Nossrat Peseschkian

# Pozitif Psikoterapiye Giriş

## Kuram ve Uygulama

Çeviri Editörü
Doç. Dr. Tuğba Sarı



2. Baskı

ANI yayıncılık

# Pozitif Psikoterapiye Giriş

## Kuram ve Uygulama

**Çeviri Editörü**
Doç. Dr. Tuğba Sarı

**Çevirmenler**
Ece Ataman Temizel
Merve Kılıç Yıldız
Özge Yılmaz Cengiz
Dilay Eldoğan
Fatma Tuba Aydın
İ.Volkan Gülüm
Cem Gümüş
Zeynep Maçkalı

**Positive Psychotherapy**
Theory and Practice of a New Method

Nossrat Peseschkian

**2. Baskı**

Ankara
2020

**Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama**
**Çeviri Editörü: Dr. Tuğba Sarı**

Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method
Nossrat Peseschkian



©Tüm Hakları Saklıdır. 2020.
Bu kitabın basım, yayın, satış hakları Ani Yayıncılık Eğitim ve Danışmanlık San. Tic. Ltd. Şti.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümler, herhangi bir bilgi depolama ve erişim sistemiyle veya mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, aktarılamaz veya dağıtılamaz.
Authorized translation from the English language edition, entitled **Positive Psychotherapy – Theory and Practice of a new Method**
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Proprietor. None of the rights belongs to any third parties but its respective owner (the proprietor). In the event that any third parties may claim to the abovementioned work, the publisher can't be held responsible for any financial loss, violation of rights, debt to be incurred, copyright infringement. In such a case the publisher have right of litigation in international courts

TURKISH language edition published by ANI YAYINCILIK, Copyright©2015.

| | | |
|---|---|---|
| Yayıncı Sertifika No | : | 16008 |
| Matbaa Sertifika No | : | 46586 |
| ISBN | : | 978-605-170-058-8 |
| Kapak Tasarımı | : | Ani Yayıncılık |
| Mizanpaj | : | Ani Yayıncılık - Kezban KILIÇOĞLU |
| Dil Kontrol | : | Saliha KARAGÖZ GÜZEL |
| Baskı | : | Sözkesen Matbaası |
| Adres | : | İvedik OSB 1518. Cadde Mat-Sit İş Mrk. No:2/40 Yenimahalle-ANKARA |
| Tel | : | 0 312 395 21 10 |

**KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI**
Çeviri Ed.: Sarı, Tuğba
**Pozitif Psikoterapiye Giriş: Kuram ve Uygulama**
Ani Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara/Türkiye
2020, 528 Sf, 135x210 mm
ISBN 978-605-170-058-8

**Psikoloji, Psikoterapi, Analiz**
Pozitif Psikoterapi, Psikoloji, Yetenek, Kavrama, Tepki, Analiz, Test

Ani Yayıncılık
Kızılırmak Sokak 10/A
Bakanlıklar / Ankara
Tel : 0 312 425 81 50 pbx
Fax : 0 312 425 81 11
*e-posta : ani@yayincilik.com.tr*
*www.http://aniyayincilik.com.tr*
*Ahenkli'nin evrimi*

*Eğer birine balık verirseniz,*

*Onu bir kez beslemiş olursunuz.*

*Eğer ona nasıl balık tutulacağını öğretirseniz,*

*O kendi kendinin karnını her zaman doyurabilir.*

*Doğu özdeyişi*

Bu kitap

anne ve babama ithaf edilmiştir.

# İngilizce Baskının Önsözü

*Bir kişi eski alışkanlıklarının*
*tamamını pencereden*

*bir kerede fırlatmamalı, aksine*
*onları cana yakın*

*bir misafir gibi kapıya kadar*
*geçirmelidir.*

*Doğu atasözü*

Almanca baskısının yayımlanmasından beri, psikoterapik yaklaşımım devam etti; kendisini etkili bir psikoterapi metodu olarak kanıtladı ve büyük bir sayıda ulusal ve uluslararası kongreler ve birçok periyodik dergilerde sunuldu. Pozitif Psikoterapi hakkındaki yapılmış psikolojik araştırma çalışmaları (anketler, anlamsal diferansiyel vb.) arasından değerlendirilmiş olan kadarları, teorik ve pratik olarak kanıtlanmış düşüncelerimi doğruladı. Uzmanların, gazetecilerin ve yazarların kitaplarıma göstermiş oldukları tepkiler benim için pozitif bir motivasyon kaynağı oldular.

Pozitif psikoterapi içindeki "pozitif" tabiri terapinin hali hazırda var olan rahatsızlıkları düzeltmeye yönelik olduğu anlamına gelmemeli, bilakis öncelikle var olan kapasiteleri ve kendi kendine yardım etme potansiyelini harekete geçiren anlamı dikkate alınmalıdır. "Pozitif" kelimesi orijinal tanımıyla ("positum"), "gerçek," "verilen". Gerçek ve verilen doğrular sadece çatışmalar ve rahatsızlıklar değil, fakat her insanın kendi içinde taşıdığı kapasitelerdir.

Hastalıklarının yüzde 50'sinin tıp alanı dışında kalıyor oluşu görmezden gelir; böylelikle sadece vakaların yüzde 50'si bir şekilde klinikte ya da kliniklerin dışında doktorlar tarafından tedavi edilir. Birçok hasta tıbbi sosyologların dediği gibi ruh sağlığı uzmanı olmayan örneğin komşuları, tanışları, akrabaları, ayrıca eczacılar, öğretmenler, hemşireler (hastane ve özel), güzellik uzmanları vb. tarafından tedavi edilmektedir.

Bu kitapta, temel psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklar sunuldu. Bunun dışında, bu rahatsızlıklarla ilgi temel psikoterapi tedavi modelleri sunuldu. Pozitif psikoterapide tedavi acil doktor-hasta ilişkisine kısıtlanmaz, bunun yerine kendi kendine yardım ve çocuk gelişiminde önleyici tedbirleri içerir. Burada amaç, terapi eğitimi olmayan doktorları bile tahmin edilebilir prosedürlere alıştırmak, uzman olmayan bireylerin büyük bir önyargı ile karşılanan psikolojik hastalıklar hakkında farklı görüşler kazanmalarını sağlamaktır. Tedavi edilen her bir tema gruplarına, daha iyi anlaşılabilmeleri için, kritik bir eleştiri ile doğu hikâyesi eklenmiştir.

Birçok farklı metot, olgu ve örneklerle Pozitif Psikoterapi yeni bir psikoterapi formu olarak sunuldu. Özellikle kayda değer olan hastalık-kültür-aile-yetiştirme ve psikoterapinin sürekliliğidir.

Pozitif Psikoterapi tek başına uygulanan izole bir tedavi olarak algılanmamalı; bilakis genellikle referans olarak alınan kişi tarafından uygulanan gelişimle yakından ilişkilidir; çoğunlukla hasta tarafından uygulanan kendi kendine yardım ve genellikle psikoterapist tarafından uygulanan psikoterapi. Psikoterapi ile ilgili sağlam ekonomik temellere dayanmanın ötesinde oldukça etkili olan, bunun dışında diğer psikoterapi metotlarıyla yakından alakalı olan yeni olanaklar ortaya kondu. İyi bilinen psikanaliz okulu, bireysel psikoloji, davranış terapisi, logoterapi, transaksiyonel analiz, analitik psikoloji ve grup terapisi pozitif psikoterapi ile kıyaslanarak tartışıldı.

Psikolojik ve psikosomatik hastalıkların etiyolojisinden başlayarak, pratik bir psikoterapi prosedürleri modeli geliştirildi: beş aşamalı Pozitif Psikoterapi tedavi stratejileri değişiklikler

göstererek kendi kendine yardım alanına işaret edilerek geliştirildi.

Ayrıca partnerler[1] arasındaki dinamik ilişkiler, mesleki ve dini örnekler, olgular ışığında olduğu kadar başarı normları, bireyin kendi geleceği ile ilgili olan ilişkisi ve yaşamın anlamı çerçevesinde yorumlandı. Özel bir ilgi "güven", "umut" ve "inanç." Anne-çocuk ilişkisi kadar, baba-anne-çocuk ilişkisi kapasitelerin gelişimi için önemleri açısından sunulmuştur. Bireyin yakın ve uzaktaki gelecekle olan ilişkisi evrensel anlam içerikleri ile karşılaştırılmıştır. Bu şekilde kiliselerin ve dinin önemi zaman boyutu açısından incelenmiştir.

Meslektaşlarıma ve hastalarıma psikiyatrik ve psikoterapik çalışmalarımda bana sağladıkları içgörüler için müteşekkirim.
Aile terapisi ve kendi kendine yardım çerçeveleri içinde Pozitif Psikoterapinin sistematik bir şekilde sunumuyla ilgilenenleri şu kitaplarıma yönlendirmek isterim: Pozitif Aile Terapisi; Günlük Yaşamın Psikoterapisi; Psikoterapide Araç Olarak Doğu Hikâyeleri; Tüccar ve Papağan; Anlam Peşinde: Küçük Adımların Psikoterapisi (Springer-Verlag tarafından basıldı).

Wiesbaden, Bahar, 1987
Nossrat Peseschkian

[1] "Partner" ve onun "referans kişiyle" olan ilişkisi; özellikle karı koca arasındaki ilişki.

# Teşekkür Yazısı

Bu kitap olgu hikâyelerini yayınlamam için gönüllü olarak paylaşmama izin veren danışanlarımın işbirliği ve açık sözlülüğü olmasa yazılamazdı. Haliyle onların adlarında ve tarihlerde anonim kalabilmeleri için değişiklikler yaptım. Buna rağmen olguların belgesel niteliğini koruyabilmek için, sözlü ve yazılı raporları mümkün olduğunca kelime kelime aktardım.

Faydalı önerilerinden dolayı özel şükranlarımı Sayın Dr. Dieter Schön'e gönderirim. Wiesbaden'de davranış terapisti ve psikoterapist olan meslektaşım Sayın Hans Deidenbach'a da ayrıca teşekkür etmek isterim. Sekreterlerim Bayan Krie, Bayan Hofmann ve Bayan Berdjis-Schaefer yorulmak bilmeyen ve titiz çalışmaları ile yardımcı oldular. Tercüman olan Dr. Rober Walker'e samimi teşekkürlerimi ifade etmek isterim.

Sevgi ve takdir arkadaşlara ve meslektaşlara gidiyor; onların bilgeliği ve cesaretlendirmesi birçok kez yaşamın ekmeği gibi oldu.

Son olarak bu kitaba ilham verem karım Manije ve oğullarım Hamid ve Nawid'e müteşekkirim.

Wiesbaden, 1987
Nossrat Peseschkian

# Çeviri Editörünün Önsözü

Pozitif Psikoterapi ile Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'ndaki lisans eğitimim sırasında tanışmıştım. Bireysel psikolojik danışma uygulama dersinde bu kitabın yazarının bir başka kitabı olan "Doğu Hikâyeleri ile Psikoterapi" ek okuma olarak önerilmişti. Doğu hikâyelerinin bireysel psikolojik danışma uygulamalarına eşlik ediyor olması çok ilgimi çekmişti. Pozitif Psikoterapi eğitimime başladıktan ve kurucusu Prof. Dr. Nossrat Peseschkian ile birebir çalışma fırsatı bulduktan sonra bu alanın uluslararası ileri düzey eğitimlerini tamamlayarak ülkemizde geliştirilmesi konusunda çalışmak istedim.

Batı'da geliştirilen psikolojik danışma kuramlarından farklı olarak Pozitif Psikoterapi İran'da doğup büyümüş bir kuramcı tarafından geliştirilmiştir. Kendinden önceki temel psikolojik danışma kuramlarını kapsayan ve kendine özgü teknik ve yöntemleri olan Pozitif Psikoterapinin pek çok farklı yönüyle Türk kültürüne uygun olabileceğini düşünüyorum. Nossrat Peseschkian tarafından 1967 yılında yazılmış olan bu kitap "Pozitif Psikoterapi" ismini taşıyan ve Pozitif Psikoterapiyi anlatan ilk kitap olma özelliğini taşımaktadır. Dolayısıyla bu kitabı Türkçe'ye kazandırdığımız için sevinçli ve şükran doluyum. Bu kitabın ruh sağlığı hizmetlerinde becerilerini geliştirmek isteyen alan uzmanlarına yardımcı olacağını umuyorum.

Kitabın çevrilmesinde emeği geçen herkese, özellikle de çeviri ekibimizin değerli üyelerine gönülden teşekkürü borç biliyorum. Pozitif Psikoterapinin kurucusu hocamız Prof. Dr. Nossrat Peseschkian'ı saygı ile anıyor, saygıdeğer eşi Manije Peseschkian'a süreç içindeki tüm yardımları için teşekkür ediyorum. Pozitif Psikoterapi alanından ulusal ve uluslararası düzeyde

tüm arkadaşlarıma ve sevgili öğrencilerimize de devam eden cesaretlendirmeleri için içtenlikle teşekkür ediyor, hep birlikte nice güzel günlerde "bilim" ve "sevgi" için çalışmaya devam ediyor olmayı diliyorum. Aileme, değerli hocalarıma ve çalışma arkadaşlarıma da destekleri için sonsuz teşekkürler.

Saygılarımla,

Yrd. Doç. Dr. Tuğba Sarı

Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Ekim 2015

# 2. Baskı için Önsöz

Bu kitap pozitif psikoterapi başlığı ile yazılan ilk kitap olarak bilinmektedir. Pozitif psikoterapinin kurucusu İran doğumlu Prof. Dr. Nossrat Peseshkian tarafından yazılmıştır. Prof. Dr. Nossrat Peseschkian'ın anadili Farsçadır. Kitap almanca dili ile yayımlanmıştır. Daha sonra Almancadan İngilizceye ve sonra da İngilizceden Çince, Romence ve İspanyolca'ya çevrilmiştir. Türkçe çevirisi de İngilizce versiyonu üzerinden yapılmıştır. Bu sebeplerle kitabın Türkçeye çevirisini yapmakta çeşitli zorluklar olmuştur. İlk Türkçe baskıda, Almanca ve İngilizce diline özgü kullanılan terimler ile özellikle İngilizce versiyonunda dile özgü sebeplerle kurulan uzun cümleler ilk orijinal basıma sadık kalmak amacıyla olduğu gibi çevrilmeye gayret gösterilmiş idi. Bu ikinci baskıda okuyuculardan gelen öneriler doğrultusunda çok uzun cümleleri ikiye bölme gibi bazı revizyonlar yapılmıştır. Bununla birlikte ilk baskıdaki bazı çeviriler Türkiye'deki pozitif psikoterapi uygulayıcıları tarafından daha çok kullanıldığı gözlenen ifadeler ile değiştirilmiştir.

Sonuç olarak, pozitif psikoterapi üzerine yazılmış bu ilk eser aracılığı ile -Almancadan İngilizceye, İngilizceden Türkçeye çevrilmesinin zorluklarını yaşıyor olsak da- Türk okuyucularının pozitif psikoterapiyi kurucusu Prof. Dr. Peseschkian'ın anlatımıyla tanıma fırsatı bulmaları hedeflenmiştir. Bilim ve sevgi kapasitelerimize katkıda bulunması dilerim.

Saygılarımla,
Doç. Dr. Tuğba Sarı
Akdeniz Üniversitesi, Şubat 2020

# İçindekiler

*Giriş* ---------- 15

*Bölüm 1*
*Pozitif Psikoterapiye Doğru* ---------- 23

Psikoterapi Labirenti ---------- 23
Sağlık-Hastalık ---------- 31
Nevroz ve Nevrotik Karakter ---------- 34
Durum la Uyumlu musunuz? ---------- 37
Psikoterapi Karikatürleri ---------- 46
Pozitif Psikoterapi ---------- 59

*Bölüm 2*
*Ayırt Etme Analizine Giriş* ---------- 63

Gerçek Yetenekler ---------- 71
Pozitif Psikoterapinin Teorisi ---------- 78
Mikro Travmalar ---------- 108
Çatışmaya Seçici Duyarlılık ---------- 112
Gerçek Yeteneklerin Önemi ---------- 115

*Bölüm 3*
*Temel Yetenekler* ---------- 125

Bütün İnsanların Ortak Yanı Nedir? ---------- 125
Literatürde Temel Yetenekler ---------- 129
Bilme Yeteneği Nedir? ---------- 131
Sevme Yeteneği Nedir? ---------- 150
Etkileşim Analizi ---------- 175
Pozitif Psikoterapi ve Hastalık Etiyolojisi ---------- 186

***Bölüm 4***
***Tepki Türleri –Kavramlar – Yanlış Anlamalar*** ---------- **197**

Üç Tepki Türü ---------- 197
Kavramlar ve Mitler---------- 223
Yanlış Anlamalar---------- 253

***Bölüm 5***
***Pozitif Psikoterapide İlk Görüşme*** ---------- **291**

***Bölüm 6***
***Pozitif Psikoterapide Beş Basamakta Tedavi*** ---------- **345**

Birinci Basamak: Gözlem/Mesafe Koyma ---------- 350
İkinci Basamak: Envanter Yapma ---------- 364
Üçüncü Basamak: Durumsal Cesaretlendirme---------- 380
Dördüncü Basamak: Sözelleştirme---------- 402
Beşinci Basamak: Amaçların Genişletilmesi ---------- 438

***Bölüm 7***
***Pozitif Psikoterapi ve Diğer Psikoterapiler*** ---------- **467**

Kritik ve İşbirliği Olasılıkları---------- 467
Kısa Süreli Terapi Olarak Pozitif Psikoterapi ---------- 476
Pozitif Psikoterapi ve Diğer Teoriler ---------- 486
Psikoanaliz –Davranış Terapisi–Bireysel Psikoloji---- 494
Analitik Psikoloji –Logoterapi - Konuşma Terapisi – 499
Gestalt Terapi – Primer Terapi – Transaksiyonel
Analiz ---------- 502
Pozitif Psikoterapi ve Pratik Uygulamaları ---------- 508

***Kaynakça*** ---------- **522**

# Çeviri Ekibi

*Giriş*

Tuğba Sarı

*Bölüm 1:* Pozitif Psikoterapiye Doğru

Ece Ataman

*Bölüm 2:* Ayırt Etme Analizine Giriş

Merve Kılıç

*Bölüm 3:* Temel Yetenekler

Özge Yılmaz

*Bölüm 4:* *Tepki Türleri – Kavramlar – Yanlış Anlamalar*

Dilay Erdoğan, Fatma Tuba Aydın

*Bölüm 5:* *Pozitif Psikoterapide İlk Görüşme*

İ. Volkan Gülüm

*Bölüm 6:* *Pozitif Psikoterapide Beş Basamakta Tedavi*

Cem Gümüş

*Bölüm 7:* *Pozitif Psikoterapi ve Diğer Psikoterapiler*

Zeynep Maçkalı

*Ek* : Fatma Tuba Aydın

# Giriş

## 1. Pozitif Psikoterapi nedir?

Bir hastanın -sadece ruhsal hastalığı olanın değil- durumu uzun süredir bir ayağı üzerinde duran adamın haline benzer. Bir süre sonra kaslarına kramp girer ve yorgun ayak acıtmaya başlar. Adam dengesini korumakta zorlanır. Sadece ayağı değil, bu pozisyona alışkın olmayan tüm kas sistemini kramp tutar. Acı tahammül edilemez hale gelir ve kişi yardım için haykırışta bulunur.

Bu vaziyetteyken kendisine farklı yardımcılar yaklaşır.

Adam bir ayağı üzerinde durmaya devam ederken, yardım etmek isteyen bir kişi adamın kramp girmiş ayağına masaj yapmaya başlar. Başka birisi boynu kavrayarak, ona masaj sanatının tüm ustalıklarını kullanarak İsveç masajı uygular. Üçüncü bir yardımcı adamın denge sağlamakta zorlandığını görerek ona destek olabilmek için kolunu uzatır. İzleyiciler arasından tek ayak üzerinde durmasını daha kolaylaştırabilmek için iki elini birden kaldırması gerektiğine dair bir öneri gelir. Yaşlı bilge bir adam ona iki ayağı da olmayanları düşünerek haline şükretmesi gerektiğini salık verir. Birisi ona kendisini bir tüy olarak hayal etmesi gerektiğini ve buna ne kadar konsantre olursa acısının da o derece azalacağı konusunda yeminler eder. Aydınlanmış yaşlı bir adam ise bu iyi niyetli nasihate "Zaman gösterecektir." diyerek katkıda bulunur. Nihayet, bir gözlemci hastanın yanına giderek ona "Neden tek ayak üstünde duruyorsun?" diye sorar. "Diğerini de dışarı doğru uzat ve onun üzerinde dur. Biliyorsun iki ayağın da var."

*Pozitif Psikoterapi işte tam olarak budur.*

Psikoterapinin bugün gelmiş olduğu konum aynı zamanda hem ekonomik olan hem de etkili olan metotların geliştirilmesini gerektiriyor. Burada amaç zaten var olan birçok teori, metot, konsept ve prosedürlere bir yenisini daha eklemek değil; bilakis, temel bir genişleme sorusudur. Var olan psikoterapi prosedürlerinin birçoğu başlangıç noktası olarak kendilerine rahatsızlıkları ve hastalıkları alırken, koruyucu tıp ve psikoterapi, rahatsızlıkların yerine, bireyin gelişmeye yönelik imkânları ve kapasiteleriyle ele almakla işe başlayan farklı bir yaklaşıma gereksinim duyar. Eğer bu kapasiteler engellenir, ihmal edilir ya da gelişimlerinde tek taraflı olarak yapılandırılırsa, gizli ya da açık olarak çatışma eğilimleri ortaya çıkar.

## 2. "Tanısızlık" Prensibi

Geleneksel psikoterapi insan hakkındaki görüşlerini psikopatolojiden alır. Bu yüzden incelemelerinin hedefi hastalıklardır. Tedavinin amacı tıpkı ameliyatta hasta organın kesilmesi gibi bireydeki psikolojik hastalıkları ortadan kaldırmaktır. Bu anlamda psikoterapi kutsal bir geleneği takip eder. Psikoterapist temel olarak depresyon, zorlayıcı nevrozlar, şizofreni, histeri, kaygı, şiddet, saldırganlık, dikkat çekici davranış ve astım, ağrılar, kalp ağrısı, mide sorunları ve karın ağrıları gibi psikosomatik rahatsızlıklarla uğraşır.

Başlangıçta bu haklı görülür! Çok nadir olarak bir hasta iyi olan sağlığını tasdik ettirmek için terapiste başvurur; bilakis hastalandığında gelir ve bu rahatsızlıkların ortadan kaldırılmasını ister. Bu pratik başlangıç noktasından tıp, her hasta olmayan şeyin sağlıklı ve tersinin olduğu sonucuna vardıran, tanısızlık prensibini ortaya attı.

Psikoterapi bu prensibi takip ederken Doğu ve Yunan felsefelerinde zaten mevcut olan bilişsel modeli kullanır. Ben burada negatife odaklanma prensibinden söz ediyorum. Bu konsept olumlunun onun ne olmadığını söyleyerek tanımlamaktan ibarettir; kişi negatif özelliklerini tanımlayarak pozitifi anlatır. Bu

metodun arkasında bir hikâye yatmaktadır. Söylenenlere göre Sokrates meşhur şairle güzellik hakkında konuşur. Ama dinleyenleri şaşkınlık içinde bırakarak, şair güzellik hakkında değil, daha ziyade onun tersi olan çirkinlik hakkında konuşur. Sokrates ona neden güzelliği bu şekilde onun hakkında konuşmayarak övdüğünü sorduğunda, şair ona şu şekilde cevap verir: "Ben neyin çirkin olduğunu tarif ettim. Çirkin olmayan şey güzeldir."

Eski ahitteki 10 emir arasında da bu prensip bulunur: çalmayacaksın, komşunun karısına göz dikmeyecek, öldürmeyeceksin vb. Günlük betimlemeler ve talepler bile negatif prosedürlere bağlıdır. Çok nadir olarak insanlara nasıl davranması gerektiği söylenir. Daha sıklıkla birey ne yapmaması gerektiğini duyar.

Psikanalizin bilimsel metodu da başlangıçta aynı prensip üzerine kurulmuştu. S. Freud bunu "Bir kişi ancak hastalıklı olanı incelediğinde normali kavrayabilir." şeklinde formüle etti.

Freud bunu söylerken uzun bir geleneğe katılmıştır. Örneğin filozof Lichtenberg "Sağlık hissini hastalık yoluyla kazanırız." demiştir. Olmaması gereken ya da bize çok çekici gelmeyen ile karşılaşıncaya dek, çekici gelen objeyi fark edemez ve ona değer vermeyi öğrenemeyiz. Bu tutum üstü kapalı olarak kişinin bilge olabilmesi için önce ıstırap çekmesi gerektiğini ima eder: Sağlığına dikkat etmeden önce bir kalp krizi geçir, evliliğin değerini tam olarak anlayabilmek için boşanma sürecinden geç ya da kendine, kendi istek ve ihtiyaçlarına önem vermeden önce rahatsızlıklar ve davranışları tecrübe ederek eziyet çek.

Bu şekilde insan kişiliği dolaylı olarak hastalıklar hakkında bilgi yoluyla kavranır. Kişi çatışmadan uzak bireyi geri çekilmeye karşı direnç kapasitesi olan, itelemeye karşı göreceli olarak dirençli ve duygu karmaşasına karşı azaltılmış yatkınlığı olan biri olarak tanımlamaya çalışır. Sonuç olarak hasta değil, hastalık tedavi edilir. Hastalık algısı hastanın üzerini bir bulut gibi örter; terapist sadece hastalığı görür. Hasta kısa sürede

şunu öğrenir: Terapist nazarındaki tek talebim hastalığım olabilir. Bu nedenle hastalığı gözünde iyice belirgin hale gelir.

Varılan hastalık teşhisi, hastalıklı alan dışındaki bölgeleri algılamayı engelleyen at gözlüğü gibidir. Bu şekilde terapi imkânları azaltılmış olur.

### 3. Hasta kimdir?

Genelde hasta hastalığı ile bir bütün haline gelmiş olarak görülürken, doktor ve terapist sağlık kurumunu temsil eder. Burada hem hasta hem de hekimin rolleri yanlış değerlendirilmiş olur. Hastanın içinde hem hastalık hem de sağlık potansiyelleri vardır. Terapistin ise hastanın sağlık ve hastalığına karşı düzenleyici fonksiyonu vardır. Hastalığa karşı olan yatkınlığını etkileyebilir fakat aynı zamanda sağlık kapasitesini harekete geçirebilir ve stabilize edebilir. Bu görev koruyucu hekimlik ve ruhsal hijyenin başlıca hedefidir. Terapik prosedürleriyle ilgili teknik sorunun ötesinde, kriterlerine bağlı olarak var olan çatışmanın tarif edildiği ve çalışıldığı içerik sorusu önemli hale gelir.

Pozitif Psikoterapi, hastayı sadece bulguların taşıyıcısı olarak gören klasik yanlış anlamadan kaçınmaya çalışır ve tam tersine kapsamlı temsili hedeflemeye çalışır.

### 4. Pozitif Psikoterapinin amaçları

Pozitif Psikoterapi farklı temelleri hedefleyen yeni bir psikoterapi formudur.

Pozitif Psikoterapinin evrensel bir karakteri vardır. Sadece bireyde çatışmayı ortaya çıkaran özelliklere değil, daha ziyade mümkün olduğunca hastayı bütün bir şekilde anlamaya gayret eder. Pozitif Psikoterapi rahatsızlığın birçok farklı formu ve her hastanın kendine özgü oluşuna bağlı olarak sayısız prosedürler, teknikler ve metodolojik yardımcıları kullanır. Pozitif Psikoterapi özellikle de insan davranışı ve tecrübelerinin tanımlayıcı kategorisi olarak gerçek kapasiteler ne sosyal sınıf ne de

kültüre bağlıdır. Sayesinde dil bariyerlerinin aşılabileceği iletişim temelini temsil eder. Pozitif Psikoterapi bu nedenle sadece orta sınıf için bir psikoterapi değildir, aksine büyük ölçüde uzun süredir psikoterapiden uzak tutulan alt tabakaların problemleri ve sorunları için de uygundur. Terapiste hastası tarafından anlaşılma imkânı verirken, hastaya da terapistin onun problemlerini anladığı hissi verir. Böylelikle Pozitif Psikoterapi fırsat eşitliğine en azından psikoterapi alanında katkıda bulunmuş olur.

Pozitif Psikoterapi temel insan kapasiteleri ile ilgilendiği için, her dilde ve sosyal tabakada insanlara hitap etme ve trans kültürel problemlerle etkili bir şekilde baş etme pozisyonundadır. Bu yaklaşım şu iki temel soruya dayanmaktadır:

*İnsanlar birbirlerinden nasıl farklıdırlar?*

*İnsanların ortak noktası nedir?*

Terapötik olarak Pozitif Psikoterapi hastanın kalıcı terapi kapasitelerine vurgu yapan kısa süreli beş aşamalı etkili bir terapi sunmaktadır. Diğer bir deyişle, *hasta sadece hastalığından ıstırap duyan kişi değil, aynı zamanda kendisini yardım eden birey olarak görülür.*

Pozitif Psikoterapi bir bakıma hastaları gözaltına alma enstitüleri olarak fonksiyon gösteren psikiyatri hastaneleri, danışmanlık yerleri, terapi merkezlerinin hastaların kendileri ve yakınları ile işbirliği yapabilmelerine hazırlayacak olan yerlere dönüşmeleri gerektiğine inanır.

Farklılaşma analizine dayanan Pozitif Psikoterapi her şeye pozitif prognoz bulmaya çalışmaz, aksine kritik davranışın var olduğunu varsayar. Bu da pozitif davranış öğelerinin negatif bulgulardan ayrılmasını sağlar, böylece hastaya problemleriyle daha rahat baş edebileceği bir ortam sağlanır.

