felsefelerinin nasıl farkına varabilecekleri ve düşüncelere karşı nasıl meydan okuyabilecekleridir.

RET teorisine göre yüzeysel görünüş sadece kişilik değişikliğine neden olmaz en iyi şekilde insanlara sorunlara sahip ve bu rahatsızlığın nedenlerinin olumsuz düşünce biçimleri oldugunu ögretir. Bunlarda geçmiş yaşantılarla şekillenmiştir. Anlayış doğru olduğu zaman bile otomatik olarak iyi bir durum yaratmaz. RET anlayışı tam olarak bize kendimizi nasıl sabote ettiğimizi ve ediyor olduğumuzu göstermek ve bunu düzeltmek için neler yapabileceğimizi görmemize yardım etmek demektir.

Ellis (1979 c, 1988), RET te üç anlayış seviyesi tanımlar. Birincisi yaşamımızda ki olaylardan bizi rahatsız etmesi için seçtiğimiz gerçekle ilgilidir. C (sonuç noktasında kendimizi üzeriz aslında A (olayları canlandırma) noktasında olaydan etkilenerek üzülmeyiz kendimize irrasyonel inançlar inşa ederek ve bunları kabul ederek üzeriz, ikinci anlayış seviyesi aslında irrasyonel inancı hangi şekilde elde ettiğimize ve onlara nasıl devam ettirmeyi seçtiğimizle ilgilidir aslında bizim nasıl ve niçin ve ne zaman duygusal olarak rahatsız olduğumuz önemli değildir. Daha çok biz mutlakiyetçi inanışımızla kendimizi yeniden telkin etmeye devam ettiğimizden bugün bu şekilde kalırız. Bizim kendimizi şartlandırmamız başkaları daha önce şartlandırılmamızdan daha önemlidir..

Üçüncü anlayış düzeyi kendimizi üzme eğilimimizi ve kişiliğimizi değiştirmek için hiçbir sihirli yol olmadığını anlamakla ilgilidir. Eğer biz sadece çalışmaya ve uygulamaya istekli isek değiştirebiliriz. İnanışın irrasyonel olduğunu kabul etmek değiştirmek için yeterli değildir. Kendimizi ne kadar mutsuz ettiğimizi ve üzdüğümüzü açıkça görmek önemli değildir. Bizim rahatsızlık yaratan inanışımızı aktif olarak değiştirmedikçe ve ona karşı harekete geçmedikçe pek iyileşme sağlayamayız. Eğer rahatsızlık döngüsünün devamını kırmayı umut edersek inanışlarımıza bilişsel duygusal ve davranışsal olarak kuvvetle ve ısrarla karşı çıkarsak , önemli olan budur.

3. anlayış seviyesine benzetme yapmak için 13. bölümde tanıtılan Stan ın kadın korkusunda çalıştığımızı farz edelim. O , çekici kadınlar tarafından tehdit edildiğini hisseder ve güçlü kadınlara nasıl tepki vereceğini ve kadının ona yapacaklarından korkar.

1. anlayış seviyesinde stan, kendi kadın korkusunun geçmiş nedenleri olduğunun farkeder. Bu neden annesinin onu idaresi altına almaya uğraşması ile ilgili değildir. O daha çok onun , "annesinin onu etkisi altına almaya uğraşmamış olması gerekir" şeklindeki irrasyonel düşünce biçimi ile ilgilidir. O kadar mantıksızdır ki bu düşünce diğer kadınlar da ona hükmetmeye çalışıyorlar şeklinde genellenir.
2. anlayışın ikici düzeyinde Stan kadınlar tarafından tehdit edildiğini fark eder ve onların varlığından rahatsızdır çünkü hala sonsuzlukla devam edeceğini düşünür. Kadınlarlayken panik yaptığını görür çünkü o kendisine " kadınlar beni hadım edebilirler" der veya "onlar benim süperman olmamı beklerler" der. Veya başka irrasyonel düşünceler oluşturur.
3. anlayış seviyesi, aktif olarak mücadele ederek kendi irrasyonel inançlarını değiştirmek için gayretle çalışmadıkça ve uygulama yapmadıkça ve karşı propoganda doğası şeyler yapmadıkça hemen değişmeyeceğini Stan tarafından kabulü ile ilgilidir. Bu nedenle onun ödevi cazibeli bir kadına yaklaşma ve tarihi / saati sorma olabilir. Bu tarihte irrasyonel zorlayışla nerelere varabileceği veya ne olabileceği ve katastrofobik (felaket) beklentiler ile mücadele edebilir. Korkuları hakkında konuşma önemli bir davranış değişikliği yaratmayacaktır. Önemli olan onu eyleme geçirecek ve irrasyonel düşüncelerini değiştirebilen yeniden bilişsel yapılanma sürecine doğru yönelmesidir. Stan reddedilme korkusu ile başa çıkma yollarını ve aynı zamanda reddedilme korkusu tespit edilmeden kendini nasıl koruyabileceğini öğrenecektir.

TERAPİST VE DANIŞAN ARASINDAKİ İLİŞKİ

Terapist ve danışan arasındaki özel ilişki sorusu diğer bir çok terapide olduğundan bir anlamda RET de yer alır. Şartsız olumlu saygının birey merkezli kavramlara yakın olan RET kavramı kabul ve hoşgörüdür. Buradaki ana fikri danışanlara kendilerini suçlamadan kaçınmalarına yardım etmektir. Danışanlar davranışlarını düzenleyebileceklerinden amaç onların kendilerini kabulüne zemin hazırlamaktır. Davranışların ne kadar boş olduğu önemli değildir. Terapistle bir kişilik olarak hastalarını değerlendirmeyi reddedecek aynı zamanda onların saçma ve rahatszı edici davranışlarına karşı koymaya istekli olarak onlara tam kabul

gösterirler. RET ilişki merkezli terapiler gibi değildir ve kişisel sıcaklık değerine ve empatik anlayışa ve terapiste karşı bağımlılık duygusu geliştirerek üretici olabilen anlayışa ve sıcak kabule yer vermez. Gerçekte RET terapistleri danışanlarına öğretme, bibliyo terapi ve davranış belirlemesi kişisel olmayan çeşitli teknikleri kullanma yerine onlara sıcaklık vermeksizin kusurlu insanlar olarak kabul edebilirler. Fakat daima şartsız tam kabulü öğreterek model olmaya çalışırlar.