Pozitif Psikoterapi kendini sadece sayısız teorilerden biri olarak görmez. Birçok hastanın temel problemi, psikoterapist aramak için az motivasyon sahibi olmaktan ziyade, hangi psikoterapistin hangi rahatsızlıkla daha iyi baş etme konusunda etkin olduğuna ilişkin müphemliktir. Bu soruya cevap ancak

var olan birçok psikoterapi oryantasyonlarını bir araya getiren ve onların güçlü noktalarına değer veren geniş bir sistemle mümkün olabilir. Biz böyle bir sistemi sadece psikoterapi metodu değil aynı zamanda meta-teori olan Pozitif Psikoterapi ile sunuyoruz.

Pozitif Psikoterapi kökeninde ve doğasında teoriden daha çok uygulamadır. Ben tam olarak hastayı onun benzersizliğini kaybetmeden onun öznel ve objektif ihtiyaçlarını anlamaya çalışıyorum. Pozitif Psikoterapi sadece bir tekniğe sabit kalmaktan daha ziyade birçok farklı psikoterapi (örneğin bireysel terapi, grup terapisi, aile terapisi, rahatlama teknikleri, teorik yaklaşımları öğrenmek, psikanalitik prosedürleri) bu ihtiyaca cevap verir. Önemli olan, kendisine sunulan metoda hastanın uyum sağlaması değil, tam tersine gerekli olan hastanın ihtiyaçlarına uygun olarak psikoterapi metodunun seçilmesidir. Bu esneklik psikolojik problemlerin ele alınmasına daha geniş anlamda da psikosomatik hastalıklar ve rahatsızlıkların ele alınmasına imkân verir.

Bu kitap öyleyse mükemmel teorinin sunumundan ziyade insan ihtiyaçlarına ve kapasitelerine adapte edilmiş pratik terapi sistemidir.

Bu kitabı yazmaktaki amaçlarımdan biri de Doğu'nun bilgelik ve sezgisel gücünü, Batı'nın yeni psikoterapi bilgileriyle birleştirmektir. Psikoterapik önemi olan büyük dinlerin katkılarından öte, Doğu'nun ve Batı'nın filozoflarının ve bilim adamlarının bilgelikleri de Pozitif Psikoterapi bağlamında gözden geçirilmiştir. Bunu böyle yapmaktaki amacımız sadece aklı değil, aynı zamanda his ve duygu algısını, sezgi kapasiteleri, fantezi ve geleneklerdeki tecrübelerini öğrenebilme yeteneğini işaret etmektir.

Doğu hikâyelerini metinden ayırabilmek için özel bir harf karakteriyle yazılmışlardır. Diğer yandan, vaka raporları küçük puntolarla yazılmıştır.

Ben kendim Bahá'í dinine mensubum. Dinin (1844 yılında kuruldu) bazı temel prensipleri beni birçok alanda sorular sormaya teşvik ve motive etti.

## 5. Bu kitap kimlere hitap etmektedir?

Bu kitabın temel amacı sistematik ve kapsamlı olarak Pozitif Psikoterapinin problemlerini ve metotlarını ve onun psikosomatik tıbba ve ruhsal hijyene olan katkılarını bu meslekten olmayanların da anlayacağı şekilde ve aynı şekilde uzmanlar için bilgilendirici ve uygulamaya yönelik olarak sunmaktır. Pozitif Psikoterapi ruhsal bakımla bir şekilde ilgili olan psikoterapist, hekim, psikiyatrist, ruhsal sağlık personeli ve sağlık otoriteleri gibi herkes ile alakalıdır. Bu grupların ötesinde kitap kişilerarası ilişki problemlerinden etkilenerek bunlara gözlerini kapatmayan, uyarımları kullanmaya hazır olan ve oryantasyonlara yardımcı olan öğretmenler, hukukçular, sosyal çalışanlar, özel hocalar, ebeveynler, öğrenciler ve gençlere yöneltilmiştir.

## 6. Pozitif Psikoterapi ne kadar etkilidir?

Pozitif Psikoterapi merkez odaklıdır. Yani görüşümüzü daha çok hastanın kapasitelerine çevirir, var olan "insan" denen beden-can-ruh bütünlüğünü bütünleştirme yatkınlığını teşvik etmeye çalışırız. Bu, çok aşamalı tedavi planında meydana gelir. Bu metot ile olan tecrübeler evlilik, diğer partnerlikler, çocuk yetiştirme problemleri, depresyon, fobiler, cinsel problemler ve şizofreni ve bunun yanı sıra karın ağrısı ve bağırsak rahatsızlıkları gibi şikâyetler, kalp ve dolaşım problemleri, romatizma yakınmaları ve astımdan gelir.

Tedavi sonuçları durumda fark edilir bir düzelme olduğunu ve çoğunlukla da kısa bir sürede (6-10 seans arası) bir düzelme olduğunu göstermiştir. Bir yıl sonra yapılan takip çalışmalarında kalıcı terapötik başarı etkisi vakaların çoğunluğunda görülmüştür.

Özellikle nörotik ve psikosomatik rahatsızlıklarda da tatminkâr sonuçlar elde edilmiştir. Böylelikle Pozitif Psikoterapinin diğer psikoterapi formlarına göre avantajlı olduğu gösterilmiştir.

## 7. Pozitif Psikoterapi için gelecek ne gösteriyor?

Psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıkların gerçek kapasitelerle ve böylelikle psikososyal normlarla içerik açısından alakalı olduğu ne kadar iyi anlaşılırsa, Pozitif Psikoterapi bilimsel ve toplumsal bilince o kadar iyi yerleşir.

*Eğer bu hususları gruplar, insanlar, milletler ve kültürel grupları da içeren tüm sosyal ilişkiler alemine taşırsak, Pozitif Psikoterapiye uygun olarak, ilişkiler ve insan kapasiteleri olduğu kadar ekonomik şartlara da önem veren cesur bir sosyal teori oluşabilir.*

*Pozitif Psikoterapi Batı Almanya'nın Hessen eyaletinin Hekimler Odası Devam Eden Tıp Eğitimi Wiesbaden Psikoterapik Deneyim Grubunda (PEW) öğretilmektedir. PEW'in hekimlerine, çalışan psikolog, pedagog ve ilahiyatçılarına ilham verdikleri ve Pozitif Psikoterapi ile olan tecrübelerini rapor ettikleri için teşekkür ediyorum. Günlük Hayatın Psikoterapisi (Springer, 1986) kitabım eğitim problemlerini ve kendi kendine yardımı ön planda tutma eğilimdeyken, Pozitif Psikoterapi daha çok psikoterapi sorularına yöneliktir. Son analizde her iki kitap da birbirine atıfta bulunur.*

# 1.Bölüm

# Pozitif Psikoterapiye Doğru

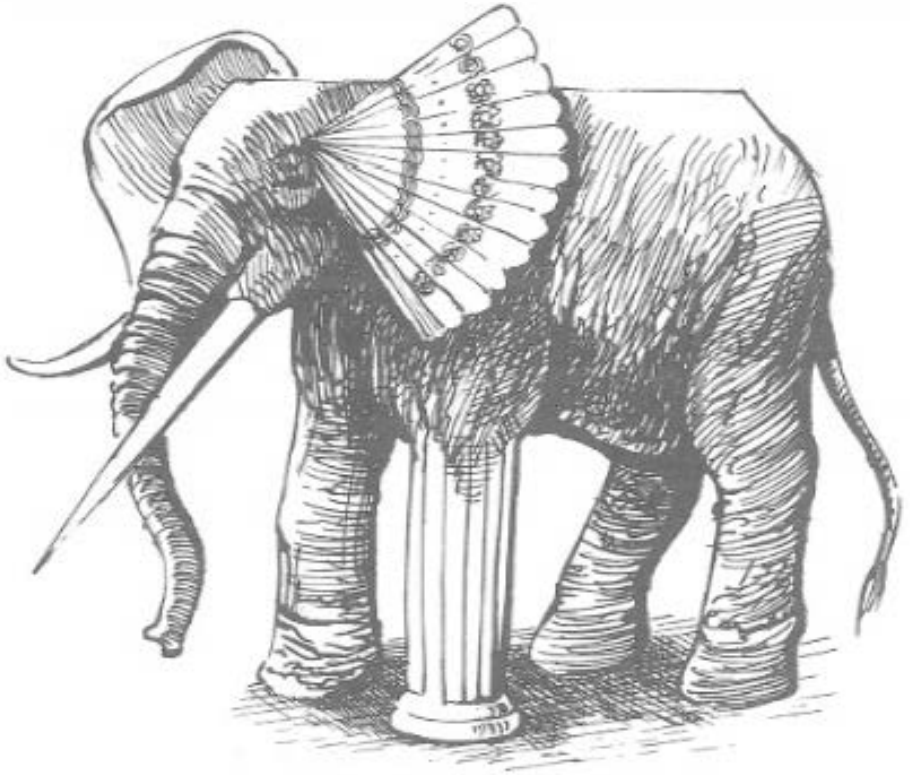
## 1. Psikoterapi Labirenti (The Maze of Psychotherapy)

### SABIRSIZ İZLEYİCİLER VE FİL

*Bir fil, bir gece karanlık bir odada teşhir edilir. İnsanlar, bakmak için toplanır. Karanlık olduğu için ziyaretçiler fili göremektedir, bunun için dokunarak filin görünüşü hakkında fikir sahibi olmaya çalışırlar. Fakat fil çok büyük olduğu için, ziyaretçilerin her biri hayvanın sadece bir bölümüne dokunup hissettiklerini söyleyebilmektedir. Filin gövdesine dokunanlardan biri, onun kalın bir sütuna benzediğini söyler. Filin dişlerine dokunan bir diğeri hayvanı sivri bir şey olarak tarif eder. Kulağına dokunan bir üçüncüsü ise filin yelpazeye benzediğini söyler. Hayvanın sırtını okşayan dördüncü, filin bir yatak gibi düz ve yassı olduğunda ısrarlıdır. (Mevlana, bir İran hikâyesi)*

Psikoterapi, eğitim ve ruh sağlığı alanlarının şimdiki durumu, birçok açıdan bu tabloya benzemektedir. Her bir ziyaretçi doğru bir biçimde algılar, ancak hiçbiri tamamını göremez. Nitekim, bazı ebeveynler uslu çocuk ister, bazıları çalışkan ve uyanık, bazıları ise bağımlı çocuk ister. Bu tercihler evlilikler için de geçerlidir. Bir kadın partnerini başarılı olduğu için seçer, bir başkası nazik ve şefkatli bir eş dileyebilir. Bir erkek kendisi için düzenli bir ev hanımı, bir başka erkek yaşam deneyimi olan, bağımsız bir kadını hayal edebilir. Tüm bu kişiler, kendilerine bir partner aramaktadırlar, ancak bunu bireysel yanlar bazında

yapmaktadırlar. Genellikle insanlar tek bir kişilik özelliği olarak görülmek yerine birkaç özelliğin taşıyıcısı olarak ele alınır.



*Sabırsız İzleyiciler ve Fil*

Bu durum psikoterapiye taşınacak olursa, bir ekol insanı dürtüleri tarafından kontrol edildiğini düşünür, bir başkası insanı reflekslerin bir toplamı olarak görür, üçüncü bir başkası sosyal etkileşimlerin bir katılımcısı olarak ele alırken diğerleri genetik mirasın, sezgilerinin, zekâsının, arzularının ya da bilinçdışının bir sonucu olarak görür. Bu çeşitli bakış açılarının sonucunda parça parça ele alma yaklaşımında olan ve birbirleriyle temas etmesi mümkün olmayan bolca sayıda psikoterapi ve ruh sağlığı kuramları bulunur.

Bu çoğulculuk, tedavide de böyledir. Bir terapist tedaviyi ilaçla yapar, bir diğeri davranışçı terapi uygular. Bir başka terapist psikanalitik kurama göre çalışır, bir başkası derinlik yönelimlidir, terapötik ortamın merkezinde rüyaları görür ya da hipnoterapi teknikleri uygular.

Birçok psikoterapist bireysel tedavi yürütür ve onlara öğretildiği hali dışındaki diğer tüm psikoterapi prensiplerine karşı durur. Diğerleri grup terapi uygular.

Biri çocuklarla çalışır, bir başkası ebeveynleri tedavi eder. Bazıları belli hastalıklar üzerinde uzmanlaşır, kaygı için terapi sağlarlar, bazıları iletişim bozukluklarında uzman olur, bazıları kendi alanlarını evlilik problemleri olarak görürler. Yüksek zekâya sahip çekici ve genç kadın hastalara, tecrübelerini sözel olarak ifade edebilmeyi iyi bir şekilde öğrenmiş insanlar olarak ayrıcalıklı bir şekilde tedavi uygulanır.

Bazı hastalıklar ve rahatsızlıklar terapide ele alınmaya uygundur, bazıları terapötik olarak yaklaşıma uygun değildir. Hangi rahatsızlığın hangi kategoriye gireceğinin bir kesinliği yoktur, aynı şekilde hastalığın profili ile ilgili de değildir, bunun daha çok psikoterapistin kuramsal yönelimine bağlı olduğu görünmektedir. Öyle ki, bazı terapistler kompulsif bozuklukları prognoz açısından dezavantajlı görürken diğerleri cinsel bozukluklar için uygun bir yaklaşım olmadığını ya da bağımlılık için hiçbir umut olmadığını düşünürler. Bir terapist şizofreniyi geniş bir alan olarak görmekten hoşlanırken bir diğeri bunu "iç kaynaklı/endojen psikozlar" olarak görür.

Bu psikoterapötik uzmanlaşma birçok hasta için psikoterapiyi bir şans oyununa çevirir. Tesadüfen olmazsa başka türlü nasıl kendi psikolojik ve psikosomatik rahatsızlığının doğası hakkında henüz net bir bilgisi olmayan bir hasta, hiç tanımadan yöntemi ve uzmanlık alanı kendisine uygun olan bir psikoterapisti bulabilir?

Psikoterapi, sonuç olarak psikoterapistin tedavi etmeye yetkin olduğunu düşündüğü bozukluğa sahip olan uygun hastalar için bir ayrıcalık haline gelmektedir. Farklı yaklaşımlar ve teorik sistemler arasında yetersiz anlaşılmalar ve öyle büyük önyargılar bulunur ki, bu bir teoriden diğerine dönüştürmeyi engeller ve işbirliği oluşamaz. Bu birliğin kaybıyla karşılaştıklarında birçok terapistin işbirliğinden uzaklaşması şaşırtıcı değildir.

*"Kime başvurmalıyım bilmiyorum."*

Bir hasta yıllardır kaygı, mide sorunları, omuz ve kollarda ağrı, baş ağrıları, depresyon ve alerjiden yakınmaktadır. Şöyle yakındı: "Sıkı bir yayda gerilmiş gibi iç dünyamda oldukça sarsılmış ve titrer bir haldeyim. Huzur ve sakinlik için uğraşıyorum ama bunları elde edemiyorum. Huzursuzum, kolayca üzülüyor ve çabucak sinirleniyorum. Küçük olaylar gerçekten moralimi bozuyor. Sıkıntılarla çok yetersiz başa çıkıyorum, özellikle de işte. Eylülde, şiddetli bel ağrılarından yakınmaya başladım. Bu sorunu yaşamadan önce, bu kadar kötü değildi. Masaj geçici olarak yardım etti. Ağrılar beni çok engelledi, çünkü tüm gün ayakta olmak ya da yürümek zorundayım. Ve ağrılar karın bölgeme kadar ulaştı. Ortopedist sadece lordozdan ve omurgamdaki hafif bir eğrilikten kaynaklanan zayıf postür olduğunu, bunun dışında özel bir durum olmadığını söyledi. Jinekolog da özel bir sebep tanımlayamadı. Bitkin, tükenmiş ve stresli hissettim. Ağrılar daha da şiddetlendiğinde, spada tedavi olmaya karar verdim. Masaj beni çok yordu ve oldukça acı verdi. Artık termal banyolardan da korkuyordum. Dördüncü haftada eve yolculuk yapmaktan korkuyordum. Bir kez daha, doktor organik bir neden bulamadı ve bana trankilizan verdi ve otojenik eğitim önerdi... Bana gözbebeğimle ilgili bir tanı koymaya çalışan sahte bir doktora gittim. Aile doktoruma anlatmaya cesaret edemedim. İlk başta gerçekten rahatlamıştım. Ama sonra keyifsizliğim yine başladı. Bir nöroloğa yönlendirildim. Nörolojik incelemelerden sonra, patolojik bir tanı düşünülmedi. Kaygımla başa çıkmak için trankilizanlar ve kaygı giderici ilaçlar aldım. Gerçekten yardımcı oldular. Çok memnun oldum. Ama ilaçların etkisi azalır azalmaz, yine bildiğimiz eski hikâyeydi. Şimdi ise, trankilizan ve uyku ilaçlarına rağmen uyuyamıyorum. Tamamen mutsuz hissediyorum. Daha kötüsü, artık işimi kaybedebilirim. Gerçekten kime başvurmalıyım bilmiyorum. Hastayım. Bunu biliyorum, ama hastalığımı tedavi etmek için kim yetkin bunu bilmiyorum. Şimdi burada psikoterapideyim. Ama doğru yerde olup olmadığımı bilmiyorum." (36 yaşında hasta ile yapılan ilk psikoterapi görüşmesinden bir alıntı.)

Genellikle yönlendirme yapan doktor bile belli bir yaş grubunda ve belli bir klinik profile sahip bir hastayı geniş psikoterapi alanındaki hangi uzmana yönlendireceği sorunuyla karşı karşıya kalır. Bu seçim hasta için ise çok daha zordur! Bazen sonunda terapiye gidilip gidilmeyeceğine ve hangi terapiste gidileceğine sadece şans karar verir. Psikoterapi, birçok profesyonel gruba ayrılmıştır. Hastanın hangi terapisti bulacağı şansın ve tehlikelerin pusuda olduğu bir süreçtir. Farklı mesleki gruplar, farklı dünya görüşlerini içeren kuramsal yaklaşımları ve tedavi yöntemleri benimserler.

Peki, o halde kime başvurulmalıdır? Nörolog, psikiyatrist, psikoterapist, psikanalist, pratisyen psikolog, davranış terapisti ya da bir çocuk psikoloğuna mı? Bu karışıklığa biraz ışık tutmak için, psikoterapi ile ilişkili olan en önemli dalları açıklamak istiyorum.

## Nörolog

Sinir sistemi ve diğer sinirlerin bozuklukları, yaralanmaları, kayıpları ve hastalıkları ile ilgilenir. İzleyen klinik tabloları bu alanda bulabilirsiniz: felç, merkezi sinir sistemi ve periferik sinirlerde yaralanmalar, duyarlılık kaybı, beyin tümörleri, siyatik ve nevralji gibi hastalıklar.

Terapide ilaçlar, radyoterapi, elektroterapi ve fizyoterapi uygulamaları yaygın olarak kullanılmaktadır.

## Psikiyatrist

Nörolog gibi, psikiyatrist de bir doktordur. Zihinsel ve duygusal hastalıklar konusunda uzmanlaşır ve şizofreni, "endojen" depresyonlar, psikopatolojiler ve nörolojik bozuklukların psikolojik belirtileri ile ağırlıklı olarak çalışır. Bir kural olarak Batı Almanya'da psikiyatristlerin aynı zamanda nitelikli nöroloğlar da olmasının nedeni budur. Psikiyatristlerin çevresindeki hastaların hezeyan, halüsinasyon, depresyon ve kaygı sorunu olan hastalar olduğu görülmüştür. Tedavi büyük ölçüde farmakolo-

jik olur. Farklı vakalarda, psikoterapötik görüşme de tedaviye eklenir.

## Psikoterapist

Psikoterapist psişik nedenleri olan bozukluklar konusunda uzmanlaşmıştır. Çoğunlukla, bu bozukluklar bilinçdışı çatışmalara ve deneyimlere dayanmaktadır. Psikoterapötik tedavi öncesinde olası organik nedenler ya da semptomlara açıklık getirilmesi önemlidir. Kural olarak, psikoterapist doktor, psikiyatrist ya da kapsamlı eğitim almış bir klinik psikologdur. Psikolojik ve psikosomatik bozukluklara sahip hastalar ona gelir. Bu psikolojik bozukluklar kaygı, depresyon, kompulsiyonlar, dikkat çekme davranışları, iletişim bozuklukları, cinsel bozukluklar, psikosomatik bozukluklar, kalp ve dolaşım bozuklukları, astım, baş ağrısı, uyku bozuklukları, romatizma rahatsızlıkları, kadın hastalıkları, alerji, sindirim bozuklukları gibi sıralanabilir. Psikoterapi yöntemleri, bilinçdışı çatışmalarla çalışıldığı ve rahatlatılmaya, iyileştirilmeye çalışıldığı ya da görüşmelerle çatışmaların çözümüne yardım edildiği süreçlerden oluşur.

## Psikanalist

Psikoterapi içinde farklı yöntemler vardır: S. Freud sonrası psiko-analiz, C.G. Jung sonrası derinlik psikolojisi, A. Adler sonrası bireysel psikoloji, V. Frankl sonrası logoterapi gibi. Psikanalist, Freud sonrası psikanaliz konusunda uzmanlaşan bir psikoterapisttir. Özel bir eğitim programında, kontrol ve öğretim analizleri yapılır; bu analizler psikanalisti kendisi ve hasta arasındaki süreçleri kontrol etmek için etkinleştirir. Terapi merkezine bilinçdışını yerleştirir ve erken çocukluk ve cinsellik deneyimleri önemini vurgular. Yöntemi, serbest çağrışıma ve hastanın (çoğunlukla kendiliğinden) ifadelerinin yorumlanmasına dayanmaktadır. Psikanalitik terapi, ortalama olarak 1 ile 4 yıl arasında sürer.

## Uygulamacı Psikolog

Uygulamacı psikolog normal psikolojik gelişime odaklanan ve insan deneyim ve davranışlarıyla ilgili eğitim almış kişidir. Buna ek olarak, testler konusunda uzmandır ve mental ve duygusal alanlardaki en temel bozuklukları tanımaktadır. Test çalışmaları bir kişinin kişilik yapısı, temel kapasiteleri, başarıları ve bozuklukları ile ilgili nesnel bilgi sağlar. Bazı psikologlar, klinik psikolog olarak eğitim alırlar ve hastane ya da özel yerlerde psikoterapi, test ve tanı incelemeleri yaparlar. Uygulamacı psikologların iş alanları endüstri, trafik psikolojisi, pedagojik ve tanıya yönelik psikolojiden klinik psikolojiye kadar geniş bir aralıkta yer alır. Psikoterapi bağlamında pratisyen psikolog ile doktorun iyi bir işbirliği içinde olmaları oldukça önemli bulunmaktadır.

## Davranış Terapisti

Davranış terapisti, tıp doktoru ya da psikolog olabilir ve öğrenme teorisinin prensiplerine göre davranış bozukluklarını tedavi eder. Onun için belirtiler ön plandadır ve hatta rahatsızlığın kendisi olarak kabul edilebilir. Korkulardan yakınan bir hasta, direk olarak bu kaygılara yönelik sistematik bir tedavi alır. Buna karşın, kaygıların kökeni ile ilgili soru ikinci derecede önemlidir. Davranış terapisti, dikkat çekici davranışlar, kaygılar, kekemelik, yatak ıslatma, tikler gibi bozuklukların belli bir düzene göre öğrenildiğini ve bunların öğrenme kuramı prensiplerinin uygulanması ile tedavi edilebilir olduğunu varsayar.

## Çocuk Psikoloğu

Çocuk psikoloğunun çocuk ve ergenlerin tedavisi alanında özel bir eğitimi vardır. Psikoterapi yaklaşımı derinlik psikolojisi ya da psikanaliz olabilir. O, çocukların davranışlarını yorumlama imkânı veren oyunlarla tedaviye yoğunlaşır. Buna ek olarak, terapötik görüşme yöntemleri de uygulanır. Burada da, bir tıp uzmanı ile işbirliği arzu edilir. Psikoterapideki profesyonel

yönelimlerin çokluğu, her tedavinin kendine özgü yöntemlerinin uygulanıyor olması, hastanın şikâyetleri kendi şikâyetleri için doğru yere varmasını imkânsız kılar. Bunedenle psikolojik ve psikosomatik şikâyetler ile bir hasta için uygun bir psikoterapist bulmak ortalama 6 yıla kadar sürer. Bu durum, sadece az sayıdaki vaka için geçerli değildir.

*Sonuç: Almanya Federal Cumhuriyeti'nin psikiyatrinin durum ile ilgili hazırladığı rapora göre (1975), Batı Almanya'daki her üç kişiden birinin yaşamı boyunca zihinsel bir hastalığı olmuş ya da halen olmaktadır. Federal Cumhuriyette, yirmi milyon kişi bu durumdan yakınmaktadır. Yılda kırk iki milyon kişi bir doktora başvurmaktadır ve dört ile sekiz milyon kişi yalnızca psikolojik temelli şikâyetler için gelmektedir. Bir milyonu acil olarak psikiyatrik ya da psikoterapötik tedaviye ihtiyaç duymaktadır. Her yıl altıyüz bin kişi nörolog ya da psikoterapist aramaktadır; yılda iki yüz bin hasta akıl hastanesine yönlendirilmektedir. Yukarıdakilerden kaç hasta ya da potansiyel hastanın tıp, psikoloji, psikiyatri, psikoterapi labirenti içinde uygun uzmana ulaşıp uygun tedavi alabildiği ise bilenememektedir. Doktor ve tıp öğrencilerine fiziksel ya da duygusal şikâyetleri olan hastalardan hangi grupla çalışmayı tercih ettikleri sorulduğunda, çoğu fiziksel şikâyetlerle başvuran grubu seçmiştir (R. Depner, 1974). Deneyimlerime göre, bu tercihin altında yatan sebep psikolojik problemler ve psikoterapötik yöntemler konusunda duyulan güvensizlik hissi ile ilişkilidir.*

## 2. Sağlık-Hastalık

### DOKTOR HER ŞEYİ BİLİR

*Bir adam çok ağır bir hastalıktan yatıyor ve ölümünün çok yakında olacağını hissediyormuş. Korku içindeki karısı kasabanın doktorunu çağırmış. Doktor hastayı çok iyi muayene etmiş, yarım saatten fazla dinlemiş, nabzını ölçmüş, başını hastanın göğsüne dayamış, onu önce yüz üstü, daha sonra yan yatırmış, bacağını bedenine kaldırmış. Gözlerini açmış, ağzına bakmış ve çok emin bir biçimde kadına şöyle söylemiş: "Ne yazık ki sana kötü haber vereceğim. Kocan iki gündür ölü." O an, hasta adam başını şaşkınlık içinde kaldırmış ve kaygılı bir biçimde mırıldanmış: "Hayır canım, ben hâlâ hayattayım." Kadın hemen kocasının kafasına vurmuş ve öfkeli bir şekilde, "Sessiz ol, doktor bir uzman, en doğrusunu o bilir." demiş. (İran hikâyesi)*



*Doktor her şeyi bilir*

### *Birazcık hamilelik diye bir şey yoktur*

Psikoterapi uygulamalarım sırasında sıklıkla tuhaf bir yanlış anlama ile karşılaşıyorum. Bir kişinin yüksek ateş, baş ağrısı, karın ağrısı veya kalp rahatsızlığı gibi bedensel şikâyetleri olduğunda, sağlıklı bir insandan daha fazla ilgi görür. Bu kişi, toplumsal başarı taleplerinden tamamen muaf tutulmasa bile, bir ölçüde dinlenmesine izin tanınır. Oysa birisi bize göre "tuhaf veya gülünç" davranışlar sergilemeye (alışık olduğumuzun dışında davranmaya) başladığında ve dahası "en basit adap kurallarını" görmezden gelmeye başladığında hoşgörü sınırlarımız hemen sona erer. Kendini bulunduğu ortamdan aniden soyutlayan, diğer insanlar için akıl almaz bulunan kaygı örnekleri sergilemeye başlayan, odasını baştan aşağı dağıtan, aşırı derecede alkol tüketen veya sorumluluklarını geniş ölçüde görmezden gelmeye başlayan birisi toplumda hasta olarak değerlendirilmemektedir. Bunun yerine insanlar bu kişinin biraz kaçık olduğunu, tuhaf bir kişiliğe sahip olduğunu, tembel teneke olduğunu veya kamusal bir tehdit oluşturduğunu söyleyerek kişiye "Aklını başına al!" uyarısı yaparlar. Hemen hemen her zaman insanlar bu tip kişilerden olabildiğince uzak durmaya çalışırlar. Bu nedenle psikiyatri hastaneleri, şehir hayatından mümkün olduğunca uzağa kurulmuştur. Bu hastaneler temiz havası ve sahip oldukları güzel doğa manzaralarına karşın, hastalar için sosyal soyutlanma sunmaktadır. Hastalar hastanede güvence altındayken, hasta olmayanlar da göze hoş gelmeyen ruhsal rahatsızlık belirtilerinden uzakta rahat etmekte ve vicdanlarını temiz tutmaktadırlar. Bu davranış biçimi yalnızca uç vakalarda değil, gündelik hayat normlarından ufak sapmalarda bile geçerlidir. Bizim beklentilerimiz ve değer yargılarımız dışında hareket edenleri *timarhaneye* yollamakta veya en azından sosyal bağlarını koparmakta son derece aceleciyizdir. Aile yaşantısında, cemaatlerde, okulda ve iş yaşamında bunun örneklerine rastlamak mümkündür.

Sosyal olarak dikkat çeken ve ruhsal rahatsızlığa sahip kişileri reddetme ve yalıtma, sadece bu konuda uzmanlığı veya deneyimi olmayan insanların yaptığı bir uygulama da değildir.

Sağlık personeli ve doktorlarda da bu davranışa sıklıkla rastlanır.

Bedensel hastalıklarla ruhsal bozukluklara verdiğimiz tepkilerin farklı olmasının nedeni oldukça derinlerde yatmaktadır. Tıpta, son derece kesin bir dikotomi (ikileşim) vardır: Bir tanıya ya ulaşırsınız ya ulaşamazsınız veya kişi ya hastadır ya değildir gibi. X-Ray sonuçları bir kişinin ya tüberküloz olduğunu ya da olmadığını gösterir. Bir kişide şeker hastalığı ya vardır ya yoktur. Sonuçta "birazcık hamilelik" gibi bir kavram olmadığına göre bir kadın ya hamiledir ya değildir. Oysa psikolojide ve psikoterapide durum daha farklıdır. Bu alanda "ya/ya da" gibi kesin kararlardan ziyade, hasta ile sağlıklı arasında pek çok farklı derecelendirme ve geçiş mevcuttur. Hepimizin kendi güçlü ve zayıf yanları olduğuna göre, "Herkes biraz nevrotiktir." diyen ünlü İsviçreli psikiyatriste katılmamak mümkün değildir. Diğer bir deyişle, her birimizin kendi çatışmaları mevcuttur. Özellikle zor durumlarla karşılaştığımızda bu çatışmalar kontrolden çıkarak patolojik bir hale gelebilir.