Bazı RET uygulayıcıları dostça ilişki ve birlikte çalışmaya Ellis2in yaptığından çok daha fazla önem verirler. Wessler ve Wessler (1980) " Rogers 'ın terapötik şartlarının (şartsız olumlu saygı, empati, terapist ciddiyeti) önemli değişiklikler yarattı biz bu değişiklik durumlarının önemli olduğuna inanırız fakat onlar yönlendirmesiz durumlar kadar yönlendirici durumlara da uygulanırlar."

Danışan ve terapist arasında dostça bir ilişki gelişimi Digiuseppe ve Wessler (19809 tarafından terapötik kazanımlar için bir anahtar olarak vurgulanmıştır rasyonel duygusal terapistler kendi inanç ve değerlerini açmakta serbest ve dolaysız olurlar. Bazıları kendi kusurlarını danışanlarıyla paylaşmaya isteklidirler. Bu süre boyunca etkileşim teşvik edilmez ve oluştuğu zaman terapistlerin ona engel olması olasıdır.

UYGULAMA: TERAPÖTİK TEKNİKLER VE PROSEDÜR

RASYONEL DUYGUSAL TERAPİ UYGULAMASI

RET terapistleri çok tipik ve tamamlayıcıdırlar ve bilişsel etkili davranış tekniklerini bireysel danışmalarda kullanırlar. Bu teknikler genel klinik sorunlara, anksiyete, depresyon, kızgınlık, evlilik sorunları kişiler arası ilişkilerde yetersizlik, ebeveyn başarısızlıkları, kişilik bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, psikosomatik bozukluklar, cinsel işlev bozuklukları ve psikotik bozukluklara uygulanır.(Warren ve MC Belarrn 1987)

Takip eden konu esas bilişsel duygusal davranışsal tekniklerin Ellis tarafından tanımlanan şeklinin kısa bir özetidir.

Bilişsel yöntem: RET uygulamaları genellikle terapötik işlemi güçlü bir bilişsel metadoloji ile birleştirirler. RET , danışanlarının kendilerine söylemeye devam ettikleri şeyin çabuk ve direkt durumunu gösterir. Sonra onlara artık inanmaları için kendi öz ifadeleri ile nasıl ilgileneceklerini öğretir. RET , onları gerçeğe bağlı felsefe elde etmeye teşvik eder. RET önemli şekilde, düşünmeye , mücadele etmeye, müzakereye karşı koymaya, yorumlamaya,

açıklamaya ve öğretmeye dayanır. Bu bilişsel tekniklerin bir kaçı RET terapistlerinde mevcut olduğu şekliyle şöyledir:

1-İrrasyonel inançlarla mücadele: RET in ana bilişsel yöntemi , terapistin aktif olarak danışanın irrasyonel inancına karşı koyması ve onlara nasıl karşı koyacaklarını öğretmekten ibarettir.

Pek çok soru hastanın olumsuz otomatik düşüncelerini değerlendirip, bunları olumlularla değiştirmelerine yardımcı olabilir. Görüşme sırasında terapist ve hasta olumsuz düşünceleri birlikte sorgulayıp alternatifler üretirken, görüşme dışında hastaların ev ödevleri ve kayıtlar yolu ile bunu sürdürmesi istenebilir.aşağıda olumsuz otomatik düşüncelerin rasyonel olup olmadıklarının değerlendirilmesi ile ilgili bazı sorular vardır:

a) bu düşünce için ne gibi kanıtlarınız var?bu durum için başka bir bakş açısı olabilirmi?
b) Acaba başkası bu durumda nasıl düşünebilir?
c) Yargılarınız acaba nasıl hissettiğinize mi yoksa gerçek hayatta ne yaptığınıza mı dayanıyor?
d) Kendinize gerçekçi olmayan ve ulaşamayacağınız kadar yüksek standartlar mı belirliyorsunuz?
e) Ya hep ya hiç tarzında mı düşünüyorsunuz?
f) Eğer düşündüğünüz gibi olursa ne olur?
g) Bir ay bir yıl on yıl sonra ne olacak?
h) Sorunlarla baş etm[2]e becerinizi azımsıyor musunuz? (2)

Danışanlar olumsuz otomatik düşüncelerini bırakıncaya veya onu kuvvetlice diğerinden ayırıncaya kadar özellikle yapılması zorunlu olanları, yapılması gerekenleri ve yapılırsa iyi olacakları tekrarlarlar. Danışanların kendilerine sormayı öğrenecekleri bazı soru ve ifadeler şöyledir: niçin insanlar bana dürüstçe davranmalı? Eğer denediğim her şeyde başarılı olamazsam tamamen çökmüş olacağımı nereden öğrendim? Eğer istediğim mesleğe sahip olamazsam bu hayal kırıklığı yaratabilir ancak kesinlikle katlanmalıyım. Eğer yaşam istediğim gibi gitmez ise bu felaket değil uygunsuzdur.

2- Bilişsel Ödev: RET, danışanların sorunlarının bir listesini yapmalarını ister. Onların mutlakiyetçi (- meli, - malı tarzı)inanışlarını sorgulama ve bu inanışları ile mücadele etmek için bu liste yapılır. Onlara, içlerindeki kendi mesajlarının bir parçası olan yapılması gerekenler ve yapılması zorunlu olanlar tarzı ödevler verilir.

[2] Bilişsel Davranışçı Terapiler. TPD Yayınları.