*Sonuç: Bedensel rahatsızlıklar genel olarak gerçek hastalıklar olarak nitelendiğinden, büyük öneme sahiptirler. Kişi kendisini fiziksel olarak iyi hissetmediğinde doğal olarak yaptığı hareket bir doktora görünmektir. Oysa kişi tartışmasız bir biçimde psikolojik rahatsızlık hissetse bile nadiren doktora gitmektedir.*

*Öte yandan psikoterapide, sağlıklı ve hasta olma halleri arasında kesin bir ayrım olduğunu varsaymayız. Hastalık ve sağlıklı olma durumları psikoterapide nesnel temdan ziyade öznel görüşe dayalı olarak tespit edilir.*

## 3. Nevroz ve Nevrotik Karakter

### APTALLIĞIN KESİN EMARESİ

*Bir fakih yani eskilerin öğretmenlerinden bir kişi, öğrencilerine vereceği ders için hazırlanıyormuş. Yedi âlim tarafından kaleme alınan ve zekâ üzerine yazılmış bir kitapta, "Küçük bir baş ve uzun bir sakal aptallığın kesin emareleridir." cümlesini görmüş. Bu cümleyi okuyan fakih, eline bir ayna alarak uzun uzun kendisini incelemiş. Fakih kendi kendine "Uzun beyaz bir sakalım var." demiş ve aynaya daha dikkatli bir biçimde bakmaya devam etmiş. "Allah korusun, başım da hani pek öyle büyük sayılmaz. Yarın bu âlimlerin sözlerini öğrencilerime okursam, önlerinde nasıl durabilirim ki?" Aynada gördüğü aptallığın emareleri, fakihin hızlı karar alarak uygulamaya geçmesine sebep olmuş: "Kitapta kısa bir sakal ve küçük bir başın aptallık emaresi olduğuna dair bir şey yok." Ve böylece, etrafta bir makas veya keskin bir bıçak bulamayan fakih, hırsın da etkisiyle bir yağ lambasını eline aldığı gibi sakalını kısaltmaya çalışmış. Ancak tıpkı bir alev deryası gibi yayılan ateş sakalını tutuşturmuş. Fakih ateşi söndüremeden, sakalı kiile döndüğü gibi yüzünün derisi de yanmış ve kararmış. Sakalsız ve yanık yüzünü halka, özellikle de öğrencilerine gösteremeyen fakihin düşünecek bolca zamanı olmuş. Böylece, kitaptaki "Küçük bir baş ve uzun bir sakal aptallığın kesin emareleridir." cümlesinin yanına büyük harflerle şu cümleyi eklemeye karar vermiş: "Bu önerme deney yoluyla kanıtlanmıştır." (İran hikâyesi)*



*Aptallığın kesin emaresi*

Günlük dilde hastalık terimleri giderek daha fazla hakaret ve aşağılama amaçlı kullanılmaktadır: "Bilirsin, nevrotik işte." veya "Davranışlarına bakılırsa şizofren olmalı.", "Böyle psikopatlarla hiç işim olmaz." gibi... Bu yolla yapılan değerlendirme, etkilenen kişiler için geniş kapsamlı sonuçlar doğurabilir. Varsayımsal klinik bir profil genelleştirilir ve semptomlar ile kişilik arasında bir eşitlik yaratılmış olur. "Bir hastalığı olmak" veya "hasta olmak", "hastalıklı kişilik" ile "nevrotik davranış" ise "nevrotik biri olmak" ile karıştırılmaya başlar.

*"Zamparanın teki"*

Evli bir kadın, akrabaları ve kadın arkadaşlarına "Kocam zamparanın biri ve onunla ilişkim tamamen bitti." diyormuş. Kadın, önce kocasıyla cinsel yaşamına son verdikten sonra nihayetinde de boşanmış. Bunun sebebi ise, kocasının bir partide ortak bir dostlarının karısıyla yanak yanağa dans etmesiymiş. Kadına göre bu hareket, 12 yıllık nispeten mutlu bir evlilik

yaşantısına son vermek ve kocasını bir zampara olarak tanımlamak için yeterli bir gerekçeymiş.

Genelleştirilen sadece semptomlar ve davranışlar değildir. Genelleştirme yapmak ve yanlış çıkarımlarda bulunmak insanlığın "bilimsel olmayan veri" dünyasında olağandır ve ne psikoloji ne de psikiyatri veya psikoterapi bu durum karşısında bağışıklığa sahip değildir. Burada temel unsur, kurulan bağlantının doğruluğunu veya geçerliğini test etmeden durumlar arasında bağlantılar kurma eğiliminden ibarettir. Örneğin büyük bir çene enerjinin, kavisli bir alın zekânın, konuşma bozukluğu zihinsel geriliğin, ayrık dişler iş zekâsının ve yumuşak eller duygusallığın belirtisi olarak peşinen kabul edilir.

*Sonuç: Psikiyatrik tanıya uygulandığında, Doğu'nun "aptallık emaresi" hikâyesi yeni bir anlam kazanır: Kayıtsızlık, konstipasyon (kabızlık) ve insomni, her zaman "endojen" bir depresyon belirtisi demek değildir. Olağan dışı düşünceler ve imgeler de her zaman "deliliğe" işaret etmez. "Sesler duymak" her zaman şizofreni bulgusu değildir. Kritik teşhis, "yaklaşık hesaplar ve pratik kurallar" ön kabulünden fazlasını içerir. Bu özellikle de tedavinin ileri aşamalarının ve dolayısıyla hastanın kaderinin teşhise bağlı olduğu psikiyatri, psikoloji ve psikoterapi için geçerlidir. Mevcut rahatsızlığın kişilik üzerinde etkileri olsa bile, kişi tek bir semptoma indirgenmemelidir. Nevrotik semptomlara sahip ancak nevrotik olmayan kişiler olduğu unutulmamalıdır.*

## 4. Durumla Uyumlu musunuz?

*HEPSİ TEK SEFERDE OLMAZ*

*Molla, yani din adamı, vaaz vereceği salona girmiş. Salonun en ön sırada oturan genç bir damat haricinde tamamen boş olduğunu görmüş. Konuşmasını yapıp yapmamak arasında kararsız kalan molla, sonunda damada dönmüş ve "Burada sadece sen varsın. Sence vaaz vermeli mi yoksa vermemeli miyim?" diye sormuş. Damat ise "Hocam, ben basit bir adamım ve bu tür şeylerden anlamam. Ama ahıra girdiğimde tüm atların kaçmış olduğunu ve sadece tek bir at kalmış olduğunu görsem, yinede o atı beslerdim." demiş.*

Bu sözlerden etkilenen molla vaaz vermeye başlamış ve 2 saatin üzerinde konuşmuş. Son derece coşkulu bir konuşma yapan molla, vaazının ne kadar muhteşem olduğunun cemaat tarafından da onaylanmasını istemiş ve damada dönerek "Vaazı beğendin mi?" diye sormuş. Damat ise şöyle yanıtlamış: "Hocam size basit bir adam olduğumu ve bu işlerden pek anlamadığımı zaten söylemiştim. Eğer bir ahıra girsem ve biri hariç tüm atların kaçmış olduğunu görsem yine de onu beslerdim. Ama elimdeki tüm samanı da o ata yedirmezdim." (Doğu hikâyesi)



*Hepsi tek seferde olmaz*

Zihinsel hastalık tedavisi bence insanlık tarihinin çok özel ve oldukça hüzünlü bir faslını oluşturur. Bu alanda hüküm süren tüm bu belirsizlik ortamında, sonuçlar tekrar tekrar göstermektedir ki psikolojik olarak belirgin vakalara karşı tutum – ki bu ifade burada mevcut bağlam dikkate alınarak kullanılmıştır – dünya görüşü oryantasyonlarına bağlıdır ve dolayısıyla bir insanın yaşadığı toplum ve çağa göre olan bakış açısıyla şekillenmektedir. Kültürel psikoloji, zaman boyutu hiçe sayıldığında sonucun saplantı ve kontrolsüz bir biçimde gerçekliği baskılama çabaları olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Örneğin, her ne kadar bilim genellikle yeni keşiflere yol açsa da, bu alanda bile dogmatik saplantılara ve yeni bulguların reddine rastlamak oldukça yaygındır. Aşağıdaki tarihsel örnekler, buna tanıklık etmektedir:

*Giordano Bruno*, başka düşüncelerinin yanı sıra, dünyanın güneş etrafında döndüğünü iddia ettiği için M.S. 1600 yılında yakılmıştır. Sadece birkaç yıl sonra ise Galileo, bilimsel kanıtlara dayalı bu yenilikçi dünya görüşünden vazgeçmek zorunda bırakılmıştır.

*Columb*, gemilerin dünyamızın diğer ucunda bulunan atipodlara ulaşması durumunda eve dönmelerinin imkânsız hale geleceği fikrini dogmatik olarak savunan çağdaş meslektaşlarının ve bilim insanlarının alay konusu olmuştur.

Elektrik biliminin ilerlemesinde çok önemli payı bulunan *Galvani*, çağdaşı olan meslektaşlarınca dalga geçilmiş ve deneylerinden ötürü "kurbağaların dans hocası" yakıştırmasına maruz kalmıştır. Kanın vücuttaki sirkülasyonunu keşfeden Harvey, profesyonel iş arkadaşları tarafından alaya alınmış ve akademik koltuğunu kaybetmiştir. Ignatius *Semmelweis*, lohusalık hummasının (puerperal pireksi) yetersiz hijyen koşullarından kaynaklandığını keşfedip doğum uzmanları ve ebelerin gerekli tedbirleri almasını istediğinde meslektaşlarının acımasız eleştirilerine ve dışlanmaya maruz kalmıştır. Oysa daha katı hijyen önlemleri devreye alındığında anne ölüm oranları keskin bir biçimde düşüş göstermiştir. *Stephenson* lokomotifi keşfettiğinde tanınmış Avrupalı matematikçiler yıllarca Stephenson'ın icadının pürüzsüz raylarda işe yaramayacağını ve tekerlekler spin

atacağı için treni ileri çekmekte yetersiz kalacağını ispat etmeye çalışmışlardır.

*Darwin*, türlerin kaynağı teorisi yüzünden yargılanmıştır (Esslemont 1963). Manyetizma üzerinde çalışmalar yapan ve hipnotizma üzerindeki etkilerini irdeleyen *Mesmer*, yine bilim camiası tarafından bir şarlatan olarak yaftalanmış ve yargılanmıştır. Fransız eczacı *Coue*, kendi kendine telkin konusunu incelediğinde ve tartışmaya açtığında onun da başına aynı şey gelmiştir.

Psikanaliz hareketinin kurucusu Freud, erkek bir histeri vakasını Viyana Tıp Cemiyeti'nin dikkatine sunduğunda öyle bir tepkiyle karşılaşmıştır ki, kendisi bir daha bu cemiyeti ziyarete dahi gitmemiş, toplantılarına katılmamıştır.

Hastalık kavramının tarihsel değerlendirmesi, günümüzde geçerli olan hastalıklara ve ruhsal rahatsızlığı olan kişilere yaklaşım yöntemlerinin ilk ortaya çıktıklarında çok açık veya geçerli olmadığını bize göstermektedir. Yalnızca tarih boyunca psikolojik rahatsızlıkların tedavi şekillerinin değiştiği değil, aynı zamanda değişik coğrafi ve toplumsal gruplarda apayrı tedavi metotlarının korunduğu gerçeği göz önüne alındığında, ruhsal rahatsızlığı olan kişilerle ilişki tanımlamasında belirli bazı modellerden yararlanmak kaçınılmaz olacaktır. Tıp tarihi ve sosyolojisi literatürünü incelediğimizde aşağıdaki modeller karşımıza çıkar: ilahlaştırma modeli, uğursuzlaştırma modeli, günahkâr modeli, etiketleme modeli, genetik model, irade gücü modeli ve çevresel model.

### *İlahlaştırma Modeli*

Klasik dönem Yunan kültüründe ve bazı Amerikan yerli kültürlerinde, ruhsal rahatsızlığı bulunan kişiler ilahi birer medyum olarak görülür ve tanrılaştırılırlardı. Bu toplumlarda, şizofreni veya epilepsi vakalarında gördüğümüz çırpınma davranışı ve şaşkın görünüm, akıl almaz ilahi bir etkinin sonuçları olarak görülürdü. Kişideki bu hal ve tavra tanrı veya tanrılardan birisinin sebep olduğu düşünülürdü. Bu kişiler tanrı veya tanrılardan birinin sözcüsü ve hatta enstrümanı olarak görü-

lürdü. Ruhsal rahatsızlığı olan kişilerin söz konusu kültürlerde din adamlığı veya dini enstitülerle bir tutulması bu sebepledir. Onların varlığı, kabilenin geri kalanı tarafından bir kutsanma olarak kabul edilirdi. Terapi veya hastanın durumunun değiştirilmesi ise bu modelde düşünülemezdi bile. Tanrılaştırma modeli, ilkel dini motivasyonuna sahip olmamakla birlikte bugün bile hasta ile etkileşimlerde karşımıza çıkmaktadır. Özellikle, bir bireyin ailedeki tüm problemlerde semptom kaynağı olarak görüldüğü aile nevroz vakalarında bu model son derece açık bir biçimde karşımıza çıkmaktadır. Hasta kişi, tanrılaştırma modelindeki benzer bir özel role sahiptir ve aile grubundaki anahtar figür, özel kişi haline gelmiştir.

### *Uğursuzlaştırma (Demon) Modeli*

Hasta kişinin kötü ruhlar, iblisler veya şeytan tarafından ele geçirildiği söylenir. Gizli güçler hasta kişiyi bulmuş ve onu tuhaf, anlaşılmaz ve tehditkâr davranış formları geliştirmeye sürüklemiştir. Bu algı, makul görülüyordu; çünkü bu dünya görüşünde, iyi veya kötü ruhlar her yerde kendi yararlı veya zararlı dürtülerini açığa çıkartmanın yollarını aramaktaydılar. Bu görüş bir terapi yöntemi de geliştirdi: Şeytanın ele geçirilen bireyden çıkartılması. Şeytanı hastanın vücudundan çıkmaya zorlamak veya kandırmak için çeşitli yöntemler geliştirildi. Lanetler ve dualar okunur, şeytanı çıkartmak için iğrenç kokular ve uyumsuz müziklerin yardımcı olduğu düşünülürdü. Kaba dayak ve zincire vurmaktan başlayıp sistematik işkenceye dek uzanan daha sert yöntemler de şeytan çıkartma seanslarında denenen doğru yöntemler olarak görülürdü.

Şeytan çıkartma yöntemi olarak fiziksel istismar, görünüşe göre, günümüze dek devam etmiştir. Günümüzde şeytan çıkartma için kullanılan yöntemler arasında evlendirme, eşleştirme ve çocuk sahibi olma da bulunmaktadır. Tıpkı geçmişte toplumun ruhsal rahatsızlığı olanlara davrandığı gibi, şu anda pek çok ebeveyn ve eğitimcinin de çocuklardaki ilgi çekme davranışı karşısında çaresiz kaldıkları ve bu davranışı "şeytan girmiş" olarak veya tehditkâr davranış olarak niteledikleri

düşünülürse, model bağlamında kurulan bu paralellik gerekçesiz görülmeyecektir. Ebeveynler çocuklarını dövdüklerinde bile aslında başka türlü baskılayamadıkları ve kendilerini paniğe sürükleyen bir şeyi çocuktan çıkartmaya çalışmaktadırlar. Uzun yıllar sıkça başvurulan elektroşok gibi şok terapilerinin de aslında uğursuzlaştırma modeli ile bağlantılı bir kökene sahip olduğuna dair pek çok kanıt mevcuttur.

### *Günahkâr Modeli*

Bu model, insan ilişkilerinde ilahi buyruk sahibi olan cezalandırıcı ve adil bir tanrı temeline dayanır. Bu görüşte kişilerarası davranışları düzenleyen yasalar, genel kabulün psikolojik normlarını oluşturur. Örneğin 10 Emir gibi yasalar, kulların saldırganlıktan çekinme (nezaket), dürüstlük, itaat, sadakat ve inanç sahibi olmalarını talep eder. Diğer ilahi kitaplar da sosyal davranışlar konusunda (tutumluluk, aza kanaat, güvenilir olma gibi) açık reçeteler ve yönlendirmeler içerir. Geleceğe ilişkin beklentiler ve kişinin gelecek ilişkisi de yine oldukça detaylı bir biçimde güven, umut gibi terimlerle işlenmiştir. Bu model kültüre özgü saldırgan davranışları teşvik etmektedir. Bu yüzdendir ki örneğin Doğu kültürlerinde sıklıkla "İnşallah bu dalaverelerin yüzünden Tanrı sana hiçbir doktorun çare bulamayacağı hastalıklar verir." gibi beddualar ile karşılaşılır. Diğer anlayışlarda ise örneğin çocuklar, 3. kuşağa dek babalarının günahları yüzünden cezalandırılırlar. Son olarak, günahkâr modeli, terapi görüşüne karşı da doğrudan sonuçlara sahiptir: Kişi tanrının iradesine karşı çıkamayacağı için, terapi müdahalelerinden de uzak durur. En iyi olasılıkla, hastalar özellikle de ruhsal rahatsızlığı olanlar şefkati hak eden kişiler olarak görülür.

### *Etiketleme Modeli*

Erken Hristiyanlık döneminde hastalara acıma ile bakılırdı. Bu kişiler kederle yoğrulmuş ve damgalanmış olarak görülür; acıları ise İsa'nın dikenli tacı ile eşleştirilirdi. Bu, bir kimlik olgusu olarak düşünülebilir. Hastalık tiksinti uyandıran bir şey

değil, daha ziyade bir çeşit kutsanma belirtisidir. Bu modelde de çekilen acı, Tanrı'nın iradesindedir. Ancak günahkâr ve uğursuzlaştırma modellerinin aksine burada hasta kişi daha fazla acı çektirilmek yerine şefkatli bir biçimde tolere edilir. "Acı çekmek hayatın anlamıdır. Tek gerçek mutluluk, alnıma yazılan acıya katlanabilmektir. Bu görevden kaçmayacağım." (48 yaşında dul bir kadın)

### *Genetik Model*

Genetik modelin temelinde yatan keşif, yeni nesil üyelerin ebeveyn nesil üyelerine benzer hatta aynı özellikleri taşıması olmuştur. Geçmişte, kalıtımın fenomeni "soy" ile açıklanmıştır. Bugün ise, kromozomlar ve genler kalıtsal özelliklerin taşıyıcısı olarak kabul edilir. Belirli bir varyasyon aralığı içinde bedensel özelliklerin kalıtım yoluyla taşınması meselesi, psikolojik alana da taşınır. Bu; kişilik ve düzen, güven, açıklık, dürüstlük, tavır, sabır ve aynı zamanda zekâ gibi niteliklerin de aynı şekilde kalıtsal olduğu anlamına gelir. Bilimsel kalıtım teorisi psikolojik alanda izole edilmiş ilişkileri açıklasa bile, genelleştirilmiş bir genetik model sorgulamaya açık kalır. "Sanki iblis, babasından miras almış gibi yalan söylüyor." deyişi, belirlenen ahlaki nitelikler hakkında basit bir ifade olmakla kalmayıp doğrudan kişinin dürüstlüğüne vurgu yapar. Oysa son tahlilde böyle bir söylem, söz konusu davranışın elzem ve değiştirilemez olduğu anlamına gelir: Kalıtım, tıpkı kimsenin kaçamayacağı önceden yazılmış kaderi gibidir. Bunun iki etkisi vardır: Birincisi, bir kişinin bir grup içinde oynayabileceği rol, onun sözde genetik olarak belirlenmiş davranış biçimiyle kurulur. İkincisi ise, miras davranış her zaman kabuğunu kırıp ortaya çıkacak bir yol bulacağı için aslında kişilerde davranış değişiklikleri,pek mümkün değildir. Bu durumda bir eğitimci pedagojik başarısızlığı için hazır bir bahane sahibi olur: Elimde bu hamur varken daha iyi ne yapabilirim ki! Günümüzde bile bu model, bazı vakalarda terapi olanaklarının önüne ket vurmaya devam etmekte ve genellikle bedensel tedavi yöntemleri tercih edilmektedir.

### *İrade Gücü Modeli*

Bu model köklerini Avrupa Aydınlanma döneminden alır. İnsan, her şeyin ölçütü haline gelmiştir. Kişinin kendi kararlarını alma ve irade gücüyle bu kararları gerçekleştirme özgürlüğü vardır. Psikolojik olarak, bu anlayış benzer fikirler doğurur: Kişi kendi gücü aracılığıyla kendi kaderini çizmekte özgürdür ve sıkıştığı bataklıktan bile kendisini çekip çıkartmayı bilmelidir. Bu yaklaşım ki toplumda liberallik olarak tanımlanabilir, mutlak gücü bireyin iradesine ve ayrıca özgür hissetme, özgür düşünme ve özgür bir insan olarak davranma gücüne eşitlemektedir. Bu model ayrıca "bulaşıkçıdan milyonere" ideolojisi için de, yani en fakir kişinin bile eğer yeterince irade gücü varsa ve hedeflerini doğru koyarsa hayatta istediği her şeye erişebileceği düşüncesine bir temel oluşturur. Harici başarı hedefleri ön plana alınmıştır. Dâhili hedefler ve duygusal yaşam ise amaca giden araçlara dönüşür. Benzer biçimde, psikolojik çatışmalar da ikinci plana itilir: Eğer gerçekten istiyorsanız, tüm problemleri çözebilirsiniz. Başarıya ve çalışmaya kaçış, kişinin kendi algısını korumasını sağlar: Kişi güçlüdür, artık zayıf ve bağımlı değildir ve gücünü özellikle de iç dünyasında şüphe oluştuğunda göstermelidir. Çocuklarla olan problemler veya evlilik hayatının getirdiği sorunlar, kişinin kendi iş hayatına ve çatışma yüklü atmosferden dışarıya yöneltilir. "Nasıl olur da, başarılı bir adam olarak, evliliğimde sorunlar yaşarım ki? Eğer çalışanlarımla başa çıkabiliyorsam, niye karımla ve çocuklarımla başa çıkamayayım ki? (38 yaşında müdür). Psikoterapist gereksiz görülür, zira tek yapman gereken kendini toplamaktır ve böylece problemler çözülmüş olacaktır. Aslında, bu modelde hastanın iyileşme isteği ve irade gücü uyandırılabilir ve ego fonksiyonları belirli bir stabiliteye çekilebilir. Ancak pek çok hasta, böyle bir talep karşısında çaresizce aşırı yük omuzlamış olur. Bunun bir örneği, kendisini umutsuz hisseden, motivasyonunu kaybetmiş depresif bir kişidir. Bu kişiye kendisini toplaması ve hüznünden kurtulması tavsiyesi verildiğinde, aslında yarasına tuz basılmış olur, çünkü kişi zaten durgunluğu ile savaşırken ölümüne endişe çekmeye devam edecektir. Çoğu kez depresif hastaların böyle öneriler sonrasında oldukça yoğun bir içsel kriz yaşadıklarına şahit olmuşumdur.

### *Tıbbi Model*

Tıbbi model, nedenler (içsel) ve semptomlar (harici) arasında bir bağ olması gerektiğini öngörür. Bu bakış açısına karşıt olarak, davranış terapisi, semptomlar ve altta yatan neden arasında bir dikotominin (ikileşim) ruhsal rahatsızlıklarda mutlaka var olması gerekmediğini savunur: Semptomların tedavisi hastalığın tedavisi anlamına gelir. Bizim eleştirimiz ise bir başka noktaya vurgu yapmaktadır: Semptom ile sebep arasındaki bağ rahatlıklakısa devre yapabilir. Kişi içsel sebeplere bağlı kaldığı müddetçe, hastalığın anlamlı durumsal faktörlerini gözden kaçırabilir. Bu "anlamlı" durumsal faktörler arasında psikososyal faktörler, yeme-içme alışkanlıkları, alkol eğilimi, bedensel hareket eğilimleri, nikotin eğilimi ve genel anlamda hastalık ve sağlık konusunda hastanın yaklaşımları sayılabilir. İş yaşamıyla ilgili sıkıntılar, aile içi tartışmalar, süregen stres, başarısızlık deneyimi, umutsuzluk ve anlamsızlık hissiyatı hastalığın akışını etkileyen ve çekilen acının yoğunluğunu değiştiren etiyolojik faktörler olarak görülmelidir. Diğer bir deyişle bir hastanın mide rahatsızlıkları, dış dünyanın başarı taleplerini yerine getirmeye çalışan kişinin iç dünyasındaki güçlü zorlanmalardan kaynaklanırken, tanı sürecini mide ülseri ile tamamlamak sorunlu görülmektedir. Tek başına tıbbi modelin uygulanmasının sonucu, tanıyı içsel sebeplerle yani fiziksel nedenlerle sınırlamak anlamına gelir. Sebep-semptom ilişkisi dışında kalan faktörler tıbbın bir parçası olarak görülmemekte ve liberal, genetik veya çevresel modeller hastanın özel hayatı olarak değerlendirilmektedir. Doktorlar ve özel eğitimli personel hastalıkları ele alma konusunda uzmandırlar. Hastalığın ön planındaki problemler ve davranış sorunları sürecin dışında tutulur. Bir kural olarak, doktorlar sadece belirli bir hastalık seviyesine ulaşmış hastalarla ilgilenmektedirler. Yani kişi kendisini, zaten kuyuya düşmüş birini kuyudan çıkartmaya çalışmakla rahatlatmaktadır. Oldukça dar olan tıbbi modeli genişleten önleyici tıp hizmetleri, ruhsal sağlık bilgisi, doktor tedbirleri ve kendi kendine yardımcı olmak gibi yaklaşımlar ancak kısa bir süreden beri göz önünde bulundurulmaktadır.

### *Çevresel Model*

Bu model; çevresel faktörlerin önemini, gözlemlenebilir ve bilimsel olarak doğrulanabilir deneyimlerin ötesine koymaktadır. Buna göre her davranış, çevre ile ilişki içindedir. Sosyal bir vakum içinde sadece tek bir davranıştan bahsetmek mümkün değildir ve bu hayali vakum da aslında kendi başına bir çevresel etmen olacaktır. Acıktığımızda verdiğimiz en basit yemek arama davranışları, yemek bulmayı umduğumuz bir başka çevreye yönelmektir. Acıkma hissinin kendisi bile, fizyolojik doğasına rağmen, belirli bir süre boyunca çevrenin organizmaya yiyecek vermemesi üzerine temellenmiştir. Tıpkı kromozomların ve genlerin kalıtımdaki rolünün, insan davranışlarının genel anlamda bir yatkınlık kaynaklı olduğu fikrini ortaya çıkartması gibi, tüm davranışlarımızın çevreye bağlı olduğu kabulü de her şey için "çevrenin suçlanması" sonucunu doğurmaktadır. Bu modelde insan, çevrenin bir ürünü olarak görülmektedir. Kısmen, rahatsızlıklardan ebeveynler de sorumlu tutulur. "Ailenizle yaşadığınız sürece, onlara bağımlısınız." "Kendinizi ailenize olan bağımlılığınızdan kurtarırsanız, işler sizin için düzelecektir." "Kimse bana yardımcı olamaz, beni ailem mahvetti."

Bu modeldeki diğer "günah keçisi" ise toplumdur. Siyasi tartışmalarda bu konu el yakan bir hale gelmektedir: "Sizi yıkanı siz de yıkın!" Bu ifadeyle, adil olmadığı deneyimlenen toplumsal ilişkiler kastedilmektedir. Bu bakış açısından, psikoterapinin amacı da sorgulanır hale gelmektedir: İlk olarak sosyal koşullar iyileştirilmediği sürece, halihazırdaki sosyal adaletsizliğe uyum sağlamak ne fayda sağlayacak ki? Bireysel terapi sorgulanır hale gelmektedir: "Normal olmayan bir toplumda, normal olmamak son derece normaldir." Buna karşın psikoterapi ilk geliştirildiğinden beri önce bireyle ve bireyin iç çatışmalarıyla ilgilenmiştir. Bu çatışmalar her ne kadar sosyal faktörleri yansıtıyor olsa da onlara indirgenemez.

*Sonuç: İnsanoğlu her zaman tedavi almıştır, değişen ise tedavinin formu ve içeriği olmuştur. Psikoterapinin prensipleri, kişiye ve çağa göre şekillenmiştir. Dönemin koşulları ve elverişliliğine ve de problemlerin ve davranış modellerini türüne göre, psikoterapi olanakları da değişiklik göstermiştir. Bir modeli diğerine tercih etme hakkına sahibiz. Bu alternatiflerin her biri kendi sonuçlarına sahiptir. Öyle veya böyle, bu alternatifler kültürel ve durumsal olarak bağımlı modellerdir ve bu nedenle çatışmaları ve bu çatışmalarla nasıl başa çıkılacağını kendileri tayin ederler. Terapistin rolüyle ilgili beklentiler, içinde yaşadığı ortamın talep ve ihtiyaçlarına göre değişir. Yeniçağ, herkesin gelişimini etkileyen şartlar oluşturmuştur, biz bu şartlara gözlerimizi kapasak bile.*

## 5. Psikoterapi Karikatürleri

*KUSURSUZ DEVE*

*Yıllar önce dört âlim Kavir çöllerinde kervanla yolculuk ediyormuş. Akşamları ateş etrafında oturuyor, deneyimleri hakkında konuşuyorlarmış. Dördü de develere hayranmış. Develerin huzurlu hallerine şaşıyor, güçlerini takdir ediyor ve sabırlarını anlaşılamaz buluyorlarmış. İçlerinden biri, "Biz kalem ustalarıyız. Bu hayvanı övmek ve onurlandırmak için yazalım veya çizelim." demiş. Bu sözleri söyler söylemez bir parşömen kâğıdı alıp yağ lambasıyla aydınlanan çadıra girmiş. Birkaç dakika sonra dışarı çıkmış ve çalışmasını üç arkadaşına göstermiş. Kâğıtta dinlenme pozisyonundan kalkmaya hazırlanan bir deve çizilmiş. Hem o kadar güzel çizilmiş ki, insan canlı olduğunu düşünebilirmiş. Daha sonra bir başkası çadıra girmiş ve bir süre sonra çıkmış. Onunkisi, develerin kervana sağladıkları yararların kısa bir anlatımıymış. Üçüncü olarak çadıra giren âlim ise büyüleyici bir şiir yazmış. En son dördüncü adam çadıra girmiş ve diğer arkadaşlarını kendini rahatsız etmemeleri konusunda uyarmış. Birkaç saat sonra ateş sönmüş, çadırın dışındakiler çoktan uykuya dalmış. Fakat loş çadırdan hâlâ kalem sesleri ve monoton bir şarkı geliyormuş. Arkadaşları onu dördüncü günde ikinci ve üçüncü gündeki gibi boşuna*

*beklemişler. Alâeddin'in arkasından kapanan kayalar gibi çadır dördüncü âlimi saklamış. Sonunda beşinci gün çadırın kapısı açılmış ve çalışkanların çalışkanı ölesiye yorulmuş halde, morarmış gözler ve çökmüş yanaklarla dışarı adım atmış. Çenesi kısa ve sert sakallarla kaplıymış. Yorgun adımlarla ve yüzünde yeşil limon yemiş gibi bir ifadeyle diğerlerine yaklaşmış. Canından bezmiş bir halde bir tomar parşömen kâğıdını yere atmış. Birinci rulonun dışında büyük harflerle şu yazılıymış, 'kusursuz deve veya bir deve nasıl olmalı...'(Doğu hikâyesi)*



*Kusursuz deve*

Profesyonel psikoterapi ortamına ek olarak, tüm diğer kişilerarası ilişkilerde psikoterapi benzeri anlar ve durumlar söz konusudur. Partnerin davranışında değişim yaratan, onu istenen doğrultuya yönelten veya onu istenmeyen sonuçlardan koruyan her karşılıklı etkiyi psikoterapi benzeri olarak etiketliyoruz. Bir kural olarak, psikolojik rahatsızlıklar kaynağını profesyonel psikoterapiden almamaktadır; daha ziyade kişilerarası ilişkilerde geliştiklerinden, özellikle önleyici psikoterapi ve ruhsal hijyen söz konusu olduğunda sosyal yaşamı etkileyen patojen ve terapi faktörleri önemli görünmektedir. "Psikotera-

pi" kurumunun kapasitesi, kurum dışındaki psikoterapi kapasitelerini yok saydığı için son derece sınırlıdır. Oldukça fazla sayıdaki profesyonel olmayan psikoterapi beyanları arasından, incelemeye değer olarak seçtiklerimiz "halk psikoterapisi", "adli psikoterapi", "ekonomik psikoterapi", "astrolojik psikoterapi" ve "bilimsel psikoterapi" yöntemleridir. Bu yöntemleri birer karikatür olarak adlandırmamız, yalnızca geleneksel sağlık endüstrisinde son derece az ilgiyle karşılanmış olmalarından dolayıdır. Belki bu sayede ruhsal sağlık açısından son derece öneme sahip kullanılmayan kapasiteye dikkat çekebilir ve psikoterapi bakış açısıyla insanlığın faydasına sunabiliriz.

## Halk Psikoterapisi: "Toplakendini"

Halk psikoterapisi, bir açıdan, ölçülemez sayıda farklı "psikoterapi sistemini" kendi içinde barındıran bir "bilimdir". Halk deyişleri, sezgisel düşünceler, fabllar, öyküler ve gerçek manada veya sanatsal anlamda oluşturulmuş çatışma çözüm davranışları barındırır. Deyişler ve özlü sözler, yaşama yardımcı olma işlevi taşır ve mottolar çatışmalarla baş etme temellidir: "Kafan tüm dünyayı alamayacak kadar küçük olduğuna göre, sen dünyaya sığmaya çalış." Örneğin bu deyiş, görgüsüz kişileri tenkit etmek için kullanılır ancak nadiren ilgili kişi tarafından yürekten anlaşılır. Toplumda doğru olarak kabul edilen değer ve normlar da benzer bir biçimde deyişler ve fabllarda bazen sert bazen de ince ifadelerle kendine yer bulur. "Sürekli başarı yalnızca korkaklar için gereklidir" (Hilty).

"Kişi bir şeye iki yolla ulaşır: Ya kendi rekabetçiliği ya da diğerlerinin aptallığı sayesinde" (La Bruyere).

Halk psikoterapisinin bu şekilde karşımıza çıkması, psikoterapi henüz kurumsallaşmamış ve sadece yaşam için genel bir yardım olarak değerlendirildiği zamanlardan kalmadır. Çoğunlukla toplumda doğru kabul edilen bir değer standardına atıf yapar ve kişinin doğru yoldan sapmasına engel olmaya veya ona doğru yolu göstermeye çalışır. Hikâyeler, masallar, efsaneler, görsel karşılaştırmalar, aforizmalar, yaşam, roman felsefeleri ve mitolojiler de benzer bir şekilde işler.

Sanat da bir ahlaki (ve bu bağlamda kesinlikle bir psikoterapi) kurum olarak görülmelidir. Örneğin performans sanatları, "mutfak tiyatrosunda" kahramanlar ile özdeşim yaparak ruhsal çatışmalarda müshil etkisi yaratmaya çalışırken, bir diğer yaklaşımsa tiyatroyu bilinçli ve didaktik olarak sosyal aydınlanma enstrümanı olarak kullanmaktadır. Tiyatrodan daha popüler bir sanat dalı olan sinemada ise, model durumlar ortaya konur, agresyon çözülür veya komedi vasıtasıyla rahatlama aranır. Sakinleştirici, canlandırıcı veya rahatsız edici veya bazı formlarda baştan çıkarıcı efektler oluşturma yetisine sahip olan müzik sanatıysa gerçek anlamda hissedilen deneyime son derece yakındır.

Halk psikoterapisi alanında, nasihatler de paylaşılır ki bu nasihatler çoğu zaman kişinin kendi deneyim hazinesinden çıkardığı kendi dilekleridir:

"Tek yapman gereken evden çıkmak ve böylece kendini çok daha iyi hissedeceksin", "Sorunundan ancak karınla ayrılırsan kurtulabileceksin", "Başka iş bulursan bak gör dertlerin nasıl da geçiverecek", "Topla kendini", "Hadi benim akıllı kızıma" (itaat sağlamak için akıl vurgusu yapılıyor); "Hasta numarası yaparken bile hastalık uyduruyorsun. Niye biraz daha fazla çaba göstermiyorsun ki?", "İnsanlar ne der?", "Emin ol yakında geçecek. Zaman her şeyin ilacıdır", "Kendine eş bulduğunda sorunların kendiliğinden çözülecek", "Kara kara düşüneceğine işin ucundan tut", "Yanlış düşünüyorsun, problem yok ki", "Görürsün, çocukların olunca sorunların kendiliğinden çözülür."

Kişilerarası ilişkilerdeki terapi bileşenleri, genellikle oldukça zor fark edilen davranış şekillerinde ifade edilir. Örneğin birisi kederle yüklü bir kimseyi dinler, kendi bakış açısından ona tavsiyeler verir, kolunu onun omzuna atar ve onu neşelendirmeye çalışır. Kelime seçimleri özellikle yapılmakla birlikte, çoğunlukla terapi bakımından önemleri oldukça düşüktür:

"Boş ver"; "Kafana takma, yaşamaya bak.", "Bu kadar duygusal olma.", "Başını dik tut.", "Seni üzmesine izin verme.", "Bu kadar kederlenme.", "Ne anlamı var ki?", "Gülmek ağla-

maktan kolaydır.", "İyi şanslar.", "Senin için dua edeceğim." vs.

Belirli dini grupların, iyileşmenin tek kaynağını ve yöntemini din olarak gören fanatik üyelerine rastlamak da halk arasında oldukça yaygındır. "Sorarım sana ilaçlara ve psikoterapiye ne gerek var? Dualarıma rağmen bir şey gerçekleşiyorsa Tanrı böyle istedi diyedir." Bu kişiler inancın yüce sağaltıcı etkisine başvururken, bunun sadece kişinin kaderinin bir bölümünü çizdiğini fark etmezler. Diğer bölüm bilgi kapasitesi, aktif performans ve bilim tarafından çizilmektedir ki psikoterapi de büyük ölçüde bu bölümle ilintilidir.

*Sonuç: Bireysel durumlarda öneri sözcükleri ne kadar doğru olursa olsun, yanlış kişiye verildiğinde boş laftan öteye gitmez. Profesyonel psikoterapinin etkisi arttıkça, halk psikoterapisi de önem kazanmaktadır. Pek çok insan, özellikle de gençler sorunları hakkında daha rahat konuşma imkânı bulmaktadırlar. Bu imkân, her ne kadar çoğunlukla donup kalma ile sonuçlansa da benzer zihin yapısına sahip bireylerde grup etkileşimi olarak da daha sık görülmektedir ve halk psikoterapisinde keşfedilmemiş bir potansiyel olarak karşımıza çıkmaktadır.*

## Adli Psikoterapi: "BAZI GÜNLER KARARIN BOZULMASI GEREKİR"

Ölüm cezasına mahkûm edilmiş masum bir adam jüriden davanın bir kere daha incelenmesini istemiş. "Tanrı üzerine yemin ederim ki suçlu değilim. Kıskanç komşum bana tuzak kurdu ve şimdi bu cinayeti canımla ödemem gerekiyor." Jüri onu sakinleştirmeye çalışmış: "Ben iyi insanım, söyle bana, ne yapabilirim? "Neden ben?" diye cevaplamış hükümlü. "Komşumu mahkemeden önce getirin, sorgulayın ve bu eylemin arka planını araştırın." Jüri bu konuyu uzun süre düşünmüş ve sonunda bir sürahi belsem yağı içmiş gibi kibar konuşarak içlerinden biri "Dediklerin zekice, kayda almaya değer. Sözlerini kalpten

anlıyorum ve sana şunu öneriyorum: İlk olarak biz işimizi yapacağız ve senin infazını gerçekleştireceğiz. Sonra, sana sözümüz olsun ki, komşunu mahkemeden önce getireceğiz ve olayı en ufak detaylarına kadar inceleyeceğiz." Adama arkadaşça bir bakış atmış, infazı gerçekleştirmek üzere celladı çağırmış ve bağırmış: "Sıradaki dava, lütfen!" (İran hikâyesi)

Geleneksel olarak, insan anlaşmazlıkları için olan yetkili mahkeme psikoterapiden ziyade hukuktur. Devlet yetkililerinin koruması altında, anlaşmazlıklar, yasal ihlaller ve geleneksel olarak kabul edilmiş kuralların ihlalleri incelenir. Bu süreçte, farklı amaçlarla olsa da, psikoterapinin yeterlilik alanı ile neredeyse kesin bir çakışma vardır.

Hukuk bilimi ile psikoterapi arasındaki bu çakışmanın en belirgin örneği -idam cezalarının acele sorgulanmaları hariç- kuşkusuz boşanma alanıdır. Problemleri olan ve onların çözümsüz olduğuna inanan evli çiftlerin yetkili uzman olarak bir psikoterapisti görmesi pek muhtemel değildir. Onlar için yetkili kişi, öznel kararları önceden yapılmış yasal hükümlere bağlı olan hukukçudur. O, bu şekilde evli insanların problemleriyle başa çıkmayı dener.

*"Her zaman bekle ve gör."*

Psikosomatik rahatsızlıklar yüzünden psikoterapötik tedavi görmeye başlamış 44 yaşında bir sigorta poliçesi sahibi boşanma davası açmıştır. Hastanın evlilik problemlerine de değinilen psikoterapi sırasında, hasta avukatına davayı hemen geri çekmesini söylemiştir. Avukat karşı çıkarak: 'Doktorlar her zaman nasıl beklemen ve görmen gerektiği hakkında konuşur. Ne kadar beklemen lazım? Er ya da geç bir karar verilmesi gerekiyor ve ne de olsa, kendi kararlarımızı kendimiz verebilecek kadar büyüdük."

Psikoterapist ne avukattır ne de yargıç. O, suç meseleleriyle ilgilenmez. Hukuk geleneksel olarak yasalarca onaylanmış kuralları temsil ederken, psikoterapi çoğunlukla mutlak değer standartlarından feragat eder. Örneğin sonunda cezalandırılmayı hak eden bir dolandırıcılık davası ya da mülke yönelik suç bulguları, öğrenilmiş davranış biçimlerine ve dürüstlük,

sorumluluk, kazanım ve başarıya yönelik değerlere ayrılır. Bir cinayet ya da kasıtsız adam öldürme davasında gerçekler, benzer bir biçimde, olayın arkasında yatan güdülere karşı psikolojik önem kazanırlar: Dolayısıyla, arkasında yatan yoğun sadakat ve gurur değerleri düşünülürse, birini kıskançlık yüzünden öldürmek anlaşılır olabilir. Diğer "suçlar" aslında üstünde durulmuş (öznel) bir ihtiyaçtan ortaya çıkmış olabilir. Burada, sosyal olarak onaylanmış kurallar, bireysel ya da grupsal kurallarla karşı karşıya gelir ve onlarla ters düşebilir.

*Sonuç: Psikoterapi bir kişinin kendine has durumunu, semptomlarını ve güdülerini görmeyi dener. Cezalandırmak yerine, hastanın çatışmasının anlamının farkına varmasına çalışır. Dolayısıyla, onlarla başa çıkmasına olanak sağlar. Şu var ki; hukuk ve psikoterapi, ortak amaçları olan psikososyal kurallar ve kişilerarası çatışmalar ile uğraşırken bu iki disiplin arasında aşırı bir işbirliği olmaması gerektiği ortadır.*

**Ekonomik Psikoterapi**: "Önce ekmek, sonra ahlak."

Bir psikoterapist arayan hasta sadece "psikolojik" bir varlık değildir. Psikoterapiye günlük hayattaki sorunları ve zorlukları ile gelir. Burada, mali zorlukların özel bir payı vardır - ya kişinin çok parası vardır ve mülkü ve ona ilişkin yükümlülükleri altında ezilir ya da çok az parası vardır ve mali sıkıntıları ona zorluk yaratır. Bu bakımdan psikoterapi iki misli işe yaramaz görünür: Psikoterapistin vergi yasaları ya da sosyal adalet üzerine bir diploması yoktur, kendisi için neredeyse hiç yatırım yapmaz. Üstelik bir de para talep eder!

Aslında, psikoterapinin başlangıç noktası zorlukların, çatışma yüklü bir şekilde özümsenmesi yüzünden bir kişinin özgürlüğünün gözle görülür bir biçimde daraldığı yerdir. Bu hem bir iflas yüzünden kendi hayatını son kez dengeye sokmaya çalışan bir iş adamı için hem de işini kaybettikten sonra hayatın anlamsız göründüğü işçiler veya çalışanlar için geçerli-

dir. Aslında, birçok mali ve ekonomik sorunun ekonomik alanın ötesinde nedenleri vardır. Yapılan son incelemede, öğrenilmiş normatif davranışlara kadar uzanan eski kararlara ve değer yargılarına dayandırılırlar:

*"Belirsiz gelecek"*

"Biliyorsunuz, çok çalışmam lazım; ne de olsa çocuklarımın geleceğini sağlama almak zorundayım". (30 yaşında bir oğlu ve 28 yaşında bir kızı olan 58 yaşında bir iş adamı)

Biri böyle hastaları sadece ekonomik olarak destekleyebilirdi, biri kesinlikle endişelerinden geçici olarak rahatlatırdı, ama birçok vakada bu, zar zor terapi olurdu.

*Sonuç: Ekonomi, politika alanında yukarıdaki değerlendirmelere karşı her derde deva bir çare olarak gösterilir. Mali giderler bir bahane olarak kullanılır, ne de olsa mümkün olan her şey yapılmıştır. Bu psikiyatri ve psikoterapi alanını, sosyal çalışmaları ve ekonomik yardımları da kapsar.*

**Astrolojik Psikoterapi:** "Yıldızlar lehime değil."

Profesyonel tıp alanının önünde, uzun bir gelenek ve beklenmeyen bir gelecekle birlikte, bir tür 'yaşam yardımı' popüler oldu. İnsanın kaderini yıldızlara bakarak öngören sanattan, astrolojiden bahsediyorum. Bu yönelimin uygulama alanları oldukça fazladır. Yıldızların sorumlu olduğu ilişkiler ile kişinin kendi kaderi, yay burcu ile akrep burcunun birbirine uygun olmadığına dikkat çekerek bireysel burçlar ile evlilik danışmanlığı arasında kendilerini gösterirler. Yukarıda açıklandığı gibi, astrolojinin işlevi aslında 'yaşam yardımı 'dır. Baskılayıcı sorumluluklar yıldızlarla bağlantılıdır, böylece hiç olmazsa onlara daha kolay katlanılır. Dahası, astroloji sosyal bir oyundur. Sosyal ilişkilerin şekilleri, geçmişteki olaylar ya da karakter özelikleri öngörülere uyum sağlayıncaya kadar bükülür ve dönüştürülür. Ayrıca geride, kendi iç yüzünü anlamaktan ve

yıldızların da ait olduğu dünyaların muazzam düzeninde kendi yerini almaktan elde edilen iyi bir his kalır.

Üstü kapalı bir şekilde astroloji, özlü sözler ya da çatışma çözüm imkânlarını aktarmak ve ayrıca kişinin kendi çıkarlarını korumak için bir araç olarak da kullanılır. Yardım ve tehlike yan yanadır:

Genç bir kadın yapılması gerekli bir apandisit ameliyatını olmamak için son anına kadar direnmiş. Tekrar ve tekrar neden vazgeçmeleri gerektiğini açıklamış. Yıldızlar bir operasyon için muhtemelen lehine değillerdi. Cerrah pes edip operasyondan vazgeçseydi, yıldızlar kesinlikle hayatta kalmak için daha az lehine olurlardı!

Böylece astroloji ve ona bağlı tinsel yönelimler, profesyonel terapinin yerini alabilir ve terapiste ancak iş işten geçtikten sonra müdahale imkânı sağlayabilir.

*Sonuç: Yıldızların gidişatı bir düşünme konusu haline gelir, olayların gidişatıysa onların önemsiz sonucu olur. Bu bakış açısından kişinin kendi kaderinin sorumluluğunu üstlenmesi çılgınlık gibi görünür. Saadi, MS.1200'lerde yaşayan İranlı tanınmış bir şair, astroloji sorununu bir hikâye ile açıklar:*

*ASTROLOG*

*Bir astrolog eve gelmiş ve eşinin yanında divana oturmuş yabancı bir adam görmüş. Sinirlenmiş, sayıp sövmüş ve olay çıkartmış. Duruma aşina olan bilge biri şöyle söylemiş: "Daha evinde ne olup bittiğini bilmezken, göklerde beliren kaderler hakkında ne biliyorsun?*

**Tıbbi Psikoterapi**: "Ruhun içsel hareketini lanetlemek"

Halk psikoterapisi, tıbbi psikoterapi ile aynı kaynaktan gelmektedir. Burada kastedilen, bir hekim tarafından yürütülen psikoterapiden ziyade halk terapinin tüm unsurlarının doktor tara-

fından bir tedavi planına yedirilmesidir. Doktor-hasta ilişkisi için olan temel önemine rağmen tıp pratisyen uzmanları, mesleklerinin psikoterapi bileşenlerini genellikle sezgilerine, iyi bir burna ve deneyime bırakırlar. Tahminler, tanımlamalar, genellemeler ve alışkanlıktan ortaya çıkan durumlar pek de şaşırtıcı değildir.

Çocukluğundan beri bir köpek isteyen bir dahiliye uzmanı depresyon eğilimleri olan gergin bir hastasına bir köpek almasını önermiş ve bir köpeğin rahatlamak için en iyi yol olduğunu söylemiş.

Burada, terapist'iyle kendini ilişkilendiren hasta değildir. Terapist, en azından geçici olarak, hastasının rolünü üstüne alır ve tedavi olarak ona, kendi deneyimlerden gelen ve denemeye değeceğini düşündüğü arzularını önerir. Hiç olmazsa bu yarı-psikoterapi, hastaya yardım etmeye yönelik iyi bir niyete dayanmaktadır. Ancak aynı zamanda, bu tür sorunlar için uygun ilaç tedavisi ya da yöntemleri olmayan doktorun çaresizliğinin bir yansımasıdır. Bu yüzden, ilginç durumların ortaya çıkacağı kesin gibidir.

"Otur ve Bekle"

Anksiyete ataklarından muzdarip bir hasta herhangi bir patolojik tanı bulunamadıktan sonra bir psikiyatra danıştı: "Eğer bir anksiyete atağının geldiğini hissediyorsan, yapılacak en iyi şey anksiyete geçene kadar oturup beklemektir." Babası bir otomobil kazasında hayatını kaybettikten sonra hasta anksiyete geliştirmiştir.

"Üzerimde pisliği hissettim."

Profesyonel olarak son derece yetenekli bir kardiyolog, ayrılmak üzere olan hastalarına, kendi sözleriyle, yıllar önce öğrendiği bir parça tavsiye vermeyi alışkanlık haline getirmişti: "Yıllar önce kızgın olduğu zaman Götz von Berlichingen hakkında düşünerek kendine yardım eden bir hastam vardı. İnanmayacaksın ama bu deyim bana da yardımcı oluyor. Bir ilke gibi bir şey. Belki sana da yardımcı olacak." Hasta kendine "kıçımı yala." sözüyle yardım etti. Karısına (kendi kendine bir dizi psiko-

somatik bozukluk geliştirmiş ve daima bu tür "nezaketsizlik"lere öfkelenen) önerdiği bahane ise şuydu: "Sövgü ruhun bağırsak hareketidir." Tedavi boyunca, karısı, bu tür provokatif kelimeleri kısıtlamasının üstesinden geldikten sonra şöyle demiş: "Ne zaman kocam böyle bir şey söylese, üzerimde pisliği hissettim."

Diğer iyi niyetli öneriler ise: "Biraz sağlıklı bencillik geliştirin.", "Olmak istediğiniz yere ulaşmak için iradenizi kullanın." ve "Affetmeyi öğrenin."

Ancak bu sadece, doktorun kontrolünde olan bir tür gösterişsiz halk tedavisi değildir. Bunun yerine, kullanımı artan "ilaç psikoterapi"yi kullanır ve onu bazen şu sonuca götürür: "Sonuçta, ilacımız var; psikoterapi tedavisini kullanmanın anlamı ne?" Gerçekten, ilaçların büyük bir yardımı var ve uygulamasının basitliği düpedüz cazip: Kişi bir hap ya da tablet alır ve kısa zamanda acılarından kurtulur ve artık depresyon ve anksiyeteden sıkıntı çekmez. Şüphesiz, ilaçlar geçici bir rahatlama sağlar, ancak çoğunlukla hastalığın bir sonraki fırsatta tekrar ortaya çıkmasını önleyemezler. İlaçlar aracılığıyla olası psikoterapi ve dolayısıyla günlük tedavi engellendiğinde, onların sunduğu yardım aslında bir tehlike haline gelir.

*Sonuç: Tıpkı farklı hastaların aynı ilaca farklı tepki göstermesi gibi, genelde bireysel özelliklerine bakmaksızın tüm insanlar için geçerli, bağlayıcı bir fikir yoktur.*

**Bilimsel Psikoterapi:** "Sonra bana omnibus ya da omnipotans hisleri hakkında bazı saçma şeyler söyledi!"

"Bilimsel psikoterapi" çok abartılan bir yanlış anlamadır. Bu bilimsel temeller ve psikoterapinin ötesinde deneysel geliştirmeler ile ilgilenenleri karalamak anlamında değildir. Aksine, biz maalesef henüz yeterince alaya alınmamış ve psikoterapi dünyasından kazınmamış bir karikatürden bahsediyoruz. Bah-

settiğimiz bilimsel psikoterapi hastadan feragat etmiştir ve şu an fildişi kulesinde kimseye muhtaç olmadan yaşamaktadır. Genellikle canlı kanlı hastanın sahip olduğu sorunlar ve zorluklarla ilgili endişeli değildir. Araştırma ve uygulamalı bilim arasında ayrım kaçınılmaz olsa da, psikoterapide teori ilgi merkezi olduğunda ve hasta dışarıda bir yerlerde dolanıp durmaya bırakıldığında, bu durum eleştiriye açık olur.

Teorik alt yapısı olmadan psikoterapi, halk psikoterapi çeşitlerinde karşılaştığımız gibi, kör bir uygulama olarak kalır. Diğer taraftan teori pratik olmadan felsefedir ve birçok psikoterapist bu görüşe sıkı sıkıya bağlıdır. Bazen bilimsel psikoterapi, halk psikoterapisinin aksine, savunmasını, başlangıcından beri sınırlandırılmış ifadeleri anlamanın zorluğuna dayanarak yapar. Bu şekilde, psikoterapiye sanki dinin yerine geçmiş gibi ibadet edenlerin ihtiyaçlarını desteklerler. Bazı durumlarda bilim isteyen terapist ile tedavi bekleyen hasta arasında doldurulamaz bir boşluk oluşur:

"Omnibus-Omnipotans duyguları"

"Ona şikâyetlerimi söyledim. Sonra ailem hakkında bilgi almak istedi, çünkü biraz öfkeliydim. Sonra bana süperegodan bahsetti ve kendime bir hedef koymamı söyledi. Benim yetiştirilme tarzımı baskılayıcı bulup bulmadığımı sorduğunda ben hâlâ onun neden bahsettiğini anlayabiliyordum. Sonra gerçekten bir şeyler oluyormuş gibi hissetmedim ve aniden gerileyici bir şekilde davrandığımı iddia etti. Neredeyse çıldırıyordum. "Crusher" (Ağır bir motosiklet) hakkında bir konuşmaya girdik ve ben heyecanından hayranlıkla söz ettim, ama o benimle devam etmedi. Bunun yerine bana omnibus ya da omnipotans hisleri hakkında bazı saçma şeyler söyledi!" (18 yaşında bir öğrenci, madde kötüye kullanımı, nesiller arası kopukluk)

Örneğin de içinden alındığı bu durum sadece analitik yönlü psikoterapi için geçerli değildir. Davranış terapistleri ve derinlik psikologları da benzer zorlukları bildirmektedirler. Bir davranış terapisti şöyle yakınır:

*"Sistematik olarak duyarsızlaştırılacaksın."*

"Son zamanlarda bana gerçekten her şeyden şüphe ettiren bir hasta gelmeye başladı. Ya benimle ya da onunla ilgili yanlış bir şey vardı. Baskın belirtiler, fobiler ve depresyondu. Ben detaylı bir şekilde onlar üstünde konuşmaya çalıştım. Uzun lafın kısası, oradan bir sonuç gelmedi. Öğrenme teorisinin en basit ilkelerini anlamadı: koşullu ve koşulsuz uyarıcı, koşullu ve koşulsuz tepki, davranış tepkisi, uyarıcı genelleştirme ve nevrotik paradoks. Sanki bir at ile konuşuyor gibiydim. Oldukça net olan bu karşılıklı ilişkileri anlamadı. Ve sonunda tedaviye başlamaya karar verdiğimde ve ona sistematik duyarsızlaştırmayı uygulamaya başlayacağımızı söylediğimde, tamamen anlaşılamaz bir şekilde, ağlamaya başladı. "

*"Kimin kompleksleri var? "*

Psikoterapi hakkında daha fazla bir şey duymak istemeyen bir hasta kızgın bir şekilde ifade etti: "Komplekslermiş! İlla komplekslerim mi olması gerekiyor? O bir deli; asıl onun kendi kompleksleri var. Kendisinin aşağılık komplekslerinden devam etmesine izin verelim!"

Bilimsel iddialar da "psikolojik psikoterapi" diye adlandırdığımız bir terapi resmi üretebilirler. Bu resmin taslağı şöyle çıkarılabilir: Devasa, oldukça farklılaşmış tanısal bir baş ile görece olarak küçücük kalmış terapötik bir kuyruk.

*"Daha zamana ihtiyacım var."*

Psikoloğa gittim çünkü ikinci oğlumla bazı zorluklar yaşıyorduk. Okul ile ilgili sorunlar, evde tam bir düzensizlik, somurtmak ve bazen geceleri çığlık atma. Ben bunu anlayamadım. Bunların hepsini anlattığım psikolog beni sabırla dinledi. Bu, bana sorunlar hakkında konuşmak için iyi bir fırsat verdi ve ben de bu fırsattan yararlandım. Sonra oğluma bazı psikolojik testler önerdi. Sonra danışmak için yeni bir tarih ayarladık. Psikolog bana onun ortalamanın üzerinde bir zekâya sahip olduğunu söyledi. Daha sonra gizli saldırganlık, babası ve kardeşi ile rekabeti, benim çocuğu yetiştirirken tutarsız, bazen yumuşak bazen sert davrandığım gerçeği ve onu okşayarak ve zaman zaman ona sarılarak çocuğun sevgi ihtiyacına daha çok dikkat etmem gerektiği hakkında konuştu. Ben psikoloğa başka

bir şey daha sormak istedim, ama zaman çoktan bitmişti ve o elimi sıkarak şöyle söyledi: 'Şimdi onun neye bağlı olduğunu biliyorsun.' Bunu anlamak için daha fazla zamana ihtiyacım olduğunu düşünüyorum.