Bilişsel tedavilerde ev ödevlerinin önemli işlevleri vardır.bunlar şöyle özetlenebilir:

a) tedavi görüşmeleri dışında tedavinin sürmesi için bir yapı oluşturur.
b) Tedavinin daha spesifik olmasını sağlar
c) Tedavi görüşmesinde kazanılan iç görünün gerçek yaşama transferini kolaylaştırır.
d) Ev ödevlerinin sonuçları hastanın iyileşmesi ile ilgili bir geri bildirimdir.
e) Ev ödevleri hastanın tedaviye aktif katılımını sağlar. (3)

Ödevler kısmı günlük yaşamda karşılaşılan bir çok soruna uygulanan RET in ABC kuramı uygulamasından ibarettir. Danışanlar RET öz yardım formunu doldururlar, danışanlar kendilerini kısıtlayan inanışlara karşı koymalarını sağlayacak anlaşma ile kendilerini teşvik ederler. Örneğin, başarısızlık korkusu nedeniyle seyirci önünde rol yapmaktan korkan ancak yeteneği olan bireyin bir oyunda küçük bir rol alması istenebilir. "başarısız olacağım" "aptalca görüleceğim" veya " kimse benden hoşlanmayacak" gibi olumsuz ifadelerin yerine
Daha olumlu ifadeler mesela," başarısız olsam bile bu beni aptal konumuna koymaz" " rol yapabilirim hatta elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışacağım" " hoşlanılmak güzel anka herkes beni sevmeli düşüncesi saçma ve mantıksız ve bu dünyanın sonu değil, yaptığım başka güzel şeyler var" gibi konulması talimatı verilir. Bunun arkasındaki kuram ve benzer ödevler insanların sık sık olumsuz kendini değerlendirmelerde bulunduklarını ve peşin hükümlü olarak kendilerini başarısız kıldıklarına işaret eder. Danışanlar seanslarda ödevleri yapmaya teşvik ediliri ve özellikle oturumlar arasında her günkü durumla ilgili olarak denenen davranışların anksiyete düzeylerine nasıl etkilediği tartışılır. Dolayısyla danışanlar aşamalı olarak anksiyete karşısında nasıl davranacaklarını ve irrasyonel düşünceleriyle nasıl baş edeceklerini öğrenmeye çalışırlar.

3 Önver., ss:29-30

Terapi bir eğitim süreci olarak/ yeniden yapılanma süreci olarak algılandığından Ellis in terapiye ilişkin el kitaplarının okunması tavsiye edilir. Danışanlar kendi terapi oturumlarını eleştirebilir ve dinleyebilirler. Değişiklik yapmak zor iştir ve oturumların dışında ödevleri uygulama gerçek bir deneydir.

3- Kullanılan dili değiştirme: RET , tam ve doğru olmayan dilin bozulmuş düşünce sistemlerinin bir nedeni olduğu ile uğraşır. (günümüzde NLP uygulamaları örnek verilebilir. Ç:N.) Uygulamacılar , dilin düşünceyi şekillendirdiği ve düşünmenin dili şekillendirdiği yerlerde danışanların kullanmış oldukları sözcük kalıplarına dikkat etmeleri gerektiğini vurgular. Danışanlar, tercihlerle yapılması gerekenler/zorunluluklar, zorunlu olanlar ve

yapılsa iyi olanların değiştirilebileceğini öğrenirler. “.....eğer olmazsa ne olur*” “olmazsa uygunsuz olur” demeyi öğrenirler. Çaresizlik ve suçlama yansıtan sözcük kalıpları kullanan danışanlar yeni sözcük kalıpları kullanmayı öğrenirler. Onlar gizil güçlerini yapılması gerekenler ve zorunlu olanlarla, mutlakiyetçi tercihlerinin yerini değiştirerek kabul edebilirler. Kendi dil kalıplarını değiştirme işlemi ve yeni ifadeler oluşturma isteği aracılığı ile danışanlar farklı düşünme ve davranmaya başlarlar ve sonuç olarak farklı hissederler.

4- Mizah kullanımı: Bir araştırma mizahın RET terapistlerinin en popüler tekniklerinden biri olduğunu göstermiştir. Ellis kendisi danışanı soruna götüren abartılı düşünce biçimi ile mücadele etmede mizahı iyi şekilde kullanma eğilimine sahiptir. RET, duygusal rahatsızlıkların, bir kimsenin kendini çok ciddiye almaktan ve yaşam olaylarında mizahı ve esprili bakış açısını kaybetmesi durumunda ortaya çıktığını söyler. Sonuç olarak danışmanlar bireyin aşırı ciddi taraflarına saldırıda bulunurlar ve onlara istinaden yaşam felsefelerine karşı koymada yardım etmek için mizaha yer verirler. Ellis oturumlarında ve muayenesinde özellikle rasyonel ve komik şarkılar kullanır ve insanları endişe ve depresyonda oldukları zaman şarkı söylemeye teşvik eder. O mizahın danışanların mütemadiyen sürdürdükleri düşüncelerin anlamsızlığını gösterdiğine inanır. Danışanlarını çok daha az ciddiye alarak onlara yardım ettiğini düşünen bir yaklaşımdır.

5- Duygusal teknikler: duygusal olarak RET uygulamacıları şartsız kabul, rasyonel duygusal rol yapma, model oluşturma, rasyonel duygusal utandıran saldırılar hayal etme gibi alıştırmaları kapsayan bir prosedür kullanırlar. Danışanlara şartsız kabulün bir değer olduğu öğretilir. Hatta onların davranışlarının kabulü zor olsa bile onlar kendilerini duyarlı kişiler olarak görebilirler. Danışanlara algıladıkları kusurlarının kendilerini tahrip etmede nasıl kullandıkları gösterilir.terapistlerin danışanlarına kendilerini kabul etmeyi öğretmede kullandıkları tekniklerden biri de model oluşturmadır. Terapistler oturumlarda kendileri olabilmelidirler. Danışanlarının onayını aramaktan kaçınırlar ve olması gerekenler ile zorunluluklar ile yaşamazlar. Ve danışanlarına karşı çıktıkları için kendilerini riske attıklarının bilinci ile terapiyi sürdürürler. Onlar zor danışan modelini oluşturarak danışan tarafından kendilerini kabule zorlarlar.