*Sonuç: Psikoterapinin ilk işi kişiye yardım etmektir. Bundan dolayı makul, bağımsız ve test edilebilir bir teoriye ihtiyaç ortaya çıkar, tersi değil.*

## 6. Pozitif Psikoterapi

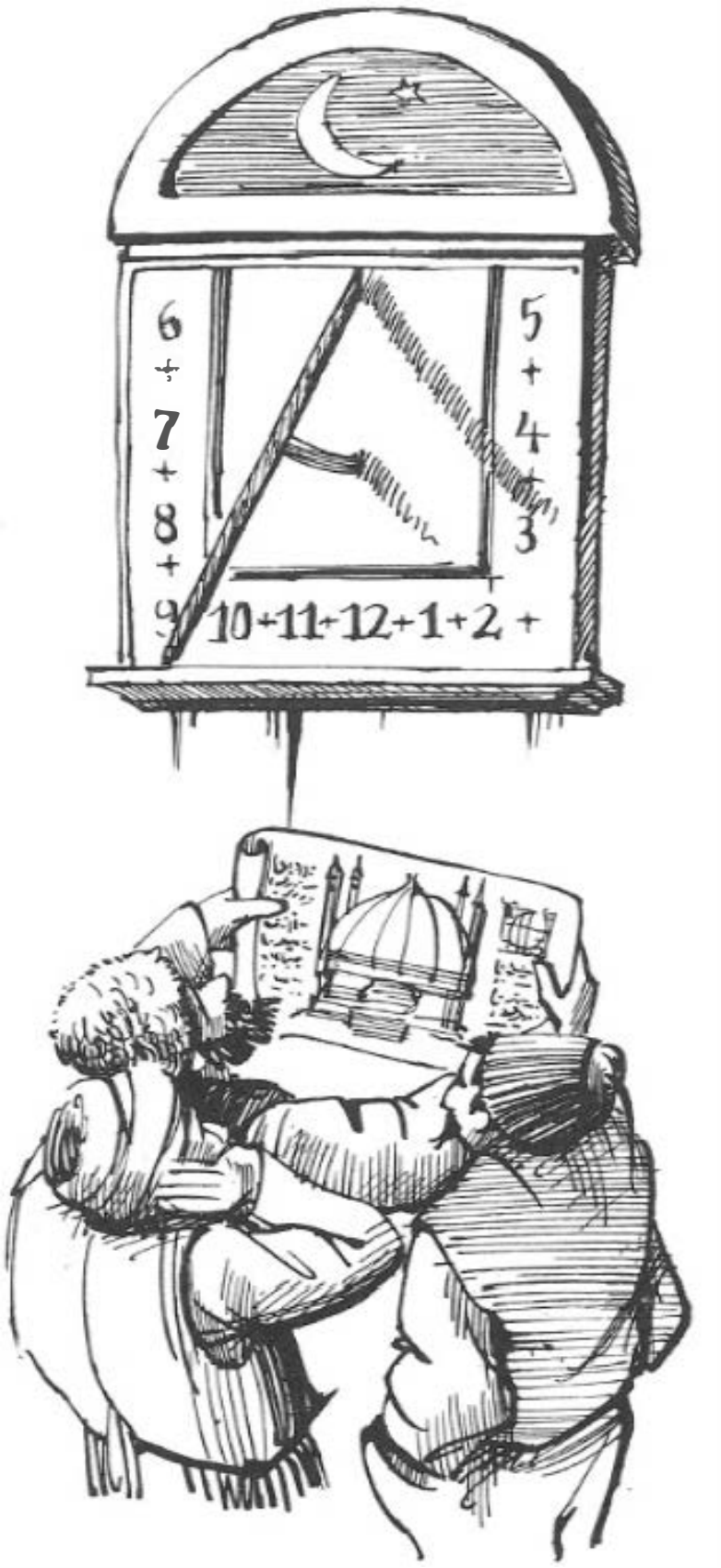
*GÜNEŞ SAATİ ÜZERİNDEKİ GÖLGE*

*Doğu'da bir kral bir gün halkını mutlu etmek istemiş. Halkı saatin kaç olduğunu bilemediği için, bir yolculuğundan dönüşte onlara güneş saati getirmiş Getirdiği hediye krallığındaki insanların hayatını değiştirmiş. Halk artık günün değişik zamanlarını ayırt etmeye ve zamanını ayırt etmeye ve zamanını ayarlamaya başlamış. Dakik, düzenli, güvenilir ve üretken olarak zenginleşmişler ve yaşam düzeyleri yükselmiş. Kral öldüğünde, halkı ona olan hayranlıklarını nasıl ifade edebileceklerini düşünmeye başlamış. Sonunda, güneş saati kralın cömertliğinin ve başarılarının simgesi olduğu için, onun çevresine altın kubbeli güzel bir tapınak inşa etmeye karar vermişler. Fakat tapınak bittiğinde ve kubbe güneş saatinin üstünde yükseldiğinde, güneş ışınları artık kadrana ulaşamaz olmuş. Güneş saati kapanmış ve halka zamanı gösteren gölge yok olmuş. Bunun sonucunda insanlar dakiklik, güvenirlik ve üretkenliklerini kaybetmişler. Herkes kendi bildiği şekilde hareket etmiş. Sonunda krallık çökmüş.*

Güneş, güneş saati ve karanlık gösterişli saray hakkındaki bu masal çok iyi bir şekilde çocuk yetiştirme durumuna ve psikoterapiye uyarlanabilir. Her kişinin kendi emrinde, olgunlaşma sırasında ve çevresiyle yüzleşirken geliştirdiği çok sayı-

da sıfatları vardır. Gelişim psikolojisi açısından, şu yolla şekil alır: Ebeveynler, başlangıçta çevredeki en önemli insanlar olarak ve ayrıca çocuk yetiştirme durumunda örnek olan diğer kişiler, çocuğun hayatının başında zayıf, hassas, gelişmemiş, esnek gibi sıfatlarını destekleyebilir ya da engelleyebilirler ve açık olarak ikincisi, masallarımızda olduğu gibi, sık sık meydana gelir.

Çocuğu kendi gözünde bir *adam* yapmak için, eğitimci istenen belli sosyal özellikleri vurgular. Birçok durumda, bu özellikler son derece biçimlendirilmiş ve mükemmel tek taraflılığına götürecek şekilde işlenir. Emin olmak için, çocuğun bazı yetenekleri geliştirilir ve farklılaştırılır ve hatta sık sık üzerinde fazla durulur; ancak, aynı görkemli tapınaktaki muhteşem güneş saati gibi, diğer yetenekleri bastırılır ve gölgelenir.


6
7
8
9
10
11
12
1
2
5
4
3

## Güneş Saati Üzerindeki Gölge

Değişen derecelerde, hepimiz çatışmalar ve sorunlarla karşı karşıya kalırız. Orada, uygulanabilirliği kadar etkili de olan yeni yaklaşımlara ve yöntemlere bir gereksinim ortaya çıkar. Mevcut birçok psikoterapik yöntem başlangıç noktası olarak rahatsızlıkları ve hastalıkları ele alırken, koruyucu ve önleyici hekimlik ve psikoterapi, rahatsızlıklardan ziyade kişinin gelişimsel imkânları ve yeteneklerinden başlayan daha farklı bir ilerleme yöntemi gerektirir. Eğer bu yeteneklere ket vurulur, ihmal edilir ya da sadece tek taraflı geliştirilirse, gizli ya da açık olsun, çatışma eğilimleri baş gösterir:

"Çocukluğumdan beri başarı için çalıştırılmışımdır... Mesleğimden bile zevk alıyorum, ama diğer insanlarla hiçbir ilişkim yok. Çocuklarımla dahi çok ilerleme kaydedemiyorum. Benim için, boş zaman bir eziyet..." (42 yaşında depresyonda avukat)

*Sonuç: Bastırılmış ve tek taraflı olarak gözler önüne serilmiş yetenekler, psikolojik ve kişilerarası alanlarda çatışmalar ve rahatsızlıkların olası kaynaklarıdır. Kendilerini anksiyete, saldırganlık, depresyon ve psikosomatik bir rahatsızlık olarak gösterebilirler. Çatışmalar kişinin çevresiyle yüzleşme sürecinin gelişmesiyle baş gösterdiği için, onlar gerekli ve kaçınılmaz bir kader değil, aksine çözmek için çare aramadığımız sorunlar ve görevler olarak kendilerini gösterirler. Bununla, temel bir farklılık açığa kavuşur: Geleneksel psikiyatri ve psikoterapi çıkış noktalarını rahatsızlıklar, çatışmalar ve hastalıklar olarak alır. Bu bağlamda, tedavinin amacı şöyle ayarlanır: Hastalıkları iyileştir ve rahatsızlıkları ortadan kaldır. Aslında birincil olan şeyin rahatsızlıklar olmadığı, onun yerine bu rahatsızlıkları doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyenin yetenekler olduğu gerçeği gözden kaçırılmıştır.*

# 2.Bölüm

# Farklılaşma Analizine Giriş (Pozitif Psikoterapi)

*PAPAĞAN VE ŞEKER ÇUVALI*

*Bir tüccar Hindistan'da çok güzel bir papağan edinmiş. Tüccar kuşu çok sevmiş ve tüm zamanını onunla geçirmiş. Bazen papağanı omzuna bazen de başına koyarmış ve onu sürekli bir parça şekerle ödüllendirirmiş. Şeker, papağan için efendisinin sevgisinin somut göstergesi haline gelmiş. Bir akşam tüccar ve papağan evde yalnızlarmış. Tüccar, 'Canım, çok geç oldu ve çok yoruldum. Bu gece evde bizden başka kimse olmadığı için ikimizin birden uyuması uygun olmaz. Güvenliğimiz yok, bu yüzden sen evi sanki bir gözcüymüş (bekçiymiş) gibi izle.'*

*Papağan can kulağı ile dinledi ve işine cansiparene bir şekilde koyuldu. Birazdan tüccar derin bir uykuya daldı ve ev derin bir sessizliğe büründü. Aniden duvarın üstünden bir kanca atıldı ve davetsiz bir misafir gizlice ipten yukarı doğru tırmanmaya başladı. Parmak uçlarında içeri girdi. Fark etmediği şeker çuvalı dışında, gördüğü her şeyi çantalara ve çuvallara doldurdu. Sonunda boş evde nöbetçi (olan biteni dikkatlice gözlemlemiş), şeker çuvalı ve uyuyan tüccardan başka hiçbir şey kalmadı.*

*Ertesi sabah, tüccar uyandığında, etrafındaki boşluğu görünce ağzı açık kaldı. Duvarları süsleyen hiçbir obje, yerleri örten hiçbir halı kalmamıştı. Boş odaları aradı, nafile. 'Rüzgârdaki duman gibi tüm servetim, malım mülküm gözden kayboldu.*

*Ev avucum kadar boş. İpek halılarım nerede?' diye inledi tüccar. 'Endişelenme,' diye yanıtladı papağan, 'şeker çuvalı hâlâ burada.'. 'Mücevherler nerede?'. 'Sakin ol, şeker çuvalı hâlâ burada.'. 'Ruhuma neşe getiren değerlilerim nerede?' 'Sessiz ol, şeker çuvalı hâlâ burada.'. 'Evimizde dün gece kim vardı?' diye sordu şaşkınlıkla tüccar. 'Bir adam geldi, ama çok uzun kalmadı, sonra da geldiği yoldan gitti.' diye yanıtladı papağan. 'İnan bana' diye yemin etti, 'Bir tek şeker küpü bile kaybolmadı.'. 'Söylediğin her şeye kulak verdim. Bütün gece boyunca gözümü şeker çuvalından ayırmadım. Biliyorsunuz ki şeker bizim için en değerli şey efendim. Sizin için değerli olanı nereden bilebilirim ki?' (P.Etessami'den, şair).*

## Pozitif Psikoterapinin Gelişimi (Farklılaşma Analizi)

Benim kültürlerarası durumum, ayırt etme - analitik yaklaşımım için önemli bir motivasyon olabilir. İranlı olmama rağmen, 1954'ten beri Avrupa'da yaşamaktayım. Gerçek şu ki, benim dikkatim de bu durumda çeşitli kültürel alanlarda, sıklıkla farklı değerlendirilen gelenekler, tutumlar ve davranış örüntülerine kaydı. Örneğin, kibarlık/nezaket İran ve Almanya'da farklı düşünülmektedir. Bu Almanların ya da İranlıların daha az kibar olduğu anlamına gelmez ama sadece her kültürel döngünün kibarlığa yönelik kendi tutumlarının olduğunu gösterir. Aynı şekilde, diğer psikososyal normlar için de kültüre bağımlı görecelilik söz konusudur. Buradan hareketle göçmen sorunu, hangi milletle ilgili olduğuna bakılmaksızın yeni bir anlam kazanmaktadır: Yabancı sadece öz/esas gruba ait olmayan biri değil, bu şekilde davetsiz misafir de olur. Dahası ana grubun değer yargılarıyla tam olarak örtüşmeyen özellikleri, tutumları ve davranış örüntülerine sahiptir. Her iki grupta da bu sıradan geleneklerin hafife alındığı kolayca görülebilir.

Almanya'da yaygın bir deyiş vardır: Tabağına ne konulursa yenilecektir. Nezaket dışı görülen tabakta artık bırakma davranışı şimdi uygunsuz ve modası geçmiş görülmektedir. Tabakta artık bırakmamak evin hanımına yapılan sessiz bir övgü olarak hissedilir.

*'Kaba olmak istemiyorum.'*

İran'ı ziyaret eden bir Alman kadın kendini kötü hissetmiş/hasta olmuş. Hazımsızlık çekiyordu ve şöyle yakındı: "Daha fazla yemek görmeye katlanamayacağım. Bir haftadır buradayım. Neredeyse her gün başka bir aileye misafir oldum. Ev sahiplerim çok hoş insanlardı ve beni şımartabildikleri kadar şımarttılar. Yemek benim baş edemediğim tek şey. Tabağımı sıyırır sıyırmaz (ki yemekler her zaman çok lezzetliydi) tekrar bana servis yapılıyordu. Bu yüzden kaba olmamak adına ben de çok fazla yedim. Ama sonra tekrar servis yapıldı. Neredeyse kusana kadar bu böyle uzun bir süre devam etti. Nefsime hakim olmanın dışında, ev sahiplerimi daha fazla düşünemedim ve basitçe yemeği orada bıraktım. Bu vicdanımı rahatsız etti çünkü insanlar çok nazik ve arkadaş canlısıydı."

Ziyaretçinin vicdanını rahatsız hissetmesine gerek yoktu, çünkü bilmesi gerekirdi ki en sonda yaptığı şey, yani yemeğin bir kısmını tabağında bırakmak, İran'daki en iyi görgüdür/tutumdur.

Böyle deneyimler, içsel ve kişilerarası çatışmaların ortaya çıkışı ve sosyalizasyona dair psikososyal normlar arasındaki farklılara dikkatimi çekti. Bahası, Amerikalı ve Avrupalı hastalarda olduğu kadar Doğulu hastalarda da, şu anki belirtilerin tekrarlayan birtakım davranış tarzlarından kaynaklanan çatışmalarla bağlantısı olduğunu psikoterapi yoluyla buldum. Bu yüzden de böyle olayları araştırdım ve böyle davranış normlarını sınıflandırmayı istedim. Tanımlanabilen merkezi çatışma alanlarının öğelerinin içeriği yardımıyla birbiriyle yakından ilişkili ifadeler birleştirildi ve sonunda bir envanter hazırlandı. Din ve ahlak alanında, psikoterapi ve çocuk yetiştirme katmanlarının potansiyel ve gelişimsel boyutlarında gözlenen çatışmalar normatif algılara değerler olarak yansımıştır. Farklılaşma Analizi Envanteri (FAE), psikoterapötik olarak tutum ve davranış normlarıyla ilişkili olmanın haricinde, nispeten daha kapsamlı bir kategori sistemi olarak geliştirildi. İnsan gelişimindeki yetenekler gibi doğuştan var olduğu için gerekli olan davranışsal normlara *gerçek yetenekler* denir. Uygun ya da kısıtlı çevresel etkenler tarafından bastırılarak ya da kolaylaştırılarak

şekillenen gelişimsel boyutlardır. Gerçek yetenekler, günlük hayatın bir parçası oldukları için çok çeşitli yollarla her an devam eden yeteneklerdir. Psikososyal normlarla ilişkili olarak kendime şu soruyu sordum: 'Çatışmalar nasıl ortaya çıkıyor? Bu çatışmalar nasıl yeterince tanımlanabilir? Kişilerarası ilişkilerdeki bozulma ile psikolojik belirtiler ve psikosomatik rahatsızlıkların arkasında ne yatıyor ve bu rahatsızlıklar nasıl yeterince tedavi edilebilir?'

*Pozitif Psikoterapi Ne Anlama Geliyor?*

Ayırt etme analizi psikoterapinin yeni bir formudur. Uzun bir geçmişi vardır ama tarihçesi daha kısadır. Bu kavram üzerinde 1968'den beri yoğun biçimde çalışıyorum. Buna rağmen farklılaşma analizinin kökleri klasik psikoterapi ekollerine hatta eskiden kalma Doğu ve Batı fikir ve görüşlerine kadar dayanmaktadır.

Peki, ayırt etme analizi ne anlama gelmektedir? Kelimeyi göz önüne alalım. Ayırt etme ayrıştırma anlamına gelir, sadece fiziksel olarak değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal olarak da şekil alan insan yeteneğidir. İnsan gelişimde ayırt etme ilk olarak bedende meydana gelir. Bedensel ayırt etme doğumu takip eden dönemle devam eder. Bununla beraber çarpıcı bir şekilde, gelişimin ek boyutu da başlatılır. Bu deneyimle, deneyimlerle başa çıkma ve davranışla ilgilidir. Bir taraftan sinir sitemindeki donanımın koordinasyonu veya organların ve fiziksel algının bütünlüğü işlevsel olgunluğa ulaşır. Diğer taraftan da önceden var olan yetenekler çevreyle etkileşime devam ederek gelişirler. Doğum öncesi dönemde sosyal çevre, biyolojik ve fiziksel ortama göre ikincil olarak dikkate alınabilirse, şimdi sosyal ilişkiler ön plana gelir. Buna göre psikolojik ve psikososyal ayırt etme, aynı zamanda onun en önde gelen durum olduğunu varsayar. Bunun yanı sıra fiziksel olgunlaşmadan söz edilse de; psikososyal alandaki ayırt etmede iki temel olasılık vardır: duygusal ayırt etme ve ayırt etme algısı, bilme ve başarma yeteneği.

Çocuk neyin hoş ve nahoş olduğunu öğrenir ve böylece aynı zamanda çevrenin belirleyici özelliklerini ve niteliklerini ayrıştırır.

Örneğin, küçük bir çocuk masanın ne olduğunu öğrendiği zaman, çevresindeki çeşitli özelliklerden onu ayrıştırmalıdır. Neyin farkına varabileceği yardımla sağlanır. Böylece yüklemeler belirli bir yolun tekrar ve tekrar birleşmesiyle oluşur: dört bacak ve üzerlerinde bir plaka. Bir odanın içinde ya da oyuncak bir bebek evinde de olsa masa olarak tanımlanan tüm nesneler bu özellikleri gösterirler. Eğer çocuk ayırt etme ve birleştirme yoluna sahipse; daha önce hiç görmediği ve masa dışında her şey olabilen nesnelerle aradaki farkı söyleyebilecektir. Bu ayırt etme aynı zamanda masa olmayan nesneler masa olarak varsayıldığında da meydana gelir. Örneğin tabure gibi bacakları ve plakası olan, sadece bir plakadan veya bacaklardan meydana gelen ve ayakta duran merdiven gibi ya da başka benzer nesneler gibi. Bu yöntem çevrenin karmaşasının yükünü azaltıyor, böylece birey bununla daha iyi baş edebiliyor. Pratik olarak akla uygun tüm öğrenmelerin temelinde ayrıştırma/ayırt etme ve birleştirme vardır.

Bu dönemdeki deneyimlerin niteliğinin sonraki deneyimler için çerçeve oluşturduğu açıktır: Çocuk sosyal davranışlarını farklılaştırmayı öğrenir, yani ne yapıp ne yapamayacağını ayırır. Çocuk yetiştirmenin bu yönü çok önemlidir. Ebeveynler ve çocukları arasındaki iletişim bilgiyi bütünüyle ölçerek sınırlandırır. Şu şekilde:

Bırak onu, o kirli; sessiz ol; bunu yapma; henüz yemek vakti değil; pantolonunu artık daha fazla ıslatmayacak yaştasın; senden daha fazlasını beklerdim; babana git; ben gelene kadar bekle; eve geç kalma; senin bu terbiyesiz arkadaşlarını daha fazla görmek istemiyorum; bunu iyi yaptın; ne akıllı ve ne iyi davranan bir çocuğum; eğer bana yardım edersen beraber çarşıya gideceğiz; şunları topla; yemekten önce ellerini yıka; dirseklerini masaya koyma; ağzın doluyken konuşma; bu kadar çok para harcama vb.

Çocuk yetiştirmede ses tonundaki ayarlamaya göre birisi bunların talep, övgü, uyarı ya da kötüye kullanma/suistimal/taciz olduğunu zannedebilir. Çocuk istenenin ne olduğunu ve aynı zamanda bireyin sevgisini kazanmak için ne yapması gerektiğini ve ne yapabileceğini öğrenir. Sosyalizasyon özelliklerine sahip olan bu ayırt etme süreci, yaşam boyu öneme sahiptir ve belirli durumlar altında çatışmaların yordayıcısı haline gelebilir.

Ancak aynı zamanda ayırt etme başka bir bağlamda da önemlidir: daha önce davranış modları ve tutumları sorgulanmadan gittiğinde ve sorunlar ve çatışmalar arttığı zaman. Durum için yeterli olmayabilecek geçmişte öğrenilen ayrıştırmalar, burada önemli bir rol oynar. Öğrenilen ayrıştırmalar şimdi ve gelecekteki talepleri karşılamak için daha fazla yeterli gelmediğinde çatışmalar sonuçlanabilir:

Daha önce annesinin odasını temizlemeyi ve parasını idare etmeyi öğrettiği ama günlük ilişkilerini nasıl idare edeceğini öğretmediği genç bir öğrenci; birdenbire kendi evine taşındı ve yeni çevresindeki insanlardan daha önce annesinin ona davrandığı gibi davranmalarını beklediğinde başı derde girdi.

Davranışlarımızın her biri, en iyi bozulmadan genelleştirmeye kadar olabilecek aralıktaki, çeşitli ayırt etme derecelerinden birini içerir.

En basit örnek olarak, bir çek doldurduğumuz zaman, davranış tarzımızda ya da durumu yapılandırmamızda belirli ayırt etmeler vardır. İlk olarak, çek defterim ve bir tükenmez kalem yanımda olmalı. Eğer nerede bıraktığımı bilmezsem öncelikle onu aramak için zamana ihtiyacım olur. Ne kadar para çekeceğimi tasarlamalıyım ve girişleri form üzerinde gerektiği gibi yapabilmeliyim. Ek olarak, okunaklı yazmalıyım, hasap numaramı bilmeliyim, banka çalışma saatleri içerisinde doğru bankaya gelmeliyim. Çek defterime çeki yazmalıyım. Son olarak çevirebileceğim uygun fonların olup olmadığını bilmem faydalı olabilir. İşlemlerin sırası, bir zincirin bağlantılarının birbirine kenetlenmesi gibi ortaya çıkar. Bu işlevlerin birinde ortaya çıkan sorun tüm işleme zarar verebilir ve sebeplerinin payını

görmeksizin sonuçlarını ortaya çıkarabilir: ekonomik dezavantajlar, uzun bir süre parasız kalmak, telaş içinde çek defterini aramak, çeki doldururken dikkatsizce bir boşluğu geçme, para çekemediği için endişelenmek, hatta boş bırakılan kötü çekler yüzünden hapse girecek olmak.

*Sonuç: Ayırt etme yeteneği tüm bu işlevler için temeldir. Deneyimlerin öğrenilmesiyle farklılaşma dereceleri elde edilir. Terapötik müdahale, her bireysel vaka için hangi yöntemin uygulandığına bakılmaksızın, hedeflenen amaçlar çerçevesinde, durumun gerekleri karşısında en uygun şekilde davranma olanağı sağlayarak ve duruma en uygun şekilde hastanın daha iyi ayrıştırabileceği hale dönüştürebilmesine olanak sağlayan en son çözümlemedir/analizdir. 'Ayırt etme analizi' ifadesi de başından beri bunun adını koyar.*

*Pozitif Psikoterapi nasıl oluştu?*

Kişilerarası ve psikolojik çatışmaların ve çocuk yetiştirme içeriğini, psikoterapötik, psikolojik ya da pedagojik literatürde bir görev olarak işlevsel ve dinamik bağlantılar arası kendimize vazife ediniyoruz. Diğer bir deyişle, içinde yer aldığı ara bağlantıların ve işlevlerin nasıl olduğunu geleneksel olarak sormaktır. Ne olduğunun, onu belirleyen içeriğin, rastgele seçilen örnekler ve çevresel olarak uzun zamandır görünmesidir.

Yukarıda sunulan vakada, öğrencinin geleneksel bilinçaltı psikolojisini izleyen pasif bir bekleme tutumu geliştirmesine yol açan güçlü anne-oğul bağlanması ile tanımlanabilir. Şöyle üstünkörü olarak bakılmasına rağmen bu dinamik yapıyı tanımlar. Bu bağlamdaki terimleri bilmezsek bu durumu yeterince anlayamamamıza rağmen pasif bekleme tutumu düzenlilik, tutumluluk ve güvenirlik alanlarına yönelir. *Çatışma süreçlerini* -burada anne-oğul bağlanması ve pasif bekleme tutumunun etkileri- ve *çatışma içeriklerinin* her ikisini de tanımlayarak psikolojik ya da kişilerarası çatışma durumlarını ve bunun ön koşullarını kavrayabiliriz. Bir psikolojik işlevin çok sayıda doyurucu yolu olması nedeniyle içeriklerin belirgin olarak yok

sayılması yönü belki anlaşılabilir; bu şekilde taklit, özdeşim ya da genelleştirme için, neyin taklit edildiği konunun dışı görünür. Aslında tanımlayıcı bir teoride bu gerçekten konu dışıdır. Ancak hasta için değildir. Örneğin; eğer • dakikliği manevi olarak yükselen bir değer olarak deneyimlerse, meslektaşları ve karısı tarafından durmaksızın hevesinin kırıldığı ve engellendiği bu alanın bütünlüğü onun için önemlidir. Bu alanın tüm görünümü büyük bir sorun oluşturmadığı için tutumluluğa dair kıyaslanabilir bir kışkırtma belki ıskalanabilir.

Bu kişinin de hayal kırıklıklarına, sorumluluklara ve reddetmelere dayanmakta yetersiz olduğu için engellenmeyi tolere edemediğini savunmaya hakkımız yoktur. Bu sorunsalı tanımlamak için en azından tanısal olarak şu şekilde ayırt etmeliyiz: Bu kişi insanların nasıl olduklarıyla ilgili kendi fikirlerinden ayrılmaya karşı toleranssız.

İçeriklerin görünüşünü yok saymak, bunlar arasında özellikle önemi belirli olanların temellerini kolaylaştırır. Bir kişi, görünüşte neredeyse matematiksel olarak bir kusursuzluğa eriştiğinde, sonsuz olmak için tarihdışı olarak kendini yazabilir; çünkü şekil ve yapılar içerikten daha az değişir ve bu keskinliğin öncelikli nedeni ikincil kazançlarıdır.

Bununla beraber şu var ki, bu içerikler diğer bir içerikle ilişkilidir: 'güzellik işareti'. Bunlar norm olduğuna göre, etik ve ahlak etki alanı içinde bulunmaktadır. Bu üzerlerine şüphe çeker. Diğer taraftan gerçek yetenekler, her toplumda görünen davranış örüntüleridir, kendileri değil ama aksine toplumun özelliklerinin göreceli bir ifadesidir. Bu konuda, endüstriyel toplumun arzusu olan birçok örnek davranış normu tanımlayabiliriz. Güvenirliğin eksikliği, düzensizlik, yalancılık ya da dakik olmamanın iş dünyası üzerindeki etkilerini hepimiz hayal edebiliriz. Gerçek yetenekler çatışmanın sebebi değildir ama daha ziyade sosyal ve biyografik olarak bireysel olarak talep edilen tek taraflılık durumudur. Sanayi toplumunda doğruluğuna bağlı olunan budur bu nedenle de kendi içinde doğru olması gerekmez. Elbette, burjuva ya da baskıcı olarak dürüstlük, temizlik, düzenlilik, dakiklik, nezaket gibi normların toptan nitelendirilmesine yönelik yaygın bir eğilim vardır. Bazen

biri bunlardan daha fazla bahsetmeye cesaret etmez ya da savunmacı olmak dışında bunları neredeyse hiç duymayabilir. Yine de, davranışa uygun eğilimler ve bu normlar şöyle var olur: Herkes bunları yaşar kullanır. Bunları bastırmak yerine, bunların etkileri, anlamları, koşullanma faktörleri ve gelişimleriyle ilgili düşünmek bizim görevimizdir.