RET terapistleri danışanların hüzünlü öykülerini hüzne uygun beden dili ile aktarmalarını teşvik etmezler. Duygusal ve güçlü terapötik stratejiler karışımını kullanmasına rağmen , O, seçici ve ayrımcı durumlarda böyle yapar. Bu stratejiler hem terapi hem de günlük yaşam ödevlerinde kullanılır.bu gibi tekniklerin amacı basitçe bir temiz deneyim sağlamak değil danışanlara düşüncelerini duygu ve davranışlarını değiştirmek için yardım etmektir bir yaşantı

geçirmelerini sağlamaktır. Bu uyarıcı ve duygusal terapötik tekniklerden bazıları aşağıdakileri içerir:

1- RASYONEL DUYGUSAL HAYAL: Bu teknik yeni duygusal kalıplar kurmak için tasarlanmış yoğun zihinsel uygulama şeklidir. Danışanlar tam olarak gerçek yaşamda düşünmek, hissetmek ve davranmak istedikleri gibi düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını hayal ederler. Danışanlara olacak kötü şeylerden birinin ve durumları hakkında abartılı üzüntü hissetmenin duygularını denemenin ve sonra düşüncelerini uygun duygu durumuna dönüştürmenin nasıl hayal edileceğini de öğretilebilir. Bir kez dahi olsa abartılı duygularını uygun duygu durumlarına dönüştürebilirlerse kendi yaşamlarında da bu değişimi yakalama şansı elde edebilirler.böyle bir teknik kişiler arası ilişkilere ve birey için sorun olan diğer durumlara da faydalı bir şekilde uygulanabilir.Ellis rasyonel duygusal hayalin birkaç hafta süresince hafta da birkaç kez uygulanırsa bu tip olaylar karşısında artık üzüntü hissedilmeyeceğini ifade eder.
2- ROL YAPMA : rol yapmada hem duygusal hem de davranış bileşenleri vardır. Terapist sık sık danışanın kendi rahatsızlığını oluşturmak için kendisine ne söylediğini ve uygun olmayan duygularını uygun olanlarla değiştirmek için neler yapabileceğini göstermek için sözü keser. Danışanlar bir durumda hissettikleri şeyleri ortaya koymak için belirli davranışları hikaye edebilirler. Odak noktası hoş olmayan inanışlar ile ilgili olan irrasyonel düşünceyi önemseme şeklindedir. Örneğin, bir kadın kabul edilemez korkusu ile üniversite mezunlarını öğrenci olarak kabul eden bir fakülteye başvurmaktan vazgeçebilir. Onun seçtiği okula kabul edilmeme düşüncesi aptal olduğu inancını ortaya çıkarır. O, dekanın üniversite mezunu öğrencilerle yaptığı bir mülakatta rol alır, üzüntüsünü ve ona sebep olan irrasyonel inanışını ifade eder ve kesinlikle kabul edilmesi gerektiği şeklindeki irrasyonel düşüncesini açıklar böyle bir kabul oluşturmasının anlamı kendisinin aptal ve yetersiz olduğu ile ilgili değildir. Bunu ifade ederek hem kendini kabul eder hem olumsuz otomatik düşüncesini sorgular hem de işlevsiz temel sayıltısından vazgeçer.

3- UTANMA VE SALDIRI ALIŞTIRMALARI: Ellis (19889 belirli şekillerde davranış üzerinde irrasyonel utanmadan insanları kurtarmak için alıştırmalar geliştirdi. Ona göre, eğer birisi bizim aptal olduğumuzu düşünürse felaket olmadığını kendimize söyleyerek utanma hissini inatla reddedebileceğimizi düşünür. Bu alıştırmaların ana noktası danışanların başkaları onları beğenmediği zaman bile utanç hissi

oluşturmamaları üzerinedir. Bu işlem özellikle hem duygusal hem de davranışsal bileşenleri kapsar. Danışanlara başkalarının düşüncelerinden korktukları için bazı şeyleri yapmaktan kendilerini alıkoyduklarını söyleyerek bu riski almaları yönünde onlara ev ödevleri verilebilir. Danışanlar başkalarına ve kendilerine zarar verebilecek alıştırmalar yapmaya teşvik edilmezler. Sosyal düzen kurallarını az olarak bozma sıklıkla faydalılığa hizmet eder.örneğin; danışanları otobüs ve tren duraklarında bağırmaya dikkat çekmek için kalın elbiseler giymeye ve şarkı söylemeye teşvik edebilirler. Bir konferansta aptal bir soru sorabilirler, kendilerine yetersiz hizmet sunan bir garsona bahşiş vermeyi reddedebilirler. Bu tip ödevleri yaparak danışanların, başkalarının davranışları ile ilgilenmediklerini görmeleri olasıdır. Danışanlar utanç ve rezillik duygularına kapılmadan kendileriyle ilgili alıştırmalar yapabilirler. Onlar kendi utanma duygularını kendilerinin yarattığı inancına varıncaya kadar ve daha az yasaklanmış davranışlarda bulununcaya kadar uygulamalara devam ederler. Danışanlar, sonuç olarak başkalarının tepkilerine izin vermeye devam etmek için hiçbir nedene sahip olmamayı, yapmak istedikleri şeyleri engelleyecek diğerlerinin tepkilerini ve beğenilmemeyi göze almayı öğrenirler.

4- GÜÇ VE KUVVET KULLANIMI: Ellis, güç ve kuvvet kullanımını, danışanların zihinsel anlayıştan duygusal anlayışa geçmede yardım etmek için bir yol olarak önerir. Danışanlar, irrasyonel inanışlarını ifade ettikleri güçlü diyaloglarını nasıl yönetecekleri ve onlara nasıl güçlü karşılıklar verebilecekleri gösterilir. Bazen terapist danışanların kendilerini rahatsız eden irrasyonel felsefelerine kuvvetle bağlanarak rol yaparlar. Danışandan kendisini ikna etmeye çalışan terapistle tartışması istenir ve bu yanlış fikirlerden vazgeçmesi için güç ve enerjinin yukarda anlatılan utanma-saldırı alıştırmalarının temel bir parçası olduğu anlatılır.

DAVRANIŞ TEKNİKLERİ

RET uygulayıcılar çok düzenli davranış terapi işlemleri özellikle bilgi şartlandırma, kendini idare etme ilkeleri, sistematik duyarsızlaştırma, dinlenme teknikleri ve model oluşturmayı kullanırlar. Davranış ödevlerinin özellikle gerçek yaşam durumlarında

yapılması önemlidir. Bu ödevler sistematik olarak yapılır ve bir forma kayıt edilir ve analiz edilir. Bir çoğu hassaslığı azaltma, beceri eğitimi ve atılganlık eğitimini kapsar. RET danışanları kendi hassaslıklarını aşamalı olarak azaltmaya ve zaman zaman yapmaktan korktukları şeyleri yapmaya teşvik edebilir. Örneğin, asansör korkusu olan bir şahıs günde 20-30 kez yukarı aşağı çıkarak ve inerek korkusunu azaltabilir. Danışanlar gerçekten yeni ve zor şeyler yaparlar ve bu şekilde daha güçlü olduklarını hissederler. Farklı hareket ederek " ben daima başarısız olacağım çünkü şimdiye kadar bir çok kez başarısız oldum" gibi irrasyonel inanışlarını değiştirmeye yönelirler.

DANIŞAN NÜFUSUNA RET UYGULAMALARI

RET, anksiyete, düşmanlık, kişilik bozukluğu, psikotik bozukluk, depresyon, cinsiyet sorunları, evlilik, çocuk büyütme, gelişim çağı sorunları, sosyal beceri eğitimi ve kendini yönetme gibi alanlarda tedavi edici ve yol gösterici olarak uygulanmaktadır. Ellis tüm danışanlara mantık analizi ve felsefi yeniden yapılanma aracılığı ile yardım edilebileceğini iddia etmez. Bazıları şiddetli bir rasyonel analizi takip edebilecek kadar zeki değildir. Bazıları gerçekten çok uzaktır. Bazıları çok yaşlı ve uysal değildir. Bazıları felsefi olarak rasyonel analizleri kabul etmemek için savunma mekanizmalarını sıkça kullanır. Bazıları kronik çekingen veya sihirli çözümler aramada ısrarcı davranarak sorumluluk almaktan kaçınırlar. Bazıları önemli bir şekilde RET uygulamalarında işbirliğine ve ev ödevlerini yerine getirmede etkisiz kalırlar. bazıları kendi gizemlerine bağlı temel değişiklikler yapmayı reddeder. RET in uygulama alanlarından bazıları: 1- bireysel terapi 2- grup terapisi 3- kısa terapi 4- evlilik terapisi 5- aile terapisi.

1- BİREYSEL TERAPİ UYGULAMASI

Bire bir uygulamada RET özel bir soruna kısa dönemde odaklanmaya eğilimlidir. Ellis bir çok danışanın haftada bir oturumla görüşüldüğünü söyler. Danışanlar kendilerini baskı altında tutan sorunlarını tartışırlar. Ve bu durumlarda kendilerini üzen duyguları anlatırlar. Sonra terapist üzücü duyguya neden olan geçmiş olayları keşfeder. Danışana ödev verilerek irrasyonel inanışlarına karşı koymasına yardım eder. Terapist danışanın irrasyonel fikirlerini direkt olarak uygulamamalarını destekler ve bu düşünceler yerine

daha rasyonel kalıplar geliştirmeleri yönünde teşvik eder.her hafta danışandaki gelişmeler kontrol edilir ve danışanlar daima önemli semptomlardan çoğunu kaybedinceye kadar ve daha hoşgörülü daha rasyonel yaşam tarzını öğreninceye kadar görüşmelere devam edilir. Bu süreçte danışanlar irrasyonellikleri ile nasıl mücadele edeceklerini öğrenirler.

Ellis, bir çok duygusal rahatsızlık çeken danışanının bireysel veya grup terapisine öğrendikleri şeyleri de uygulamaları için bir yıl devam etmelerini önerir.

2- GRUP TERAPİSİNİN UYGULAMASI

RET , grup terapisi için çok uygundur. Çünkü tüm bireylere grup oturumlarında RET prensipleri uygulama ile öğretilir. Onlar riske girerek yeni davranışlar geliştirmeyi ve bol bol ödev yapma fırsatı bulurlar. Üyeler atılganlık eğitimi, rol yapma ve çeşitli riske girme aktivitelerini deneme fırsatına sahip olurlar. Sosyal becerileri öğrenir ve grup oturumlarında ve sonrasında diğerleri ile etkileşim uygulaması yaparlar. Hem diğer grup üyeleri ve lider onların davranışlarını gözlemleyebilir ve geri bildirimde bulunabilir. Bireysel terapide danışan genellikle gerçek raporlar ve sonrasını ifade eder fakat grup terapisinde danışanlar radikal felsefi değişiklikleri geliştirebilmek için tasarlanan irtibatlara angaje olabilir. Ellis bir çok RET danışanının bazı noktalarda bireysel terapi kadar grup terapisini de denemelerini önerir.

3- KISA TERAPİ

Tasarı olarak RET kısa terapi olarak ta uygundur. Kısa zaman terapi görecek olan danışanlar için A,B,C yaklaşımı hem anlamaya hem de rahatsızlık yaratan tavırları değiştirmeye çalışır. 1- 10 oturumda yapılabilir. Özel sorunlu insanlar için işini kaybetme korkusu emeklilik gibi durumlarda RET kısa sürede yardımcı olabilir. Bu gibi durumlarda danışanlara RET prensiplerin, tedaviye ek öğretici malzemelerle (teyp, öz yardım formları gibi) nasıl uygulayacakları öğretilir. Faydalı bir araç danışanlar için terapi oturumlarını kayda almak ve daha sonra sık sık bu oturumları danışanlara dinletmektir. Bu işleme bağlanarak kendi sorunlarının doğasını daha iyi idrak eder ve kendilerine çare bulma yolunda görmeye başlarlar.