*Sonuç: Geleneksel olarak psikoterapötik ve pedagojik literatürde yalnızca işleusel ve dinamik bağlantılar dikkate alınırken, ayırt etme analizinde ise sistematik ve eleştirel olarak çocuk yetiştirme, kişilerarası çatışmalar ve bunlarla psikoterapi içeriğine girilir. Başlangıcının arkasındaki pratiğe yönelik neden bir yana, bunun ötesindeki güdüden söz edilmelidir. Psikoterapötik uygulamada defalarca fark ettim ki, bireysel psikoterapötik yönelimler mutlak bir tek taraflılıktan muzdaripler. Bu yüzden, bu ekollerde psikolojik öncülleri olan bazı ifadeler kullanılır. Ancak bu öncüllerin bileşen içerikleri eksik bırakılmıştır. Önemli olan yalnızca psikodinamik öncüllerin varlığı değil, aynı zamanda bu öncüllerin özelliklerinin şekillenmesine katkısı olanlardır. Örneğin, Sigmund Freud 'süperego' sözcüğünü kullandığında, psikolojik ve sosyal olarak ilgili olduğu kategorilerle ilişkili olup olmadığını ve süperegonun nasıl 'önemli bir konuya" atfedildiğini merak ederim. Alfred Adler benlik saygısı ve aşağılık duygularından söz ettiğinde, ben bu duyguların ilişkili olduğu davranış alanlarının hangileri olduğunu merak ederim. Benzer bağlantılar diğer psikoterapötik teorilerdeki konularda da yapılabilir. Rahatsızlıklarla ilgili koşullama faktörleri ve içerikle ilgili sebeplere dair sorgulama beni doğrudan, geliştirdiğimiz Farklılaşma Analizi Envanteri'nin de temelinde olan, gerçek yeteneklere getiriyor. Bizim çabalarımızın ötesindeki motivasyonumuzda, optimal düzeyde ekonomiklik ve etkililiğe ulaşan çatışma merkezli bir psikoterapiyi yukarı çekme ihtiyacı ve arzusu yatıyor.*

## Gerçek Yetenekler

### *Gerçek Yeteneklerin Formları*

Kişilerarası çatışmalara genellikle "çözülür" gözüyle bakıyoruz ve belli sınırların ötesine gittiği zaman bununla ilgili endişele-

niyoruz. Bu sınırların içinde nelerin yer aldığının da tahmin edilmesini bekliyoruz. Bu anlayışla biz yalnızca buzdağının görünen yüzünü görüyoruz, metafora bağlı olarak, su altında bu kadar çok buz olmasaydı buzdağının görünen yüzü de var olmazdı. Bizim çatışmalarımız şunlar üzerinedir: Bizi hasta eden, üzen, açığa çıkan suçluluk, endişe ve saldırganlık duygularımız ilk görünüşte nadiren algıladığımız küçük çatışmalar dizisi olarak meydana gelir. Ama bunlar tıpkı deneyim ve davranışlarımızı etkileyen bir nevroz vakasında olduğu gibi büyük, yıkıcı ve hastalık üretici çatışmaların zeminini hazırlar.

Kendimizi böyle çatışmaları tanımlamaya hazırlamak için rastgele toplanmış 'küçük' sorun durumlarından bir seçme göstermek isterim. Bunlarla sabah kalkıp gece yatana kadar her gün karşılaşıyoruz. Doğdumuz andan itibaren bunlarla iç içeyiz.

### *Ailede ve Çocuk Yetiştirmede Gerçek Yetenekler*

Ebeveyn ve çocuklar arasındaki, çocukların kendi aralarındaki ve çocuklarla okul arasındaki günlük anlaşmazlıkların çoklu durumları ve içerikleri olduğu gözlemlenmektedir:

'Hemen kalk, geç kalacaksın. Dakik olduğun tek an doğduğun zamandı.' (dakiklik, itaat)

Oğlumun ne zaman yardımı gerekse ve bu hemen gerekli bile olsa, bize 'lütfen' demeyi unutmamamızı hatırlatır ve ama yine de kendisi yüksek sesle şöyle söyler: 'Hey, Baba!' (nezaket)

'Onun kişisel temizliğinden yoksunluğu benim için daima bir sıkıntı kaynağı olmuştur. Karnı deri döküntüsüyle kaplı çünkü kendini yıkamıyor.' (temizlik)

'Odasındaki her şey daima tertiplidir. Ama lüzumsuz her şeyi dolabına tıkıştırır. Havalı yeni kıyafetler giymeyi çok sever ve kendisi için ne almak istediğini söyleme fırsatını asla kaçırmaz. Buna rağmen sıkça gömleğinin eteklerini çıkararak gezer

ve dışarı çıksa bile bu onu hiç rahatsız etmez.' (düzenlilik, tutumluluk, nezaket)

'Bu kadar vakittir okulda olduğunu söyleme bana, sana inanmıyorum!' (dürüstlük, çaba/başarı)

'Söylediklerimin yarısını yine unuttun.' (güvenirlik)

'Bu çocukları bana sormadan mı davet ettin?' (itaat, ilişki)

'Kız kardeşin odasını düzene koyarak harika bir iş çıkardı.' (düzenlilik, model alma)

'Arkadaşın ne hoş genç bir adam. Her geldiğinde selam vermeyi unutmaz.' (nezaket, model alma)

'Kız arkadaşın iyi bir etki bırakıyor. Daima temiz ve iyi giyimli görünüyor.' (temizlik, model alma)

'Bu şekilde gezdiğinde insanlar hakkımızda ne düşünecek?' (temizlik, temas, nezaket)

'Kilise ayininden yine kaçacaksın.' (itaat, inanç)

'Öğretmenimiz ödevlerimizi geri vereceğine dair bize dört defa söz verdi. Her seferinde farklı bir mazereti var. Eğer bunun iyi bir örnek olacağını düşünüyorsa, üzgünüm ki yanılıyor.' (12 yaşında öğrenci. Ortak gerçek yetenekler: dürüstlük, güvenirlik, nezaket, model alma, güven, sabır)

### *Kişilerarası İlişkilerdeki Gerçek Yetenekler*

Sözlü bildiriler, şikâyetler, raporlar ve hikâyeler bazen görünürdeki yapının içerdiğinden daha fazlasını söyler. Burada yine gerçek yetenekler bulunur. Düzenli ve sık olarak onları araya sıkıştırıyoruz ve bize göre onların geçerli olan kurallarına göre davranıyoruz; ama büyük kısmının farkında olmuyoruz. Aşağıdakiler, kültürlerarası ve kişilerarası ilişkilerdeki çoğu benzer söylemden seçilmiş çarpıcı 'incilerdir'.

'Bu şirketten bir şey almanın hiçbir anlamı yok. Tamamen hayal kırıklığı yaşıyorum. Müşteri hizmetleri çalışmıyor. Gele-

ceklerine söz verirler ama sonsuza dek sen onları bekleyebilirsin.' (dakiklik, güvenirlik, güven)

'Bir daha bu restorana gitmeyeceğim. Çok öfkelendim. Yemeğin gelmesi bir saat aldı ve geldiğinde de soğuktu. Çatal bıçak takımları iğrençti. Hesabı görmem ise bardağı taşıran son damlaydı.' (zaman, dakiklik, sabır, temizlik, tutumluluk)

'Ne kadar geç olduğunu fark edince, arabaya bindim ve gazladım. Polisler radarda pusuya yatmış bekliyorlardı, gitmeleri gerekiyordu ve benim bir çift şipşak fotoğrafımı çektiler. Domuzlara gerçekten kızgınım. Beni durdurduklarında bunu onlara da söyledim. Avukatımsa bunu yapmamam gerektiğini düşünüyor.' (dakiklik, zaman, itaat, nezaket, tutumluluk)

'Şu tuhaf adama bak. Dört gündür aynı tişörtü giyiyor. Yıkamadığını öğrensem de şaşırmazdım. O bir soytarı. Nasıl davranırsa davransın, bizimle aynı masaya otursaydı bundan memnun olmadığımı açıkça söylerdim.' (temizlik, nezaket, güven)

'Meslektaşıyla evlenmişti. Kendisiyle ve ailesiyle neredeyse hiç zaman geçiremiyordu. Şimdiyse sanatoryumda bir bebek gibi onların kendisini beslemesine ihtiyaç duyacak.' (çaba/başarı, zaman)

'Oraya bir daha asla gitmeyeceğim. Oradakiler başkalarının artıklarını çalıyor ve sokaklar sanki gübre yığınlarıymış gibi pis. Dibinde üzüm satılan bir evin duvarına işeyen adamlar gördüm. Sokaklara tükürüyorlar. Trafikten söz etmiyorum bile. Böyle bir kargaşada bizim polisimiz delirirdi. Birilerinin eline rüşvet vermezsen yola devam edemiyorsun. Hakiki saraylarla sefaleti bir arada görebilirsin.' (dürüstlük, temizlik, nezaket, düzenlilik, adalet, güven, sabır)

'Her şey durdu. Bu gezide yurtdışına gitmek istedik ama kocam vize başvurusu yapmayı unuttu. Sınırda mahkûmuz ve karşıya geçemiyoruz.' (dakiklik, düzenlilik, umut)

'Bu insanlar olmadan da yapabilirim. Aylardır bize toplanmak için söz veriyorlar, sonra akşam yemeğine davet ediyorlar ve elimizde ne var? Biraz soğuk söğüş, peynir ve çay. Atıştır-

malıklarıyla kalabilirler. Sonra ben de iyi hissetmediğimi söyledim ve hemen ayrıldık.' (dakiklik, tutumluluk, temas, zaman, nezaket, dürüstlük)

'Görgü onun için tesadüfi bir olay. Çorba içerken, höpürdetir. Yemek sırasında tabaktan yemeği kendi kaşık çatalıyla alır ve sonrasında da tırnaklarıyla dişlerini karıştırır.' (nezaket, temas, temizlik)

'Ne olduğunu okudun mu? Kendisini aldattığı için bir adam karısını öldürmüş.' (dürüstlük, sadakat, güven, umut)

'Devlet memurlarının ne için para kazandıklarını bilmek istiyorum. Yine devlet dairesinde beklemek zorunda kaldım. Sadece bir bilgi almak istedim ama ben oturup beklemek zorundayken görevli en az 15 dakika özel telefon görüşmesi yaptı. Vergilerimizin nasıl harcandığını görmek utanç verici.' (dürüstlük, nezaket, tutumluluk, sabır, zaman)

'Karım beni mahvetti. Biz ayrıldıktan sonra gelir idaresine gidip vergilerimi ödemediğimi söylemiş. Şu an evimde bir denetçi var ve ağır bir para cezası ödemeye mahkûm olabilirim. Yapılan ne kadar rezil bir şey.' (dürüstlük, tutumluluk, adalet, güven, umut)

### *Profesyonel Hayattaki Gerçek Yetenekler*

Gerçek yetenekler profesyonel hayatımızda baskın bir rol oynar. Modern toplumumuz, kendisinin işlevsel yeteneğini güvenceye alan gerçek yeteneklerin tipik göstergelerine dayanıyor:

'Belirtilen son teslim tarihleri aldığımız siparişi tam olarak karşılamalıdır. Eğer ürün 1 Mart'tan önce yapılmazsa siparişi geri çekme hakkımızı korumalıyız. Üründeki herhangi bir gecikmeden kaynaklanan tüm zarardan sizi sorumlu tutmamız gerekir.' (dakiklik, kesinlik, tutumluluk, başarı)

'Ücretleriniz çok yüksek olduğu için, sizin teklifinizi değerlendiremeyeceğiz.' (tutumluluk, başarı)

'Tanrıya şükürler olsun. Sonunda iyi bir sekreter buldum. Yazışmalar düzgün ve temiz bir şekilde gönderildi. Masa tam anlamıyla temiz görünüyor. Güvenilir ve ziyaretçilerle iyi geçiniyor. Bir şeyleri organize ettiğinde başka bir şey söylememe gerek kalmıyor. Raporlar düzgünce ciltleniyor, öncekinin yaptığı raporların ya yukarıdan ya aşağıdan bir kısmı daima fırlardı, bu onun gibi değil.' (temizlik, düzenlilik, güvenirlik, nezaket, temas, kesinlik, güven)

'Tekerleğin civataları gevşediği için kaza oldu.' (güvenirlik, kesinlik, tutumluluk, zaman, güven)

'S. ailesi hakkında bana bilgi vermiş olsaydın, seni takdir edebilirdim. Bu aile iki katlı evimin alt katında oturmak istiyor ve referans olarak da seni gösteriyor. Eğer onların sessiz kiracılar olup olmadıklarını ve kiralarını zamanında ödeyip ödeyemeyeceklerini bana söyleyebilseydin sana minnettar kalabilirdim.' (nezaket, dürüstlük, tutumluluk, dakiklik)

'Açıkça ben bu firmayla devam edemeyeceğim. Öncelikle ücreti çok kötü. İkincisi iş ortamı dayanılmaz ve üçüncüsü bana böyle davranamazlar. Patrona her kim yaranırsa terfi etmeyi garantileyebiliyor ama ona karşı çıkacak bir şeyler söyleyenin vay haline. Beni esas rahatsız eden şey, meslektaşlarımın, etrafta onlar yokken diğerlerini aşağılamayı tercih edip sonra hiçbir şey yokmuş gibi davranmaları. Geçen seneki personel gezisi bugün hâlâ bir numaralı tartışma konusu. Herkes kesinlikle kimin sarhoş olduğunu ve kimin kiminle flört ettiğini biliyor ve sonrasında kimin kiminle yattığının dedikodusunu yapıyorlar.' (tutumluluk, nezaket, dürüstlük, sadakat, cinsellik)

### *Terapideki Gerçek Yetenekler*

Her terapotik tedavi içerik olarak gerçek yeteneklerle ilişkilidir; bir cerrahın ellerini beş dakika dikkatlice yıkaması ya da bir doktorun gerektiğinde ilaçları bulabilmek için ilaçları son derece düzgün bir şekilde yerleştirmesinde dahi olacağı gibi. Bu örneklere, hastaya çok uzun zaman ayırmak ve donuk bir hasta ile sabırla başa çıkmak, diğer hekimler ve gönüllüler tarafından

gelen epostalara çok hızlı bir şekilde cevap vermek de eklenebilir. Hastalar da doktorlar da tıbbi uygulamaya kendi değer standartlarını ve davranış modellerini getirirler; bu hem kendi açılarından hem de doktor hasta ilişkisi, içerikle ilgili yönler ve kendi semptomatolojilerinin davranış bileşenleri açısından böyledir. Çeşitli örnekler:

'Sevgilimin ne kadar kirli olduğunu gördüğünde doktorum bana göz ucuyla baktı. Çok titiz bir doktor! İki dakika geç gitsen olay çıkarır.' (temizlik, dakiklik, nezaket, model alma, sabır)

'Ne kadar uzman olursa olsun, bu doktora bir daha gitmeyeceğim. Girmek için saatlerce beklemek zorundasın, sonrasındaysa randevu sadece dört dakika sürüyor.' (dakiklik, zaman, güven, güvenirlik)

Medikal bir rapordan: ''Öğrencinin dağınık bir görünüşü var. İlk görüşmeye geç geldi; saçı sakalına karışmıştı ve mesafeliydi... Hastanın temel şikâyetleri konsantrasyon zayıflığı, öğrenme güçlükleri ve ortaklık çatışmaları... Çatışma yüklü aktarım durumu ve duygusal engelleri sebebiyle, analitik tedavi şüpheli görünüyor.'' Terapist tüm görünümüyle, yoğun bir karşıt aktarımla sonuçlanan beklentiler ve olağandışı bir davranış modeli göstermiştir. (içerdiği gerçek yetenekler: düzenlilik, dakiklik, temizlik, temas, çaba/başarı, güven)

'Hasta ayrıca artan temizlik ve yıkama kompülsiyonlarından etkilenmektedir.' (temizlik)

'Onun için düzenlilik hayatındaki en önemli şeydi. Annesinin önceden çok enerjik olduğunu ve düzenliliğe titizlik derecesinde kafayı taktığını söyledi.' (düzenlilik, titizlik)

'Ortalama 20 seansta, hastanın çocukken talepkâr ve güçlü annesi tarafından seçici düzenlilikle çalıştırıldığı netleşti.' (düzenlilik)

'Aşırı yüklenmiş hissetmesi sebebiyle ciddi bir tedavi alırken, ebeveynlerinin uyguladıkları sert tedbirlerin kız kardeşi ile alakası olmadığını gördü.' (çaba/başarı, itaat, adalet)

'Bundan sonra daima ikinci planda tutulduğunu hissetti. Sonra eski erkek arkadaşının başka bir kadını kendisine tercih ettiği bir rüya aktardı.' (adalet)

'Ancak ebeveynleriyle özdeşiminde nasıl tamamıyla dürtülerini bastırdığını, kalbinin derinliklerinde onu asla sevmediğini yalnızca onu ehlileştirdiğini fark ettiğinde, yavaş yavaş yeni bir başlangıç yapabildi.' (cinsellik, itaat, çaba/başarı)

'Hasta ailesi dışında hiç kimseyle temas kurmak için gayret etmiyordu.' (temas)

'Geleneklerine bağlı, aşırı korumacı, zayıf, endişe dolu, akademik olarak çalışkan ve erdemli bir annenin 26 yaşındaki oğlu, 1952'de kliniğimize geldi. Ezilmiş ve depresif hissetmekten, tüm ahbaplarıyla ve Tanrıyla tüm bağlarını koparmış hissetmekten yakınıyordu.' (temas, din, çaba/başarı, gelenek)

'... Kendini bütünlüğünü korumak için yetersizlik ve tamamen çıkmaza girmekle ilgili gizil bir süreç. Hastalığın başlangıcı (çoğunlukla geç ergenlikte) çoğu zaman kendini, 'yaşam çizgisinde bir kırılma' olarak da adlandırılan sosyal bir başarısızlıkla gösterir.' (Spoerri'ye göre olan şizofreninin bu basit tanımında gerçek yeteneklerin 'negatif semptomatalojisi' genel olarak gösterilmektedir.)

***Sonuç:*** *Gerçek yetenekler, Pozitif Psikoterapinin gerekli bir elementidir. Gerçek yetenekler kişilerarası ilişkilerde ve bireysel deneyimde etkili faktörlerdir. Gerçekten de içimizde olduklarını bize hissettirirler. Bu yüzden de sadece sözcüklerle değil gerçek etkiler yaratan psikososyal faktörlerin anlatımıyla da tanırız. Gerçek yetenekler daima var olmalarına rağmen, psikososyal boyutlarda daha önce dikkate alınmamıştı.*

## Pozitif Psikoterapinin Teorisi

Çeşitli çocuk yetiştirme türleri, farklı ekonomik koşullar, çoklu hayat hikâyeleri, her bireyin öznelliği ve ihtiyaçlarının biricikliği, tüm bu faktörler göz önünde bulundurulduğunda; herkes

için herhangi bir yeni kural oluşturma ya da psikoterapi oluşturma mümkün müdür? İnsan varoluşuna dair bireysel düşünceler, görüşler ve fikirler olduğu gibi, farklılaşan gelenekler, tatlar, mizaçlar ve normal görüşler, aynı zamanda bu dünyada çok sayıda ilgiler, toplumlar, milletler, ırklar ve insanlar var. Eğitim ve yeniden eğitim (psikoterapi) durumunda, herkes için çok zor olan bir görevin doğruluğunun araştırılması gerekmez mi? Öte taraftan, bireysel ve toplumsal çoklu durumlar hiç duyulmamış sosyal çatışma boyutlarını besler. Bu da akla temel soruları getirir:

1. Tüm insanların ortak noktası nedir?
2. İnsanlar birbirinden nasıl farklı olur?

İnsan, doğduğunda, *boş bir levha* değildir; aksine bu görüntüye bağlı olarak henüz okunaksız olan veya okunmamış bir kâğıt gibidir. İnsanın yetenekleri-insan gelişiminin temelinde-olgunlaşma ve çevrenin yardımını gerektirir. Bununla beraber, yetenekler kavramı kendi içinde tartışmalıdır. Başarıyla gösterilmedikleri sürece kimse onları fark etmez; tıpkı siyah bir karınca karanlıkta siyah bir taşın üzerinde oturduğunda kimsenin onu göremediği gibi. Yine de vardır ve uygun koşullar oluştuğunda herhangi bir anda birinin görüş alanına girebilir. Zamanın, çevrenin, bedenin elverişli ya da ketleyici koşullarına bağlı olarak gelişim evreleri şekil alır ya da almaz. Güdülerle ilgili olarak, yetenekler daha esnektir ve daha güçlü şekilde çevrenin salınımına bağlıdır.

Kişilerarası çatışma çalışmalarının ayrıldığı noktayı ele aldığımızda, kendini ve başkalarını yargılama değer standartlarını gözlemlediğimizde, psikoterapi ve yetiştirme kriterlerini araştırdığımızda, psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklara neden olduğu bilinen durumları araştırdığımızda; bu rahatsızlıkların arkasında bir kişinin ya da diğerlerinin yetersiz farklılaşma ile ilgili davranış örüntülerinin olduğunu görüyoruz. Psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıkların tasvirinde aşırı talepkâr, aşırı çalışma, veya aşırı sorumluluk gibi ifadeler kullanılır. Rahatsızlıkların arkasında sorumluluk/yük yattığını söyleyemeyiz, ama bu sorumluluğun/yükün doğasını belirleriz.

Ama biz çoğunlukla sadece profesyonel olarak aşırı yüklemeyi görme eğilimindeyiz. Aslında yine de, çatışma potansiyeli oluşturan davranış örüntüleri ve tutumlar spektrumu vardır; böylece psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıkların kaderi önceden yazılır. Bu tutumlar ve davranış örüntüleri, çatışma potansiyellerini ve gelişimsel boyutları eşit derecede etkilerini ayırt eden bir psikososyal norm envanteri kullanılarak tanımlanabilir.

Anketteki normlar şunlardır: *dakiklik, temizlik, düzenlilik, itaat, nezaket, dürüstlük, sadakat, adalet, çaba/başarı, tutumluluk, güvenirlik, duyarlılık, vicdanlılık*, ilaveten *sevgi, model alma, sabır, zaman, temas, cinsellik, güven, gizlilik, umut, inanç, şüphe, kesinlik ve birlik*. Biz davranışın bu modlarına gerçek yetenekler adını veriyoruz.

### *Gerçek Yetenekler*

Bu gerçek psikolojik normlar *birincil* ve *ikincil yetenekler* olarak adlandırılan, iki temel kategoriye ayrılabilir.

İkincil yetenekler, bilme yeteneğinin bir ifadesidir ve bilginin aktarımına dayanır. Bireyin sosyal gruptaki başarı normunu yansıtırlar. Bunlar; *dakiklik, temizlik, düzenlilik, itaat, nezaket, dürüstlük, sadakat, adalet, çaba/başarı, tutumluluk, güvenirlik, duyarlılık ve vicdanlılıktır.*

Günlük tanımlamalarda, değerlendirmelerde ve birinin ötekini yargılamalarında ikincil yetenekler belirleyici rol oynamaktadır. Bir bireyin başka birini hoş ve sempatik bulması bu yeteneklere dair tutumlarına dayanır: 'O iyi ve düzenlidir. Ona güvenilebilinir.' Ya da diğer taraftan bir başkası olumsuz bir yargıda bulunur: 'Ondan hoşlanmıyorum, çünkü çok savruk, dakik değil, adaletsiz, kaba, pinti ve çok az çaba sarf ediyor.'

Böyle deneyimlerin sonuçları genel olarak, kişinin eğilimine ve fiziksel/bedensel durumuna göredir. Bu yüzden, örneğin, sınırlılık, düzensizlik, ritüelleşmiş temizlik, kirlilik, dakikliğe dair abartılı talepler, yavaşlık, kompulsif titizlik, güvenilmezlik yalnızca sosyal çatışmalara yol açmaz aynı zamanda anksiyete, saldırganlık ve bunların sonuçlarının psikolojik ve psikosoma-

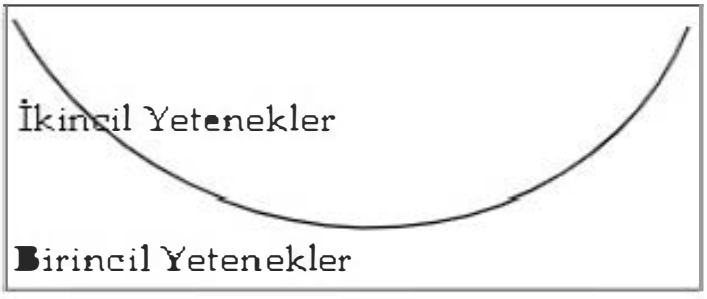
tik doğal sonucu olarak psikolojik alanda, solunum sisteminde, kalp-damar ve dolaşım sistemlerinde, mide- bağırsak sistemlerinde, motor becerilerde, sinir sisteminde, üreme sisteminde ve ciltte de sorunlara yol açar.

"Patronumun yaptığı haksızlığı düşündüğümde, iğreniyorum ve titremeye başlıyorum. Sonrasında da başım ağrıyor ve midem bozuluyor." (psikosomatik yakınmaları olan 28 yaşındaki bir çalışan)

İkincil yeteneklerde, duygusal tepkilerini vurgulayan vakalarda, yalnızca duygusal bağ göz önüne alınırsa anlaşılabilir. Bunlar da birincil yetenekler olarak ifade edilir.

Birincil yetenekler sevme yeteneğini içerir. Bunlar çoğunlukla ikincil yeteneklerde olduğu gibi, duygusal alanları ve gelişimini, çoğunlukla da, özellikle anne ve babanın önemli bir rol oynadığı ve insan ilişkilerine referans olan kişilerarası ilişkilerde gereksinim göstermektedir. Birincil yetenekler *sevgi, model alma, sabır, zaman, temas, cinsellik, güven, gizlilik/mahremiyet, umut, inanç, şüphe, kesinlik ve birlik* kategorilerini kapsar.

Bunlara ikincil olanlardan daha önemli oldukları için birincil yetenekler demiyoruz. Ancak 'birincil'i bize bu yeteneklerin, benliğe yakın olan, duygusal alanı kapsadığını hatırlatması manasında dolayı ifade ediyoruz. İkincil yeteneklerin üzerine yaslandığı temeli temsil ediyorlar:




İçerik bakımından birincil yetenekler, kişinin ikincil yetenekleriyle ilgili olan yaşam deneyimlere yönelmiştir.

'Kocama artık güvenmiyorum, çünkü o hiç dakik değil ve daima güvenilmez biri...'

Birincil yetenekler temelde ikincil yeteneklerin duygusal salınımının gerçekleştiği düzlemdir. Örneğin sabır azlığı (birincil yetenek) aşırı dakik (ikincil yetenek) olmama durumunda kafamızı bozabilir. Kızgınlık kendi içinde bir duygusallık ifadesidir. Aşağıdaki örnekler 35 yaşındaki bir hastanın kelimeleri:

'Umutsuz ve depresifim. Endişelerim var ve bütün gece uyuyamıyorum. Konsantre olamıyorum. Hayatın kendisinden bıktım. Öyle ya da böyle bu dayanılmaz gerilimden kaçmak istiyorum... Bu eziyet beş ay önce, kocamın beni aldattığını öğrendiğimde başladı.'

'Okulda verilen aritmetik ödevini duyduğumda, kızım Renata (dokuz yaşında) aldığı puanla eve gelene kadar çok gergin hissediyorum. Eğer iyi almış olursa gerginlik kayboluyor. Ama eğer kötü not aldıysa, kalbim ağrıyor.' (32 yaşında, 3 çocuk sahibi, kalp-damar hastası bir anne)

Bu annede rol oynayan davranış normlarının içeriği 'çaba' ve 'başarı'. Esas vurgu çaba ve başarı üzerine değildir ancak sergilediği aşırı tepki için yeterli bir sebeptir. Ek olarak 'güven' ve 'sabır' yeteneklerini içerir. Yine de çocuktaki güven eksikliği, anne-çocuk ilişkisinin bir sonucu olmak zorunda değildir. Daha çok annenin kendi yetişme şekline ve yaşam deneyimlerine dayanma eğilimindedir. Söz konusu durumda bu deneyimler çocuğa aktarılır ve bu anne, çocuk, baba ve okul arasında çatışma çıkmasına neden olur.

Her gerçek yetenek, gerçek yeteneklerin duygusal değerlerinin özelliklerini içeren geniş bir tonlama aralığında ifade edilebilir.

Düzenliliğe yüksek düzeyde değer veren bir anne çaresiz bir ses tonuyla şöyle dedi: '17 yaşındaki kızım odasını birkaç haftadır bir kız arkadaşıyla paylaşıyor. Bu karışıklığa bakakalmaktansa onun hamileliğini görmeyi tercih ederim. Oda ahır gibi görünüyor.'

Dahası, birincil ve ikincil yetenekler bir silah, kalkan ya da mazeret işlevi görebilirler:

'Kocamı sevmiyorum; onunla cinsel ilişkiye girmeyi sevmiyorum çünkü vücudunu doğru dürüst temizlemiyor. Onun kötü vücut kokusunun benim tüm arzumu yok ettiğini düşünüyorum.' (24 yaşında sekreter, cinsel rahatsızlıklar ve dolaşım bozuklukları)

**Birincil ve İkincil Yetenekler**

**(Gerçek Yetenekler)**

| İkincil Yetenekler | Birincil Yetenekler (Temel Yetenekler) |
|---|---|
| Dakiklik | Sevgi (duygusallık) |
| Temizlik | Model Alma |
| Düzenlilik | Sabır |
| İtaat | Zaman |
| Nezaket | Temas |
| Dürüstlük/Açıklık | Cinsellik |
| Sadakat | Güven |
| Adalet | Gizlilik |
| Çaba/Başarı | Umut |
| Tutumluluk | İnanç/Din |
| Güvenirlik | Şüphe |
| Duyarlılık | Kesinlik/Netlik |
| Vicdanlılık | Birlik |

Bu liste daha da genişletilebilir ancak buradakiler kişilerarası ilişkilerde en sık tekrar eden davranış alanlarını kapsayan 13 birincil yetenek ve 13 ikincil yetenektir. Dahası diğer davranışsal alanlar, yukarıda bahsedilen yeteneklerin kombinasyonları

ve sıralaması olarak düşünülebilir. *Örneğin, açıklık ve içtenlik, dürüstlük bünyesinde, başarı ve prestij çaba bünyesinde, evlilik ilişkisindeki sadakat ve sosyal ilişkideki içtenlik ve açıklık, dürüstlük bünyesinde bulunur.*

Geleneksel dilde bazı ifadeler nadiren 'yeteneklerin daha dar anlamını kapsar: *model alma, şüphe, kesinlik, birlik.* Bunlar sergilenen belirli yeteneklerin dahil olduğu psikolojik süreçlerin ve bu süreçlerin sonuçlarının bir kısmında görünürler. Böyle tipik göstergeler olduğundan, yeteneklerin grubuna dahil edilebilir. Bu yetenekler 'saf, izole faktörler' değildir ve birbirleriyle yakından ilişkilidir.