Hem zihinsel sağlık çalışanlarına hem de profesyoneller için RET kriz durumlarında yardım etmek için faydalıdır. Rahatsızlığa neden olan sadece kriz değil olaylara nasıl yaklaştığımız nasıl yorumladığımızdır. Yaklaşım ve yorumlarımız tepkilere tepkilerimiz de rahatsızlığa neden olur. örneğin, karısının kendisinden ayrılacağını öğrenen orta yaşlı adamın durumuna bakalım, adı Sam. Karısı uzun süreli başka bir ilişkiye giriyor . Sam tamamen yıkılmış bir şekilde "beni kimse istemez"" ben sevimsiz hoşa gitmeyen biriyim" tarzı düşüncelerle terapiste başvurabilir. Sam ile yapılan terapötik çalışmada onu yanlış yönlendirilmiş bir programa benzediğini düşünmek faydalı olacaktır. Sam bu bilgiyi nasıl karşılayacaktır. Eğer o karısını yıllardır kendisini seven ve kendisinden memnun olan biri görseydi ona olan duyguları çok güçlü olacaktı. Terapist Sam ın beklentilerini ve aynı zamanda kendini aşağılayan lanet okuyan ifadelerini ortaya çıkararak bunlar arasında bağlantılarla işe başlayabilir. Sam'ın kendini incinmiş, kullanılmış ve üzgün hissetmesine rağmen karısı tarafından aldatıldığında kendisini fazla harap etmemesi ve terk edilen biri olarak bu duyguları hissetmemeyi öğrenmesi mümkündür. RET araçlarını kullanarak hiç bir kadının onunla hiçbir şey yapmak istemeyeceği gibi kendini kısıtlayıcı ve zora sokucu düşünceleriyle baş etmesini sağlamak mümkündür. Şayet bir kadınla ilişkiye girmek isterse kadınla beraber olmak ve buluşmak için neler yapması gerekiyor ise onları yaparak kendisi ile mücadeleye başlayabilir. Karısını yüceltme ve ona yüklediği güce kritik bir bakış yapabilir, eleştirebilir ve yeni ilişkisinde yeni bakış açıları anlamlar üreterek üzüntüsünü hafifletmeye çalışabilir. (" aldatıldım ancak bu sevilmediğim anlamına gelmez", "her kadın beni aldatacak diye bir şey yok", "yeni ilişkim yeni başlangıçlar yapmam için bir fırsat olabilir" tarzı Ç.N.)

4- EVLLİLİK TERAPİSİ : RET uygulamacıları çiftleri özellikle birlikte görür. Terapist her bireyin şikayetini dinler ve kısa zamanda suçu, depresyonu ve düşmanlığı azaltma girişiminde bulunur.eşlere farklılıklardan daha az rahatsız olsun diye veya farklılıkları bulup çıkarsınlar diye RET prensipleri öğretilir. Çiftlerin ilişki üzerinde çalışmak isteyip istemediklerine karar vermeleri eklenir. Eğer onlar bazı temel sorunların neler olduğu konusunda hem fikirler ise sözleşme yaparlar çaba ve fedakarlıklar yoluyla sorunlarını çözmeye çalışırlar. Ve birbirleriyle dolaysız ve rasyonel bir şekilde nasıl konuşacaklarını öğrenirler. Her terapi terapiye gelen çiftler için özeldir ve her ilişki için tek tip bir düzenleme yapılamaz fakat iletişim, cinsiyet ve diğer beceriler öğretilebilir. Her birey RET ilkelerini bireysel olarak öğrenir ve ilişkiye sunar böylece zamanla ilişkinin yapısı değişir sorunlar daha azalır.

5- AİLE TERAPİSİ UYGULAMALARI : aile terapisin amaçları temel olarak bireysel terapininkilerle aynıdır. Aslında aile üyelerine diğer üyelerin hareketlerini çok ciddiye alarak kendilerini rahatsız etme konusunda sorumlu olduklarını görmelerine yardımcı olunur. Diğer bir deyişle onlara" aile üyenizin şu davranışını olumsuz yorumlayarak kendinizi rahatsız ediyorsunuz" tarzı aşılanır. Onlara diğer aile bireylerinin onları istediği biçimde yönetme izni verdileri konusu ile ilgili olarak ilişkileri üzerinde düşünmeye teşvik edilirler. ("başkalarının tuzağına düşmemek için bir asansör olduğunuzu düşünün ve şu levhayı asın..-kullanım dışı-..siz asansörseniz diğerleri düğmeye bastığında sinirleneceksiniz basmadığında sinirlenmeyeceksiniz. Ç.N.)

RET aile üyelerine kendi harekelerinden öncelikle sorumlu olduklarını ve aile ortamlarında kendi tepkilerini değiştirmeyi öğretir. Rasyonel duygusal bakış açısı, aile bireylerinin ailedeki bir bireyi doğrudan değiştirmek için çok az güce sahip olduklarını düşünür. Bir aile olarak her bireyin kendi bireysel düşünme ve hissetme kalıplarını kontrol etme gücüne sahip olduğu gösterilir. (bizler sadece kendimizi kontrol edebiliriz diğerlerini değil. Ç.N.). Bu nedenle her birey bir birim olarak aileyi dolaylı etkileyen kendi davranışlarını belirleme ve yönetme durumundadır.

BECK'İN KAVRAMA/ BİLİŞSEL TERAPİSİ: Yaklaşım RET ile bir çok benzerliği olan ve Beck tarafından geliştirilen Bilişsel / Kavrama Terapi olarak bilinir. Kavrama terapisi RET gibi aktif, talimatçı, sınırlı zamanlı yapısal yaklaşımdır. O, olumsuz düşünceleri ve uygun olmayan işlevsel sayıltıları tanımlama ve değiştirmeyi vurgulayan bir terapi şeklidir.