Gerçek yetenekler, kişinin hayatı boyunca öğrendiği ve geliştirdiği toplumsallaşma normlarıdır. Bireysel farklılıkları edinme sürecinde, bir anlam çemberi gibi, gerçek yetenekleri geleneksel olarak anlamayı kapsarlar. Örneğin, herkesin 'düzenliliğin' ne olduğunu bilmesine rağmen, son tahlilde herkesin bu ifadeden anladığı, çeşitli nüanslara ya da farklı durumlara göre farklılık gösterir: titiz/aşırı detaycı ya da fantastik düzenlilik. Diğer taraftan, özellikle psikolojik farklılara bağlı olarak, yeniden ve yeniden yapısal ortaklıklar bulunur. Örneğin 'nezaket', bir kişinin saldırganlığını ketlenmesi ve diğer insanların isteklerine yarar sağlamak için kendi isteklerini bastırması olarak anlaşılabilir. Böylece, tanıma ve etkilemeyle ilerleyen bir sosyal enstrüman olan diğerleri, güvenceye alınır ve 'dostça bir görünüş' kazanılmış olur. Diğer taraftan aynı zamanda 'dürüstlük' yeteneği, kişinin kendi isteklerini yapması anlamında, kişinin 'dürüst' bir duruşu benimsemesi yönünde işlev sağlayabilir.

Gerçek yeteneklerdeki bireysel farklılıklar, bireyin yaşam öyküsü ve belirli anlamı olan kazanımları aracılığıyla değişir. Birisi çaba/başarıya özellikle anlam atfederken, diğeri için düzenlilik, dakiklik, nezaket, dürüstlük, tutumluluk vb. önemlidir. Gerçek yetenekler sadece tek kişiyle sınırlı psikolojik boyutlar değildir. Aksine hem psikosomatik hem de sosyal alanları etkilerler. Sosyal- psikolojik bakış açısından, onlar kişilerarası ilişkiler oyununun kuralları olduğu gibi toplum oyununun da kurallarıdır.

Bu yaklaşım, hastaların, gerçek yeteneklerle ilgili olarak, kendi eğilimlerini sorgulamalarına yol açtı.

Örneğin, biz depresyon vakalarında yalnızca depresif semptomları ya da öncelikli olarak tanımlanan anahtar çatışmaları sormayız; aksine çatışma yüklü davranışsal alanlar hakkında sorular sorarız. Mesela, öncelikle yalnızca anksiyeteye odaklanmayıp anksiyeteyi artırma etkisine sahip durumlar dizisine odaklanırız. Farz edelim ki bir hasta kocasını her akşam beklemek zorunda olduğunda sürekli anksiyete geliştiriyor. Böyle bir vakada, anksiyete 'dakiklik' psikososyal normunun merkezinde yer alır. Peki, bu durumda bu alanın tam anlamıyla ele alınması gerekmez mi?

## Gerçek Yetenekler



*Sonuç: Gerçek yetenekler, psikoterapötik model alma ve psikodinamik tepkilerin ilişkilerini gösterir. Bu bağlamda farklılaşma analizi otoriter ebeveyn tutumlarının sergilendiği ev ortamı, güçlü ebeveyn bağları, zorbalık veya yüceltmenin olduğu tutarsız bir yetiştirme tipi gibi genel bulgularla sınırlı değildir. Bu analiz sadece kendilik değeri çatışmalarından, aşağılık duygularından, fobilerden, depresyonlardan ya da tanımlanmamış süperegodan bahsetmez. Aksine psikolojik ve kişilerarası süreçlerin içindeki somut içerikleri (gerçek yetenekler) analiz eder.*

**Farklılaşma Analizi Envanteri (FAE, kısa formu)**

| Gerçek Yetenekler | Hasta | Eş | Spontan yorumlar |
|---|---|---|---|
| Dakiklik | | | |
| Temizlik | | | |
| Düzenlilik | | | |
| İtaat | | | |
| Nezaket | | | |
| Dürüstlük/Açıklık | | | |
| Sadakat | | | |
| Adalet | | | |
| Çaba/Başarı | | | |
| Tutumluluk | | | |
| Güvenirlik | | | |
| Sevgi | | | |
| Sabır | | | |
| Zaman | | | |
| Güven/Umut | | | |
| Cinsiyet/Cinsellik | | | |
| İnanç/Din | | | |

Anahtar: + Olumlu puan - Olumsuz puan

### *Gerçek Yetenekler Envanteri Eksiksiz mi?*

Gerçek yetenekler listesi 60'lı yılların sonlarından itibaren adım adım bugünkü şeklini aldı. İlk önce dürüstlük ve nezaketin psikoterapötik anlamını fark ettim. Bu iki psikososyal norma duyarlılık kazandıktan sonra; kendi davranışımda, diğerleriyle ve hastalarla olan ilişkimde ve ailemde deneyimlediklerimde, psikososyal olarak anlamı olan bu normları yeniden ve yeniden tanımlayabildim. Bazı özellikler vardır, erdemler gibi, gelişimin ve çocuk yetiştirmede amaç olurlar, ancak diğer taraftan da bu özellikler hastalıklar, zorluklar, yakınmalar, alınganlıklar ve rahatsızlıklar ile tekrarlayan biçimde ilişkili bulunmuştur. Bütün bu psikososyal normlar birbirleriyle yakından ilişkili olmalarına rağmen iki farklı yönü kapsar. Bir grupta, esas olarak duygusallık ve hislerle ilişkili olan, benim sonradan birincil yetenekler olarak birlikte grupladığım yetenekler yer alır. Gerçek yeteneklerin diğer grubunda da bilme yeteneğiyle ilgili olarak farklılaşma ve psikososyal başarıları kapsayan ikincil yetenekler vardır. Gerçek yetenekler envanterini tamamlamak için bu iki kategori rehber olmaktadır. Bu uygulama pratiğiyle tekrar tekrar kontrol edildi; tamamlamak için olasılıklar araştırıldı ve gözlenebilir çatışmaların gerçek yetenekler yardımıyla yeterince tanımlanıp tanımlanamayacağına dair çalışmalar yapıldı.

Bu araştırmalar sadece benim tarafımdan üstlenilmedi, aynı zamanda Wiesbaden Psikoterapötik Deneyim grubundaki çalışma arkadaşlarım ve meslektaşlarımın katkılarıyla da tamamlandı. Bunlar: psikoterapistler, psikiyatristler ve öğretmenlerdi. Gündelik yaşamdaki sitematik olmayan gözlemleri saymazsak, çoğunlukla daha aydınlatıcı olan 50.000 psikoterapötik görüşmeden yola çıktılar. FAE'nin yalnızca bir toplum için anlamlı olan diğerleri için anlamlı olmayan psikososyal normları yansıtması tehdidinden kaçınmak için, özellikle kültürlerötesi yöntemi vurguladık. Sonuçta, öncelikle Orta Avrupa'daki insanları dikkate alırken, ayrıca Kuzey ve Güney Avrupa'dan, Kuzey Amerika'dan ve Doğu'nun farklı bölgelerinden (İran, Türkiye, Arabistan) insanları da dahil ettik.

Uzak Doğu kültür örneklemi, Batı Almanya'da çalışan ve Alman eşleri olan 15 Japon hasta tarafından sağlandı. Aslında kültürötesi evliliklerin, şaşırtıcı berraklıkla gerçek yeteneklerle ilgili olan çatışmaları göstermesinden dolayı, önemli bilgi kaynaklarından biri olduğu ispatlanmıştır. Farklılaşma Analizi Envanteri'ni kullanarak, bireysel gerçek yeteneklerin kombinasyonu yoluyla ya da onları doğrudan dikkate alarak, etnik grup çalışmalarına dair çatışma yüklü faktörler daha iyi anlaşılabilir.

Yine de Farklılaşma Analizi Envanteri'nin (FAE) uyarlamaları mümkündür. Benim büyük ölçüde eğitim sorunlarıyla ilgili olan ilk kitabımda, 'Schatten auf der Sonnenuhr: Erziehung-Selbsthilfe-Psychotherapie' (Güneş Saatindeki Gölgeler: Eğitim-Kendine Yardım- Psikoterapi), 'sadakat' olarak adlandırılan bağımsız gerçek yetenek olmaksızın, çift ilişkilerdeki dürüstlük yeteneğini tanımlayabileceğimize inanmıştım. Yetişkinler arasındaki çatışmalara ilişkin araştırmalar gösterdi ki, 'dürüstlüğün' kökenine inmekten çok "sadakatin" kökenine inilebilir. Bu nedenle, gerçek yetenekler envanterine, kelimenin anlamını en iyi veren yetenek olan 'sadakat'i ekledik.

Sonuç olarak, bazı toplumsal psikolojik normlar olabilir ve diğer gerçek yeteneklerin yardımıyla içeriklerini tanımlayabiliriz. Ama aynı zamanda bunları da gerçek yetenek listesine ekleyebiliriz eğer ki bir yenetk olduğu yönünde bulgulara ulaşırsak. Buna örnek olarak 'onur/şeref', 'cesaret' ve 'sorumluluk' verilebilir. Bu normlar FAE listesinde yer almaz. Ama -sözü geçen örneklerden sadece birine yoğunlaşırsak, kendimizi sadece 'onur/şeref' konseptiyle sınırlamak durumunda değiliz; bunun ötesine onur/şerefin ilişkili olduğu şeyleri sorgulayabiliriz: dürüstlük, nezaket, başarı, tutumluluk, din/inanç vb.

Psikoterapötik ve pedagojik süreç için, çatışma ve gelişimin temel alanlarını kapsayan yetenkelri, Farklılaşma Analiz Envateri'nde (FAE, kısa form) toplamanın avantajlı ve yeterli yeterli yönleri olduğu görülmüştür (sayfa 25'teki tabloya bakınız).

***Sonuç:** Özetlenen yaklaşımda tamamlayıcı kavramlar, semptomlar ya da bireysel gerçek yeteneklerin kombinasyonu olarak kabul edilir.*

### *Gerçek Yeteneklerin Aktif ve Pasif Boyutları*

Gerçek yetenekler birçok açıdan karmaşıktır. İşlevsel düzeyleri, psikosomatik süreçlerin ve deneyimin bireysel psikolojik katmanı ve grup oluşumlarının yanısıra toplumsaldır. Dahası, gerçek yetenekler kendi içlerinde farklılaşmayı sergilerler.

Bir bakıma, bir gerçek yeteneği bir beklenti olarak kabul edebiliriz: birisinden dakik, nazik, düzenli, temiz, onurlu, adil ve tutumlu olmasını bekleyebiliriz. Burada, gerçek yetenek pasif bir boyut oluşturmaktadır:

'Eve geldiğimde, karımdan yemeği zamanında hazırlamasını beklerim ve ortamın düzenlenmiş olması bu konuda iyi hissetmem için yeterlidir.'

Tam tersine, gerçek yetenekler hareket ve davranış örüntüleriyle ilgili belirli yolları kapsar; örneğin, dakik, nazik ve düzenli olarak davranmak gibi. Gerçek yeteneklerin aktif boyutları şu şekilde nitelendirilmiştir:

'Kocamın yatakla ilgili etrafa saçtığı ve öylece bıraktığı şeyler hakkında sık sık düşünüyorum. Ama ne zaman dağınıklık görsem, parmaklarım kaşınıyor. Onu, dağıttıklarını düzenlemesi için öylece bırakamıyorum.' (37 yaşında ev hanımı, anksiyete atakları, kalp rahatsızlıkları)

Aktif ve pasif boyutlar arasındaki ayırt etme tanısal öneme sahiptir. Bir taraftan aktiflik ya da pasiflik tepki türlerine dair ipuçları sağlayabilirken; diğer taraftan hastanın yorumlarını anlamayla ilgili ipuçları sağlayabilir. Örneğin, hasta 'Hanginiz düzenlilikle ilgili daha büyük bir stres yüklenirsiniz?' gibi bir soruya cevap verdiği zaman; ilk başta buna ya da bu gerçek kapasiteye hangi yolla değer verdiğine dair açık bir soru olarak kalır. Karısından sadece sadakat mi beklemektedir ya da kendisi sadakatle davranmaya hazır mıdır? Dakiklik ya da diğerlerini bekler mi? Ama kendisi nasıl davranmaktadır?

Aktif-pasif boyutu, gerçek yetenekleri kapsayan birkaç boyuttan birisidir. Bireysel gerçek yeteneklerin değerlendirilmesiyle ilgili kişinin durumunun değişme eğilimini ve yeteneğini kapsayan ya da bunlara sıkı sıkıya tutunan, esneklik-sabitlik/katılık boyutu da unutulmaz. İçerik açısından, bu boyuta öncelikle işaret eden gerçek yetenek 'zaman'dır. Hangi gerçek yeteneklerin özellikle hangi diğer bu tür boyutlarla ilişkili olduğunu belirlemek faktör analizine kalmaktadır; uygun araştırmalar yürütülmektedir.

Psikososyal normlar bize sistematik olarak gerçek yetenekleri düşündürebilir; bunlar büyük ölçüde her insanın gelişimini belirlemekte ve sosyalleşme içeriğindedirler. Gerçek yetenekler tüm kültürlerde etki yaratırlar. Yalnızca önemleri kültürden kültüre görece çeşitlilik gösterir. Birincil ve ikincil yetenekler yalnızca söylem ya da kazara olan geçici fenomen değildirler; aksine kurallarda, normlarda, tutumlarda, her insanın deneyiminde ve hayattaki davranış şekillerine göre görülürler. Irk, sınıf, yaş, cinsiyet, tipoloji ve hastalıktan bağımsızdırlar. Sosyalleşme sürecinde, belirli bir biçimde insan yetenekleri gibi şekillenirler, kazanılırlar, benlik kavramına dahil edilirler ve kısmen güçlü bir şekilde duygusal olarak yüklüdürler.

Gerçek yeteneklerin yalnızca küçük bir kısmı kurallar gibi öğrenilir, yemek kitabındaki tarifler gibi. Deneyimlerimizin ve diğerlerinin davranışlarını model almamızın dışında, sanki tesadüfen olmuş gibi büyük bir kısmını kendimize mal ediyoruz.

Bir baba oğlunu araba yolculuğu boyunca yanına alır. Çok acelesi vardır. Çünkü yetişmesi gereken acil bir işi vardır, hız sınırını aşar, sarı ışıklarda geçer, diğer sürücülerin aptallığına lanet okur ve en sonunda arabasını park yeri olmayan bir yere son dakikada park eder.

Oğlu da bu şekilde bağlantılar kurarak aşağıdaki deneyimleri öğrenir:

'Acelem olduğunda (dakiklik), hızlı sürmeliyim (zaman) ve trafik kurallarına o kadar da dikkat etmek zorunda değilim (itaat), eğer bana dikkat etmiyorlarsa diğer insanlara küfür

etmeye hakkım var (nezaket), hatta düzenle ilgili genel kuralları ihlal etmek için kendime izin verebilirim (düzenlilik).

*Dakiklikle ilgili bu davranış zincirindeki ilişki kopabilir. Sonrasında asosyal, histerik ya da psikopatik olarak etiketlenen davranış türleri kalır.* Burada, sosyal normları ayırt etme ve eğitim açısından kuralların oluşumu, öğrenilen diğer deneyimler yoluyla aksatılıyor/ihlal ediliyor. Birisinin sarı ya da kırmızı ışıkta geçmesi, diğerlerine küfür etmesi, herkesi kendine uymak zorunda bırakması gibi bir davranış herhangi bir durumdan bağımsız olarak ortaya çıkabilirken, tersi olmaz. Aynı zamanda başka bir genelleştirme de olasıdır: Acelem olduğu zaman, her şeyi yapabilirim. Ya da daha genelleştirilmiş haliyle: Benim her şeyi yapma iznim var. Bu patolojik gelişimin dışında çoğu insanda karşılaştığımız bir durum baş gösterir: Babasıyla otomobil yolculuğu yapan genç adam, bazı bağlantıları öğrenerek toplumun talepleriyle yüzleşir. İlk seferde öğrenilen bir şeyden daha zor olan vazgeçme/bırakma süreciyle ikincisine yeniden uyum sağlayabilir. Diğer taraftan, kendi davranışı ve örneğin, ona açıkça saldırgan davranmayı yasaklayan ve nezaket, düzenlilik ve itaatı salık veren, değer sistemiyle çatışmaya girebilir. Nevrotik hastalar tam da bu içsel çelişkinin semptomatik hale gelmesiyle karakterizedir.

*Sonuç: Kendinize Sorun: Partneriniz bir randevuya geç kaldığında nasıl tepki verirsiniz? Sizin için önemli ve doğru bulduğunuz şeyi o yapmadığında? Çevrenizdeki insanlardan biri size yalan söylemeye başladığında ne yaparsınız? Birisi neredeyse dayanılmaz bir koku yaydığında ya da kötü kokan birisiyle uzun bir görüşme yapmak zorunda kaldığınızda? Size adaletsiz davranıldığında ve başkaları tercih edildiğinde nasıl hissedersiniz? Birisinin sizi ihanete uğrattığını keşfettiğinizde, partneriniz sadakatsizse nasıl hissedersiniz? Sınavdan önce nasıl hissediyorsunuz?*

*Bu soruları baştan okumak yerine, içinde kapsadığı durumlarla meşgul olduysanız, tüm gerçek yetenekleri kapsayan belli sorular aracılığıyla duygu ve duygulanımın irdelendiğini doğrulayabilirsiniz.*

### *Gerçek Yetenekler ve Birlik (Bütünlük)*

Kendi bütünlüğüne sıkı sarılan bir adam, beden faktörlerinin, çevresinin (çevresel faktörleri, psikososyal alanı, ruh ve deneyimi içeren) ve zamanın (bilincin özü ve insan ruhaniyeti) içinde barındırır. Gerçek yetenekler bu üç boyuttaki yakın ilişkiler içinde gelişir. Aynı zamanda, bu alanlara yönelik tutumları da etkilerler.

#### *Gerçek Yetenekler ve Beden*

Beden boyutunda biz yaşamın temelini oluşturan biyolojik faktörleri kapsıyoruz. Bunlar: Metabolik süreçler, refleksler, kalıtım, fiziksel olgunlaşma, fiziki organların fonksiyonları, duyuların işlevsel yeteneği ve zorunlu ihtiyaçlar. Zorunlu ihtiyaçların giderilmesi yoluyla, bireysel gerçek yetenekler gelişir ya da bloke olur. Bu bağlamda, örneğin, dakikliğin gelişimi açlık, uyku ve uyanıklığın hayati ritmiyle bağlantılı görünüyor. Düzenlilik, erken çocukluk dönemindeki tuvalet eğitimiyle bağlantılıdır. Bir çocuğun fiziksel özelliklerine ve bireysel ihtiyaçlarına bireyin tepki verme şekli, sonrasında çocuğun benlik saygısında ve kişiliğinde öneme sahiptir. Gerçek yetenekler bu şekilde bireyin gelişimini etkiler. Ayrıca bireyin varoluşsal durumunu da etkiler.

Gerçek yeteneklerle ilgili çatışmalar ve deneyimler, psikosomatik alanda, temel eğilimdeki değişikliklerde, depresyon, saldırganlık ve anksiyete duyguları ve durumlarında değişikliklikler meydana getirir. Diğer yaygın sonuçlar ise psikosomatik olarak belirlenen organik hastalıklardır. Birisinin düzensizliği ya da yavaşlığı 'sizi safra kesenizden ya da karnınızdan vurabilir' (Peseschkian, 1973). Tutumlar, kişinin kendini ya da diğerlerini algıladığı fiziksel özelliklerine karşılık kişinin duygusal hayatında derinlere kök salar: kızıl saçları yüzünden diğerleri tarafından kabul edilmeyen bir çocuk, bebeğini özellikle tombul olduğu için seven bir anne, uzun kollarını çirkin bulan ergenlikteki bir genç, diğer taraftan sevgilisinin uzun bacaklarına bayılan bir âşık. Fiziksel kusurlar, sakatlanmalar, cilt hastalıkları vb. böylece estetik bir özellik kazanır ve önemli duygusal

bir salınım olur. Temizliğe yönelik öğrenilen tutumun art alanına karşı, böyle fiziksel göstergeler bazı insanlar üzerinde tiksindirici ya da mide bulandırıcı bir etki oluşturabilir.

*Gerçek Yetenekler ve Beden*

Çevre boyutu, bir insanın sosyal çevresiyle olan ilişkisine bağlıdır. Gerçek yetenekler, doğrudan ya da dolaylı kurallar şeklinde, davranışın kendisinde olduğu gibi diğerlerinin davranışlarıyla ilgili olan beklentilerimizi de etkiler: 'İlgili pozisyon için vicdanlı, güvenilir, düzenli ve emniyetli personel aranıyor.'

Her içsel ve dışsal çatışma gerçek yeteneklere dayanma yoluyla tanımlanabilir. Kişisel ve ortak alanlarda her gün onların etkileriyle yüzleşiyoruz: bir düğün ya da boşanma olduğunda, bir arkadaşlık sona erdiğinde, biri işten kovulduğunda, insanlar ya da gruplar arasında ilişkiler çatışma için potansiyel oluşturduğunda. Gelenek etkisi altında, gerçek yeteneklerin bireysel örüntüleri bir grubun belirli özelliği haline gelir, diğerlerinin yanı sıra diğer gruplarla ilişkiye ve grup uyumu üzerinde kesin bir etkiye sahip olur (Peseschkian, 1970. 1971). Süreçte, temizlik, dakiklik ve nezaket gibi bireysel gerçek yetenekler, grup üyeleri için bir özdeşim işareti olabilir. Grup üyeleri böylece yalnızca dışsal işaretler aracılığıyla belirlenmez, bunun yerine farklı grup normları, gerçek yetenekler kendilerini fark edilir hale getirirler, aynı zamanda da aslında kendi dışsal işaretlerinin anlamı ve amacı belirlenmiş olur. İç grup ve dış grup arasındaki çatışma yeni bir bakışla aşağıda görülebilir:

'Her kim patatesleri bir bıçakla keserse o bizim gruba ait değildir.'

'Yeterince temiz olmayan ve kötü kokan herhangi birinin bizle işi olmaz.'

'Çocukluğumda dakik olmayı öğrendiğimden beri bunu diğer insanlardan da bekliyorum. Dakik olmayan biriyle işim olmaz.'

*Gerçek Yetenekler ve Zaman*

Bir insanın gelişiminde beden ve çevre alanlarıyla ilişkili olan rahatsızlıklar, zaman boyutundaki rahatsızlıklardır:

'İnsanlara asla güvenmem, çünkü bir keresinde birisi beni yüzüstü bıraktı.'

'Bir kez yalan söyledikten sonra çocuğuma hâlâ nasıl güvenebilirim?'

Katılıklar/sabitlikler yüzünden, gerçek yeteneklerin içerikle ilgili tarafları çatışma potansiyelleri haline geliyor. Geçmişte, şimdi ve gelecekte birini diğeriyle karşılaştırdığında veya izolasyonu kabul ettiğinde, gerçek yetenekler zaman, durum ve gerçeklikle uyum içinde ayırt edilemiyor. Kendinin ya da diğerlerinin davranışı yanlış anlamayla çarpıtılmış görünüyor. Bu bağlamda, katılıklar/sabitlikler geçmişte bazı zamanlarda edinilen katıksız standart bir davranış oluşturmayı kapsar; bu anlama endişesi ve anlamanın zıttı anlamına gelir. Bir örnek katılık/sabitlik ve onun karşıtı olan esneklik ve değişme yeteneği arasındaki ilişkiyi netleştirebilir:

'Tamamen yeni bir insan oldum: Kocamla artık o kadar çok kavga etmiyorum. Eskiden sürekli onun kirliliğinden ve düzensizliğinden aşırı derecede huylanıyordum. Artık bunu onunla tartışabiliyorum. Kocamı anlamaya çalışıyorum. Örneğin, yıkanmadığında, ona bunu yapması gerektiğini söylüyorum. Artık bu konuda olay çıkarmıyorum.' (26 yaşında, daha önce baş ağrıları ve cinsel rahatsızlıkları olan bir hasta)

*Sonuç: Gerçek yetenekler soyut varlıklar değil. Aksine zaman, çevre ve bedenin gelişimsel boyutları aracılığıyla davranışta yer almaktadır. (Ayrıca Eklerle Karşılaştırınız: Farklılaşma analizinin İstatistiksel Araştırmaları)*

*Gerçek Yetenekler ve Maskeleri*

Gerçek yetenekler her zaman ilk bakışta tanımlanamaz. Aslında çoğunlukla, envanterde tanımlayabileceğimizden farklı formda

ifade edilir ve maskelenirler. Yine de gerçek yeteneklerle arkalarında gizlenen bu maskeleri oldukça iyi biçimde ayırt edebiliyoruz. Bu durumda eşanlamlardan söz ederiz. 'Düzenlilik' gerçek yeteneği örnek olarak verilebilir.

'Düzenlilik' ya da 'düzensizlik' yerine, o ya da bu şekilde, yaşamın çok çeşitli alanlarında baş göstermesine rağmen, hepsi düzenlilikle ilişkili olan birçok ifade bulunmaktadır: düzenleme, düzenleyici, düzene sokmak, derli toplu, temiz, bürokratik, titiz, sistematik, çeki düzen vermek, organize etmek, sınıflandırmak, etrafı toparlamak, açıkça belirtmek, gruplandırmak, ayıklamak, düzenleme, sınıflama, açıklığa kavuşturma, kitabına uygun, rutin, düzenlilik, metotluluk/yöntemlilik, sistem, körü körüne, apar topar, her yönde, altüst olmuş, karman çorman, mağara adamları gibi, karmakarışık, gömülmek, savurmak/dağıtmak, bükmek, bulaşmak, yanlış yere koymak, dikkat etmemek/özen göstermemek, kaotik, çalkantılı/karışıklık çıkaran, karışık/belirsiz, tertipsiz, şaşkın, umursamaz, kararsız, pasaklı, kargaşa, keşmekeş, uyumsuz kalabalık, karmakarışıklık, domuz ahırı, ahır gibi, kızılca kıyamet, karmakarışık etmek.

Düzenlilik- düzensizlik eşanlamlıları/anlamdaşları uygulamalı olarak; çocuk yetiştirme, ortaklık, iş ve profesyonel organizasyonlarda, reklamcılık, konuşma dilinde, literatürde ve sonuncu ama en önemlisi psikoterapideki hastaların yakınmaları ve bunların betimlenmesinin uygulama alanlarına odaklıdır. Bununla beraber yalnızca 'düzenlilik' gerçek yeteneğinin özellikleri ayırt edilemez aynı zamanda göründükleri topoğrafik ilişkileri düzeyleri ve durumları da ayırt edilir. Bu yüzden, örneğin 'dışı güzelken, içi kokuşmuş/çürümüş' iddiası ortaya çıkar: 'işte her şey yolunda ve düzgünken, evdeyse her şey baştan savma'

Bahası, farklı durumlarla ilişkili olan, kibarlığın farklı düzeylerini kapsayan ve hatta kullanımı yöreden yöreye değişen birçok gerçek yetenek ifadesi vardır. Bu ifadelerin ve açıklamaların çoğu açık bir biçimde yalnızca bir gerçek yetenekle ilişkili değildir. Bazen aynı anda birkaç gerçek yeteneği kapsarlar. Örneğin, 'O ilkeldir' iddiası şu birkaç anlama gelebilir: O kabadır, düzensizdir, pistir, sahtekârdır gibi. Hangi gerçek yetene-

ğin ön planda yer alacağı konuşma tarzının yanı sıra insanların ilgilendiği duruma bağlıdır. Terapist ve diğerleri de aynı zamanda, çatışma içeriğiyle ilgili olmasının dışında aydınlatma ve biyografik önemlerini ve durumlarını yorumlama göreviyle karşı karşıyadır. Bu yorumlar kendi açılarından, terapistin ya da kendi idaresindeki analiz edilen bir aile üyesinin değerlendirme standartlarına bağlıdır.

'Bir hastanın psikoterapi görüşmesine geç gelir' durumsal bilgisi, tamamen yüzeysel bir bakış açısıyla 'dakiklik' ile ilgilidir. Bir kişi ilk etapta burada 'dakiklik' ile ilgili açık bir semptomatoloji olduğu sonucuna varabilir. Bu ifade şimdiden eğer başka bir bakış açısı dikkate alınırsa hemen elenebilecek bir yorum içerir. Farz edelim ki aynı hasta gerçekten ziyarete geldi. Bu hasta, büyük çapta temas yoksunluğu olan birinin aksine, tam olarak terapistin önerdiği gibi sosyal temas kuran, kendini ziyaret eden kişiyle birlikte çıkarları için kalkmaya cesaret edemeyen (dürüst olmak için) biridir, tam da bu sebepten geç kalır. Dakiklik yoksunluğu bu şekilde farklı bir anlam kazanır. Ayrıca hastanın psikoterapiye karşı antipati geliştirmesi ve yavaşlığını terapisti cezalandırmak için bir silah olarak kullanması da olasıdır. Ya da tehdit edici algıladığı için psikoterapötik durumu olabildiğince erteleyebilir. Böylece, gerçek yeteneklerin yardımıyla tanımlanabilen tek bir yol çok anlamlı bir işleve sahip olur.