Bilişsel terapide ilk başta ele alınan konulardan biri de hastaya otomatik düşüncelerini yakalamayı öğretmek ve bu düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl etkilediğini göstermektir. Beck' e göre erken yaşantılar hatanın kendi ve dünya ile ilgili bazı temel işlevsel olmayan şemaların gelişmesine yol açar. Bu şemalar daha sonra algıları organize etmede ve davranışları yönetmede kullanılır. Bazı sayıltılar son derece katı, uçta, değişmeye dirençli ve bu nedenle de işlevsel değildirler. Örneğin, kişisel değer yalnızca başarıya bağlıdır inancı başarısızlıkla karşılaşınca depresyona yol açabilir. İşlevsel olmayan düşünceler aktif olunca "olumsuz otomatik düşünce bombardımanına" yol açarlar. Hoşa gitmeyen duygulara yol açtıkları için bunlara olumsuz denmektedir. Kişinin kontrolü olmadan akla gelirler. (4)

Beck'in yaklaşımı deneyimlerini nasıl yapılandırdıkları ile belirlenmiş, düşünce ve davranış şekli kuramsal rasyonaliteye bağlıdır. O, Ellis ten bağımsız olarak kuramını

oluşturmuştur ancak anlam yaklaşımları, danışana kendisini anlama ve kavrama yönünde aynı etkiye sahiptir.

Beck'in bilişsel kuramı duygusal zorluklar veya rahatsızlığın doğasını anlamak için uygulanır. O bireyin üzücü olay ve düşünce akımına tepkisine odaklandığı için önemlidir. Ayrıca amacı danışanın düşünce biçimini değiştirmektir. Bilişsel terapi depresyon, genel anksiyete, sosyal anksiyete (sosyal fobi gibi) , sınav kaygısı, fobiler, psiko somatik rahatsızlıklar, yeme bozuklukları, kızgınlık ve kronik öfke sorunlarında tedavi edici bir yaklaşım olarak kullanılmaktadır.

BİLİŞSEL TERAPİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ.

Psikoanalitik terapiyi yıllarca uygulayan Beck, danışanlarının "olumsuz otomatik düşünceleri" ile ilgilendi ve onların bu düşüncelerini gözlemlemelerini istedi. Ona göre olumsuz düşünceler ısrarcıdır ve kolayca gitmezler ve duygusal güçlükleri olan bireyler özel mantık hataları yapmaya eğilimlidir. Bu hatalar kendini gözden düşürme ve küçümseme yönünde dışardan gelen gerçeklerdir. Beck, danışanlarına iç diyalogun önemini anlatır. Onların kendilerini, gösterme ve yönetme şekilleri, övünme veya eleştiriye açıklıkları, olayları yorumlama ve tahminde bulunmaları duygusal rahatsızlık ve depresyon geliştirmelerinde.etkili olduğunu öne sürer.

Bilişsel terapinin bazı sayıltıları şunlardır:

1- yapısaldır: her terapi görüşmesi hastanın ve terapistin anlaştığı şekilde planlanır.
2- Aktiftir: hem terapist hem de hasta aktif olarak terapi sürecine katılırlar. İlişki önemlidir.
3- Direktiftir: terapist görüşmeyi idare eder.

(4) Önver., 34

4- Esnektir: tedavinin gidişine göre hastanın gereksinimleri göz önüne alınarak uygun teknik ve ev ödevleri seçilir.
5- Kurama dayalıdır: tedavi psikiyatrik bozuklukların bilişsel kuramına dayalıdır.
6- Kısa ve zaman sınırlıdır: hastaların bağımsız başa çıkma yöntemleri geliştirmeleri desteklenir.
7- Soruna yöneliktir: odak sorunları sürdüren faktörleri anlamak ve ortadan kaldırmaktır.

Bilişsel terapi bir çeşit problem çözme yöntemi olarak algılanabilir. İlk amaç belirtileri azaltmak uzun vadede ise yaşamla ilgili sorunları ele almak böylece ilerde olabilecek depresyon nöbetlerini önlemektir. (5)

Beck en dış duyumda bilişsel terapisinin hatalı düşünceyi ve ben imgelerini düzelterek psikolojik acıyı azaltan yaklaşımlardan ibaret olduğunu vurgular. Beck için bozuk duygu ve davranışları değiştirmenin en direkt yolu, hatalı ve yanlış kodlanmış bilişleri tespit etmektir. Hastanın kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biride bilgi işlemede yapılan sistematik hatalardır (Beck (1967, 1976) bu hataları aşağıdaki gibi sıralamaktadır. (6)

- seçici algılama: bir durumun seçici olarak belli bir ayrıntısının algılaması diğer önemli özellilerin göz ardı edilmesi . örnek: "bugün her şey ters gitti iyi giden bir şey olmadı.
- Abartma: olumsuz olayları büyütme. Örnek: gece uykusuz kalan bir hatanın bunu felaket olarak düşünmesi.
- Küçümseme: olumlu olayları küçümseme. Örnek: sınavdan iyi not alan öğrencinin bunu herkes yapabilirdi tarzı düşünmesi.
- Aşırı genelleme: bir tek olaydan genel kurallar çıkarma. Örnek: ufak bir hata yapan hasta "elime aldığım her şeyi berbat ederim" tarzı düşünmesi.
- Bireyselleştirme: günlük aksiliklerden kendini sorumlu tutma. Örnek: görmediği için yanından gelip geçen arkadaşı için "herhalde onu kızdıracak bir şey yaptım" tarzı düşünme.
- Ya hep ya hiç tarzı düşünme. Olaylar siyah- beyaz, çok kötü- fevkalade, iyi- kötü gibi iki uçta yer alır. Örnek: "ben bir hiçim"

(5) önver. S.25

(6) aynı. Ss.21-22

- Keyfi çıkarsama: kanıt olmadan ya da aksi kanıt olduğu halde bazı sonuçlara ulaşma. Örnek: terapide verilen ilk ödevde güçlük yaşayan birinin "bu tedavi bir işe yaramayacak" tarzı düşünmesi.

Bilişsel terapist danışanına çarpık ve yetersiz bilişleri değerlendirme işlemi aracılığıyla nasıl yeniden yapılanmaya gideceğini öğretir. İşbirliği yapan terapist ve danışan bu süreçte

danışana kendisinde var olan olumsuz düşüncelerle gerçekleri ayırt etmeyi öğretir. Danışanlar bilişsel kodlamanın hem kendisi hem de çevresini algılamakta ne kadar önemli olduğunu öğrenirler. Danışanlara kendi düşüncelerini, varsayımlarını ve özellikle olumsuz otomatik düşüncelerini tanıma ve keşfetme becerisi öğretirler.

Danışanlar gerçekçi olmayan olumsuz düşüncelerin kendilerini nasıl etkilediğini kavradıktan sonra bu kavrayışlarını karşı kanıtları inceleyerek , otomatik düşüncelerini gerçeklik testine tabi tutarak incelemeyi öğrenirler. Bu işlem ev ödevlerini, yaptıkları varsayımlarla ilgili veri toplama, aktivite kaydı tutma, alternatif yorumlar şekillendirmeyi kapsar. Danışanlar davranışları hakkında hipotezler üretir ve sonuç olarak özel problem çözme ve karşı koyma becerilerini kullanmayı öğrenirler. RET gibi Bilişsel kavrama terapisi de davranışsal yaklaşımlardan yararlanır.

Sonuç olarak danışanlar , peşin hükümlerden arınmayı ve gerçekçi doğru yorumlar yapabilmeyi öğrenirler. Aynı zamanda deneyimlerinin şekillerini değiştirmek için önceden hazırlanmış yanlış inanış ve varsayımları belirlemeyi de öğrenirler.

BİLİŞSEL TERAPİDE DANIŞAN-TERAPİST İLİŞKİSİ

Bilişsel terapinin rasyonel duygusal terapiden ayrıldığı en önemli noktalardan biri onun terapötik ilişkiye verdiği önemdir. Ellis'in görüşü terapistin geniş anlamda öğretmen olduğu ve sıcak kişisel ilişkiyi avantaj olsa bile danışanla düşünmediği şeklindedir. Aksine Beck, bilişsel terapisinin uygulamasına temel olarak terapötik ilişkinin niteliğine önem verir.başarılı danışma terapistin arzulanır özelliklere sahip olma miktarına bağlıdır. Bu özellikler ise, içten sıcak bir ilişki, doğru empati, yargılamadan kabul , saygı, güven ve uyum sağlama yeteneği olarak sayılabilir.

Önemli terapötik şartlar Rogers tarafından tanımlanan birey merkezli terapide olduğu gibi bilişsel terapistlerce de kullanılır.Teknikler terapist- danışan arasında terapötik işbirliği bağlamında en etkili şekilde uygulanır. Bilişsel terapistler devamlı aktif ve danışanla interaktiftirler. Onlar anı zamanda danışanın terapinin tüm safhalarında aktif olmasını isterler. Terapist ve danışan test edilebilir hipotezler oluşturmak elbirliği ile çalışırlar. Hatalı yorumları açma ve inceleme yolu olarak birlikte araştırırlar. Buna "**işbirliği emprisizmi**"

denir. Varsayım, danışanın düşünüş ve davranışında devam eden değişikliklerin danışanca farkına varılması ve değişim yönünde çabalarıyla ortaya çıkacağı şeklindedir.

RET DE DİĞER FARKLILIKLAR

Hem Beck'in bilişsel terapisinde hem de RET de gerçeklik testinin organizasyonu söz konusudur. Danışanlar, kendi yaşantılarına verdikleri yanlış anlamları deneysel düzeyde fark ederler.RET ve Bilişsel Terapi arasında bazı önemli farklar vardır özellikle terapötik yöntem ve tarz bakımından. RET önemli derecede teslimiyetçi, iknacı ve müdahale edicidir.Beck ise daha çok Sokratik diyaloğa önem verir. O daha çok danışanların yanlış kavramlarını kendileri için keşfetmeleri gereği üzerinde durur. Bilişsel terapi danışanların farklı kavrama tarzlarıyla değişik arasında bağlantı kurar ve bu yüzden o bozukluklara bağlı değişik terapötik araçlar kullanır.RET bireyin kişiliğine ve danışanın direncine bağlı değişik teknikler kullanır. Bilişsel terapide terapist sıklıkla yanlış şekillenmiş ve düşmanca duygulara dikkat çekse de Ret terapistlerinden daha çok danışanla işbirliği içinde çalışır.

Beck doğru olmayan sonuçlara önem verir. O kesin düşüncelerin irrasyonel değil fakat daha çok genel ve aşırı olduğu fikrini öne sürer. Beck' e göre insanlar kurallarla yaşar.ve onlar gerçekçi olmayan kural düzenekleri etiketledikleri, yorumladıkları ve değerlendirdikleri ve uygunsuz aşırı kurallar koydukları zaman sorun yaşarlar. Eğer danışanlar mutsuzluğa yol açan kurallarla yaşamaya karar verirlerse terapist onlara dikkate alabilecekleri alternatif kurallar önerebilir. Bilişsel terapi danışanın algısal çerçevesini tanımaya başlamasına rağmen, terapist danışanın inanç sistemi için kanıt istemeye devam eder. "----------için kanıt nerede?" sıkca sorulan sorulardan biridir.

Beck'in bilişsel terapisi ile RET arasında başka farklılıklar da vardır fakat çoğu önemsiz ve terapistin kullandığı tarz ile ilişkilidir. Bir çok Ret uygulamacısı ılımlı ve yavaş hareket ediyor olabilir.

.