*Sonuç: Psikososyal normlar değişen durumlara işaret eden gerçek yeteneklerin çoklu göstergelerinde yer alırlar. Tüm gerçek yeteneklerle ilgili olabilen belirsiz ifadeler: 'Ne yapacağımı bilmiyorum.', 'Bu çok anlamsız.', 'Çok mutluyum.'. Açık ve örtük olarak birkaç olası gerçek yeteneğe atıfta bulunan karmaşık oluşumlar: 'pislik' (doğrudan temizlikle ilgilidir, ama aynı zamanda düzensizlik, güvenilmezlik, sadakatsizlik, dakik olmama gibi anlamlara da gelir). '● ilkeldir.', 'Ben başarısızım.' (başarısızlık alanları cinsellik vb. alanlarda başarılı olmayı sağlayabilir.); '● bir aptaldır.' (Bu ifade öncelikle entelektüel başarı yeteneğine atıfta bulunur; daha geniş anlamda, aynı zamanda başka gerçek yeteneklerle de ilişkili olabilir.)*

*Doğrudan gerçek yeteneklere yönelik olan belirli ifadeler: 'Beni beklettiğinde çıldırıyorum.' 'Onun dağınıklığı beni çok kötü çıldırtıyor.', 'Onun beni aldattığını ortaya çıkardığımda, bu olduğunda, şimdiye kadar olduğu gibi çok endişelendim.'*

*Gerçek yetenekler gösteren semptomatik ifadeler: 'Karnım ağrıyor ve bağırsakla ilgili sorunlarım var. Geceleri uyuyamıyorum. Şirketimizde büyük sorumluluk taşıyan bu pozisyonu devraldığımdan beri bu şekilde oluyor.'*

*Doğrudan gerçek yeteneklere atıfta bulunmayan ama gerçek yeteneklerin davranışsal kategorilerinde üretilen değerlendirmeler ve yaklaşımlar olan bilginin durumsal parçaları: Pazar kahvaltısında çocuk poğaçadan en büyük parçayı alır (nezaket). Anne çocuğa cezalandırıcı bir bakış atar. Kocası eve söz verdiğinden daha geç gelir (dakiklik). Karısı bununla ilgili tek kelime etmez; ama yatakta eşinin kur yapma isteğine sırtını döner ve başım ağrıyor numarası yapar (cinsellik, düşüstlük).*

*İfadelerin Analizinde Gerçek Yetenekler*

Kişilerarası ilişkilerin büyük bölümü sözlü şekilde meydana gelir. Deneyimler, gereklilikler ve ihtiyaçlar hakkında bilgilendirilir sosyal partnerler ve bilgi değişir. Etkileşimde olduğumuz her partnerin ona özgü özelliklerini görmezden gelerek, bu durumu alıcı ve verici benzetmesine uygulayabiliriz. Alıcı ve verici bilgi taşıyabilen bir araç vasıtasıyla bağlantı kurarlar. Ama verici sadece bir verici değildir, alıcı da sadece bir alıcı değildir. Söylediğim, yaptığım, aksini işaret eden ya da gösteren yayımladıklarım benim yeniden tepki vermem için muhatabımın tepkisine yol açacaktır: El işaretiyle çağırdım (lütfen buraya gel) eşim başını salladı (hayır). Yanına gittim ve neden gelmediğini sordum. Başka bir yere gittiğini söyledi.

Bu sözlü ve sözlü olmayan iletişimin her basamağı iletişim açısından anlamlıdır ve hedef yönelimli ilişkinin kurulumuyla sonuçlanmaktadır. Benzer çoklu süreçlerin arkasında içine belli içeriklerin yerleştirildiği bir yapı saklıdır. Her gün duyduğumuz bir ifadeye bakalım:

| Temas söylemi | İçerik | Semptom |
|---|---|---|
| 'Söylemek için neden aramadın? | Geç kalacağını' (dakiklik) | 'Çok sinirlendim' |

Bu ifade daha karmaşık bir etkileşim sürecinin parçasıdır. Belki belirli bir zamanda buluşmak için karar verdikleri için birisi diğerini beklemekteydi. Diğeri geç geldi. Bu yavaşlık bekleyen kişide, dakikliğe ve partnerine ne kadar değer verdiğini bildiğimizde anlaşılır hale gelen bir iç huzursuzluğu ortaya çıkarır. Bu bağlamda sözü geçen, geciken ve dakik olmamasını nahoş bulan ya da belki buluşmayı unutan veya zamanında ulaşmaya eşit derecede değer vermeyen yavaş partner değildir. Şimdi, yukarıdaki ifadeyi bir parça daha yakından değerlendirmek istiyoruz. Bu ifadenin ilk bölümü içerik olarak partnerine yardım eli uzatmayı içeriyor:

| Temas söylemi | İçerik | Semptom |
|---|---|---|
| '...söylemek için neden aramadın? | | |

Doğrudan temasa başlanıyor. Uyarılar, tehditler, övgüler, nidalar ve benzeri şekillerde partnere hitap edilir ve partner mimik ve jestlerdeki, bakıştaki ve sesteki nüanslar gibi davranışların ifade edilmesiyle değiştirilir.

İfadenin ikinci bölümü içerikle ilgilidir. Burada doğrudan ya da dolaylı biçimde belirli psikososyal normlar görünür. Partner aslında konunun neyle ilgili olduğuna dair bilgilendirilir:

| Temas söylemi | İçerik | Semptom |
|---|---|---|
| | Geç kalacağını' (dakiklik) | |

Bu bağlamda, burada sayısız anlamdaşıyla bahsi geçebilen gerçek yeteneklerle ilgileniyoruz. Yukarıdaki ifadenin yerine,

'dakik olmadığını', 'beni uzun süre bekletebileceğini', 'randevuna gelemeyeceğini' ifadeleri konulabilir.

Üçüncü bölüm davranışın sonuçları hakkında bilgi verir. Bu sebeple bu bölüme semptom adını veriyoruz.

| Temas söylemi | İçerik | Semptom |
|---|---|---|
| | | 'Çok sinirlendim' |

Semptom pek çok farklı yolla gösterilebilir. Bizim örneğimizdeki gibi psikolojik bir semptom olabilir ya da psikosomatik bir semptom da olabilir. Bununla beraber, davranışın diğer sonuçları semptom aracılığıyla da ifade edilebilir: Bir partner için 'Gelecek sefer bu kadar kolay kurtulamayacaksın', üçüncü bir şahıs için 'Herhalde ev sahibimiz, artık hakkımızda endişelenmiştir.'; ya da gruplar için 'Arkadaşlarımızın bizi artık davet etmemeleri şaşırtıcı değil.'. 'Semptom'un şekilleri ve anlamlarının olası tanısal içgörü oluşturduğu ortaya çıkar, burada çatışmayla baş etme biçimleri ve tepki verme yolları açık hale gelir.

Temas söylemi, içerik ve semptomu kapsayan bir ifade, tam bir ifade olarak değerlendirilebilir. Bunun yanı sıra, gerçek yaşamdaki iletişimde, kesilmiş ve eksik ifadeler olsa da psikososyal işlevini yerine getiren ifadeler de bulunur.

Tam bir ifadede, ifadenin bireysel bölümleri maskelenmiş ya da örtük şekilde söylenebilir ya da dışarıda bırakılabilir. Bu sözel olmayan iletişim, konuşmanın aracı olarak ortada olmadığı sosyal temasın tüm formlarını barındırır. Mimik ifadelerini, pandomim hareketlerini ve ayrıca yumruklar ve vuruşlar gibi fiziksel hareketleri de içerir. Sözel ve sözel olmayan iletişim arasındaki ara bir mevzide, çoklu anlamlar barındıran ve anlamını vurgu ve durum bağlamında kazanan haykırışlar/seslenmeler yer alması gibi bir durum olabilir. Kişinin bir şeyden memnun olduğunda söylediği 'oh' seslenmesinden, hayal kırıklığı ifadesi olarak söylediği 'oh' seslenmesi farklı anlam taşır.

İfadelerin bölümlerini dışarıda tutmak için çeşitli olasılıklar vardır. Örneklerimizde kendimizi birkaç tipik vaka ile sınırlandıracağız.

*Temas söylemi iskalanabilir.*

| Temas söylemi | İçerik | Semptom |
|---|---|---|
| | 'Pasaklılığın çok fena.' | 'Bu şekilde ne kadar gideceğini göreceğiz, seni şapşal.' |

Temas söylemi, ifadenin diğer bölümleri tarafından üstlenilmiştir. Doğrudan ve bir köprü kurma girişimi olmaksızın, partner içerikle yüzleştiriliyor. İçerik önceden de oluşabilir ya da göz kontağı veya konuşan kişinin doğrudan diğerinin yanına gitmesi aracılığıyla oluşabilir ya da verildiği farz edilebilir.

*İçerik dışarıda bırakılır*

Kimse, onun yerine insanların bilmesi gerektiğini varsayarak, kişinin kendi zekâsı ve durumun temelinin aslında ne hakkında olduğunu söylemez.

| Temas söylemi | İçerik | Semptom |
|---|---|---|
| 'Geldiğine memnunum.' | | 'Şimdi seninle çıkıyormuş gibi hissediyorum.' |

Karısı tarafındaki bu ifadeyi anlamak için arkaplanda, kocasının oyuncuları ziyaret ederek performansları için çok pahalı biletler aldığını ve onun cömertliğiyle (tutumluluk) karısının, gururu okşanmış hissettiğini bilmemiz gerekir.

Partnerlerden biri durumu diğerinden farklı olarak anladığında, içeriğin yokluğu kısa devre sebebi olabilir. Kocası belki, profesyonel başarısının örneği olarak karısının arkadaşça jestlerini anlatabilir, ama bundan ona söz etmeyebilir. İçeriklerle ilgili referanslardaki farklı çerçeveler, psikoterapide olduğu gibi çocuk yetiştirmede ve ortaklıklarda da çatışmalara yol

açabilir. Bir taraftan alıcı ve vericinin aklında farklı içerikler olduğu için; diğer taraftan da her ikisi aynı içeriği- aynı gerçek yeteneği farklı anladığı için bu olur.

*Semptom dışarıda bırakılır*

Kişi partneriyle temas kurar, neyle ilgili konuştuğunu açıkça ifade eder ve var olan sonuçlardan sakınır.

| Temas söylemi | İçerik | Semptom |
|---|---|---|
| 'Oldukça kolay sahip oldun.' | 'Buna rağmen çocuklara ve bana az zaman ayırıyorsun. Senin için biz yalnızca ikinci plandayız.' | |

Bu kadın sonuçlar hakkında konuşmaz ama bunları çektiği baş ağrılarıyla gösterir. 'Semptom' dışarıda bırakıldığında psikolojik ya da psikosomatik rahatsızlıklar belirebilir. Bunun yanı sıra, sonuçlar ayrıca sessizlik örtüsüyle gizlenebilir ve bu zaman içinde başka bir noktada ortaya çıkabilir (eğer bu süre içinde bunlar çözülmezse).

| Temas söylemi | İçerik | Semptom |
|---|---|---|
| 'Bu böyle gidemez.' | 'Sürekli etrafındaki başka kadınlarla flört ediyorsun.' | 'Asla hiçbir şey söylemedim. Ama artık yeter. Sana daha fazla dayanamam.' |

En geniş anlamıyla, nezaket ve alçakgönüllülükle ya da dürüstlük ya da açıklıkla gerektiğinde sonuçlar gizlenir. Sonuçların gösterimiyle, kişi gömülü ifadenin ihtiyaçlarını dikkat çekmeyi amaçlar. Böylece, son örnekte olduğu gibi, partner uzun zamandır semptomları açığa çıkaramadığı bir noktaya gelmiş olabilir ve birdenbire kendisini anlaşılmaz bulduğu önceki

deneyiminin art alanı karşısında, bunun ciddi sonuçlarıyla yüzleşirken bulabilir.

*Temas söylemi, içerik ve semptom dışarıda bırakılır.*

Kişi hiçbir şey söylemez, kızar, bununla ilgili hiçbir bilgi vermez ve sonuçta da ayrıca semptomu kendine saklar. Ya da diğer taraftan; kişi hiçbir şey söylemez, mutludur, ama partnerine buna dair hiçbir ipucu vermez, böylece de partnerinin bu neşesine katılmasına izin vermez. Her iki durum da çok çeşitli şekillerde görünebilir.

| Temas söylemi | İçerik | Semptom |
|---|---|---|
| (!) | (!) | (!) |
| (?) | (?) | (?) |

Partnerin neşe ya da öfkeye kapılabileceği bir ipucu olmaksızın çok fazla empati yapmış olduğunu (nezaket/dürüstlük) ya da zor yoldan öğrendiğini varsayarsak; kimse diğerinin öfkesi ya da neşesiyle ilgilenmez, kimse çağrısını anlamaz ya da sempati hissetmez ve bu gerçeklikte de kişi kendinden vazgeçer. Sonunda kişi partnerine güvenmemeye başlar ve kötüye kullanacağı korku haricinde bu tarz bilgileri onunla paylaşmamaya başlar (güven/dürüstlük). Bunlar içe çekilmenin sözel formlarıdır. Ayrıca bilginin tamamı tek bir jestte, mimikte ya da bir seslenme/haykırışta sentezlenebilir. 'Ah' haykırışı şu anlama gelebilir:

| Temas söylemi | İçerik | Semptom |
|---|---|---|
| 'Yine bana böyle bir şey olmak zorunda' | 'Anahtarlarımı kaybettim' (düzenlilik) | 'Vücuduma yapışık olmasa kafamı da kaybederim.' |

Aynı şekilde; birinin kafa sallaması, gözünü açması, omuzları düşürmesi ya da kızgınca ayağını yere vurması yukarıda tanımlanan bilgiler gibi anlaşılabilir.

Kişilerarası çatışmalar ve psikoterapi alanında, bilginin analizi pratik önem kazanır. 21 yaşında bir öğrenci trafik kazası yüzünden yatağa düşmüş. Belli bir düzeyde iyileştikten sonra, kazanın nasıl olduğunu anlattı:

'Arkadaşlarımla partideydim. Kız arkadaşım da oradaydı; onu evinden almak için kendi yolumun dışına çıktım. Kısa bir süreliğine her şey yolunda gitti; ama sonra başka birini dansa kaldırdı. Ağır bir blues parçasında sıkıca sarıldı ve benzeri şeyler. Buna dayanamadım. Sonra o karakterle kalıp sohbet etmeye başladığında deliye döndüm. Tıpkı önceden de birkaç defa olduğu gibi. Arabaya bindim ve civarda dolanıp durdum. Geri geldiğimde, daha iyi hissediyordum ve kimse kıskandığımı fark etmemişti. Hatta diğerlerine, kıskanmaya gerek olmadığını söyledim. Ama bu sefer beni yakaladı.'

Kazazede öfkelendiğinde kız arkadaşıyla hiçbir 'temas' kurmaya çalışmamış. Bunun yerine geri çekilmiş ve içsel şefkat ve sadakat ihtiyacının yanısıra kıskançlığını da reddetmiş. Hatta sonuçları kendine bile açıkça itiraf edememiş. Bu vakada kazanın kız arkadaşa şifreli bir sesleniş olduğuna dair pek çok gösterge mevcut.

*Sonuç: Gerçek yetenekler pek çok gösterge ile somutlaşır, yer yer maskelerle, yer yer ifadelerle, yer yer de kişilerarası iletişimin içeriğiyle. Bu maskelerin formları, belirli şekilde, semptom gibi değerlere sahiptir; psikososyal çatışmaların art alanına veya psikolojik ya da psikosomatik rahatsızlıkların açığa çıkmasına karşı bunlar bize tanısal ve terapötik olarak kullanışlı ipuçları verirler.*

## *Gerçek Yetenekler'in ve Çatışmaların İlişkisi*

Gerçek yetenekler, herkeste bireysel örüntüler tarafından düzenlenir. Herkes 'zaman'ını bölüştürmek için yeteneğinin kontrolüne sahiptir. Ancak bu zaman bölüştürmesinin nasıl değerlendirildiği referansın kültürel çerçevesine bağlıdır. Yüksek derecede endüstri ağırlıklı kurulan bir toplumun bireyleri 'dakiklik' yönelimlidir. Öte taraftan tarımsal bir toplumda, 'za-

man' daha az keskin şekilde resmedilir ve 'dakiklik' yerine 'sabır' daha değerlidir. Bu, örneğin doğanın ritmine uyum sağlamak adına beklemek zorunda oldukları için insanların durumundan kaynaklanır. Zamanı nasıl bölüştürdüğümüze dair bu görüşlerin hiçbiri diğerinden daha iyi değildir. Ayrıca her biri, kendi sistemi içinde çatışma duyarlılığına sahiptir: modern endüstri toplumunun stres olgusuyla bağlantılı olarak 'dakiklik'teki aşırı vurgu ya da Doğu'daki insanların kadercilikle bağlantılı olarak zamanı cömertçe bölüştürmeleri. Bir yandan gerçek yetenekler, gerçek yeteneklerin bireysel basımlamalarının aşikâr kişilik tutumları olması gibi tutarlılık/süreklilik kazanılabilen davranış stilleridir. Diğer yandan, hem bireysel hem de toplumsal kurumlar için 'eylem teorisi/'planı' sunarlar. Bir kişinin neden bu türlü davranıp diğer türlü davranmaması gerektiğini açıklarlar, ayrıca hangi davranışın hangi duruma uygun olduğunu belirtirler. Bireysel gerçek yeteneklerle ilgili değer yargıları bu eylem teorileriyle ilgili olmalıdır. Hem yalnızca sınırlı nesneler ve durumlarla ilişkilidirler (düzenli bir masa, belirli bir buluşmada dakik olma) hem de nesneler üstü anlamlara yönelirler (düzenlilik, işte güvenirlik). Bu bireysel tutumlar bir değer sistemi içinde sıkça düzenlenir. Örneğin olumlu anlamda doğruluğa değer veren biri, aynı zamanda düzenli ve dakik davranışa da olumlu değer verir ve hatalılık ve sahtekârlığa karşı reddedici bir davranış gösterir. Ayrıca, gerçek yeteneklerin değerlendirmeleri de birbirinden farklı olabilir. Örneğin, bu şekilde, bir insan doğruluğa oldukça fazla önem verirken dakikliğe aynı derecede önem vermeyebilir. Böylece gerçek yetenekler, kişinin kendi davranışı ya da diğer insanların davranışlarıyla ölçülen değer sistemleridir.

Grup normları ve toplumsal kurallar, genel olarak geçerli ve evrensel olarak bağlayıcı kuralların taleplerinden meydana gelir. Bu bağlamda, özünde bu kurallar gerçek yeteneklerle düzenlenirler. Bazı bireysel gerçek yetenekler, özgürlükler, sorumluluklar ve kişilerarası etkileşimi düzenleyen, bağlayıcı kurallar ve yasal metinlerde açık bir şekilde oluşur. Bunlar; bir insanın seçilen rolüne nasıl uygun davranıp davranmayacağı gibi kurallardan kanun kitaplarına kadar çeşitlilik gösterir. Bunun yanı sıra büyük bir coşkuyla savunulan ve imtiyazlı

olarak önemsenen, konuşulmayan normlar ve değer yargıları mevcuttur. Onlarla beraber, neyin 'kurallara uygun' olduğuna dair bir görüş birliği olduğu gözükmektedir. Bu görüş birliği kanun benzeri bir özellik kazanmıştır ve evrensel olarak geçerli olmaya başlamıştır. Böyle bir süreç geleneksel olarak bağlı gruplarda ve de bireylerde gözlenebilir. Burada, seçilen gerçek yetenekler veya bu psikososyal normların belli kalıpları bir kesinlik/mutlakiyet iddiasına sahiptir. Kişi düzenlilik, temizlik, dürüstlük ve dakiklikten başka hiçbir şey yokmuş gibi davranır.

Bu kesinleştirme eğilimi, en azından geçici bir süre, istisna değildir ama kuraldır; çünkü psikolojik süreçlerin onay mekanizmalarına duygusal olarak bağlıdır ve onların içine işler. Dahası bu değer sistemleri, davranışın gerekçesinin ilk kaynağı oldukları için, koruma ve savunma mekanizması olarak hizmet eder. Bir örnek verirsek, sadakat ilkesi, eşlerden biri belki bu ilkeyi bir kereliğine çiğnedi diye, bireyin ve eşinin hayatını cehenneme çevirecek bir 'gerekçe' oluşturabilir. Diğer taraftan, evliliğe yönelik liberal tutumlar, rasyonalizasyonları, gerekçeleri ve bir partnere yönelik sadakatsizliğin anlaşılabilir temellerini ortaya çıkarır.

Bu yüzden gerçek yeteneklerin işlevi kapsamlı gerekçedir! Güçlü duygusal bir salınım barındırdıkları için, kendi tarafımızla aynı değerlere sahip arkadaşları, eş dost ya da komşuları görmek tatmin sağlayabilir. Bu yolla kişi, aslında biri doğru olan dışadönük onaylamaları bulur. Kişi kendisini, iyi bir şirkette neyin doğru neyin yanlış olduğunu ona söyleyen bir değer sistemi içinde bulur ve tabiri caizse bu ona hakkı korunmuş gibi hissettirir. Öte yandan farklı düşünceler, benlik saygısı için önemli olan gerçek yeteneklerle ilişkili olduğunda temel bir tehdit oluşturur. Bizim yaptığımızdan farklı davranan, hatta bizim için geçerli olan bağlayıcı kuralları tanımayan biriyle karşılaştığımızda, bu sadece onda yatan durumsal bir çatışma değildir. Bu davranışsal ve tutumsal farklılaşmalar aracılığıyla kişi kendi değer sistemini ve kavramlarının doğruluğunu sorgulamaya başlar. Bu değer sistemine yönelik tüm ödül, ceza ve

pekiştireç yapıları birdenbire anlamını kaybeder. Böylece, evren bir şekilde, kişinin ayaklarının altına bir yol serer.

Bu olaylar göz önüne alındığında; sosyal-psikolojik bakış açısından, gerçek yeteneklerin olası çatışma faktörleri gibi nasıl gün yüzüne çıktığı netleşiyor. Kocasıyla ilgili olarak düzenliliği savunan kadın, yalnızca formal bir prensibi korumuyordur. Düzenliliği savunarak, kendisini savunuyor. Burada belki, temizlik ve düzenlilikteki uzmanlaşmasından dolayı, onun içinde bulunduğu ev hanımı rolü sorgulanabilir; kocasının düzensizliğini (çoraplarını yatağın etrafına yerlere, bazen yatağın altına, bazen de şifoniyerin altına atar.) kendisi için merkezde olan değerleri aşağılaması ve bunlara saygısızlık olarak deneyimler ve kendi benlik saygısına bir onay bulur. Hatta çoğunlukla, rollerinden, işlevlerinden ve pozisyonlarından tam olarak tatmin olmayanlar, dış etkilere karşı kendilerini tam da en kuvvetli savunanlardır. Belirsiz rollerin olduğu duruma göre, gerçek yetenekler rol dengeleyicileridir ya da faktörleridir. Ayrıca burada, kişinin savunduğu değerleri mutlak hale getiren psikolojik, sosyal-psikolojik ve psikoterapötik olarak açıklanabilen bir eğilim görünmektedir. Bu, psikolojik ve kişilerarası çatışmaların gelişiminde esas faktördür; yetersiz esneklik ve uyum yeteneği olan katılaşmanın ana sebebidir ve esasen düzeltilmeye ihtiyaçları olsa bile sarsılmaz bir inançla sürdürülen değer standartlarıdır. Bu katılık ve 'mutlaklaştırma' bireysel gerçek yeteneklerle ya da değer sistemlerinin bütüncül yapılarıyla ilişkili olabilir. Bu kadar yapay değerler, diğerleriyle ilgili iddialardan veya kişinin kendi davranışıyla ilgili kurallardan meydana gelir; herhangi bir saldırıya karşı dayanıklı bir şekilde korunurlar. Ancak gerçek yeteneklerde tekdüzelik basitçe imkânsızdır. Herkes sadece kendi kişisel değişemez yetiştirme tarzına sahip değildir; ek olarak durumsal gereksinimler ve rol talepleri gereği herkes için bir derece esneklik gereklidir. Bunun zamanla nasıl değiştiği dikkate alınır.

Saplantılar, zaman ve durumu yok sayma gibi iyi bilinen rahatsızlıklara yol açar. Herkesin bir saymanın düzenliliğine, bir duvar ustasının dakikliğine, bir terzinin titizliğine ve bir cerrahın temizliğine sahip olması gerekmez. Tamamen haklı

olarak herhangi bir zamandan ve durumdan ayrılan bu yetenekler bir karikatür haline gelir ve hatta çatışmanın potansiyel bir kaynağı olur. Bir cerrah ellerini bir operasyondan önce ve sonra üç beş dakika yıkar. Eğer tüm ritüelleri evde uygularsa ve aynı zamanda ailesine de uygulatırsa, gerekli ve sağlam temelleri olan bir durumdaki davranış saçmalık halini alır. Bu işlevsizdir; çocuk isyan eder, anne kızar ve aile eziyet çeker.

Farklı çocuk yetiştirme stillerini değerlendirme örüntüleriyle karşılaşmak bile *kültürötesi durumdaki* gerçek yeteneklerle ilişkilidir; uç bir vakanın olduğu yerde minimum ortaklık maksimum farklılaşma mevcuttur. Belli ritüellerden arınmaya yönelik farklı tutumlara bir örnek verilebilir. Doğu'da lavabodan sonra ellerini yıkamak gelenekseldir. Kural olarak, sol elde tutulan pirinçten yapılmış uzun bir kaptan (*aftabée*) su dökülür. Çoğu Doğulu, Avrupalıların tuvalet kâğıdı kullanmasına göz ucuyla seyreder ve düpedüz pis olarak görürken; aksine Doğulu yöntemi de şaşırtıcı, sıhhi olmayan ve hatta tiksindirici olarak Avrupalıların dikkatini çeker. Kültüre özgü bu arınma ritüellerinin arkasında her grubun geleneklerle eskiden kalma kendi kavramları yer alır. Gelenek burada, hakim bir bölgeden miras kalan değerler gibi, eskiden kalma belirli eğitimsel uygulamaları kapsar.

Birincil ve ikincil yetenekler tam etkilerini harmoni içindeyken ortaya çıkarabilirler. Deneyimle sabit olarak birincil ve ikincil yetenekle alanlarının yer değiştirmeleri, değerle ilişkili bakış açısında daralma ve büzüşmeye neden olur. Bunun anlamı bir kişinin, geçici olarak savunduğu bir yeteneği aşırı vurgulamasıdır. Bunun değerine o kadar inanmıştır ki diğer değerlere ve yeteneklere gözü kör olmuştur.

'Bana göre, bir insanın düzgün davranması önemlidir. Eğer uygun nezaketi göstermiyorsa ne kadar başarılı olduğu hiç önemli değildir, değersizdir.' (53 yaşında baş ağrıları ve dolaşım bozuklukları yaşayan kadın hasta)

Gerçek yeteneklerle ilişkili görünen rahatsızlıklar tipik uyumsuzluklar temelinde gelişebilir:

*İkincil yetenekler bünyesinde* (kişi çaba gösterebilir ama düzenli olmayabilir)

*Birincil yetenekler bünyesinde* (kişi diğerlerine güvenebilir ama kendine güvenmeyebilir)

*Birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkide* (Kişi düzenli olabilir ama sabırlı olmayabilir)

*Sonuç: Gerçek yeteneklerin değerlendirilmesinde farklı örüntüler karşılaşmasında; kişilerarası ilişkilerde ve daha belirgin olarak kültürötesi sorunlarda çatışmanın çatısını oluşturan kavramları anlamak gerekir. Kişinin kendi sosyalleşmesi yüzünden, bireysel gerçek yetenekleri mutlaklaştırma eğilimi olur. Gerçek yeteneklerin değerlendirilmesi çatışmaları tanımlamak için gereken hazırlıktır. Çatışma potansiyeli yalnızca etkileşimle, gerçek yeteneklerin örüntülerinin karşılaşmasıyla ortaya çıkmaz; aynı zamanda gerçek yeteneklerin kendi aralarından da çıkar: diğerlerinin bireysel gerçek yeteneklere tek taraflı aşırı vurgusu, grup ya da kültüre özgü bir değer sisteminin art alanına karşı çatışmalara neden olur. Bu açıdan örneğin, çocukluktaki davranışsal rahatsızlıklar, çocuk yetiştirmedeki zorluklar, kuşak sorunları, ebeveyn çocuk ilişkisindeki çatışmalar, evlilik ilişkisindeki rahatsızlıklar, profesyonel münakaşalar, nevrotik bozukluklar ve psikosomatik rahatsızlıklar birincil ve ikincil yetenekler arasındaki çatışmaların tepki düzeyleri ve farklılaşmanın yetersiz sonuçları olarak yorumlanabilir.*

## Mikro Travmalar

Normal olarak psikolojik bozukluklar yaşayan kişilerin korkunç, şok eden, berbat şeyler yaşamış olması beklenebilir. Eğer böyle bir deneyimin hiçbir kanıtı bulunamazsa sadece jüriler değil doktorlar da kişiyi bir hipokondriak, bir sahtekâr, bir psikopat veya bir akıl hastası olarak ele almaya eğilimlilerdir.

Diğer yönden Pozitif Psikoterapi, sadece nöroloji den bir örnekle en iyi biçimde açığa kavuşabilecek bir olguya işaret eder: Bir boksör için nakavt olmanın bokstaki mikro travma yaratan

küçük direkt vuruşlardan kafaya bir seri yemekten daha az tehlikeli olduğu bilinir.

Bunu benzer biçimde psikolojik gelişime uyguladığımızda, mikro travmalar (veya onların olumlu uygulamaları, mikro-deneyimler) bizim alışkanlıklarımızı biçimlendirir. Yani, Pavlov "Bizim yetiştiriliş tarzımız, öğrenmelerimiz, her disiplin ve bizim birçok alışkanlığımız, koşullanmış reflekslerin uzun bir zinciridir." diye yazmıştır (1953).

Böyle "kafaya küçük direkt vuruşlar", mikro travmalar, yetiştirilmeye, eşler arası ilişkiye ve işe yerleşir. Psikolojik açıdan, tekrar ve tekrar yinelenen tek yönlü öğrenme deneyimleri mikro travmalardır. Örnekler, ebeveynlerin düzenlilik, temizlik, nezaket vb. alanlarında sürekli devam eden isteklerini ve zihinsel veya fiziksel başarıda tek yönlü vurguyu ve referans bir kişiye abartılı yapışmayı içerir. Bu istekler büyütmenin gerekli öğeleri olma ihtimaline rağmen özellikle yetersiz kendilik değeri duyguları, çocukluk kaygıları, tehditler, sevgiden kendini geri çekme veya fiziksel cezalandırma ile eşleştiğinde incitici bir doğaları olabilmektedir.

"Odamı düzeltmediğimde bu "Seni artık sevmiyorum!" idi. Bu durum beni paniğe sürükleyen bir kaygıyla doldururdu. Şimdi sadece titiz olmaktan daha fazlasıyım ve bu nedenle eşim ve çocuklarımla sıklıkla anlaşmazlıklara düşeriz (39 yaşında kadın, kronik kabızlık ve uyku bozuklukları)

Bu örnek böyle mikro travmaların nasıl anlaşmazlık ihtimalleri yaratan "hassas" veya "zayıf" noktalar yaratabildiğini göstermektedir. Sıklıkla birinin partneri az ya da çok bilinçli olarak bu zayıf noktaları fark eder ve bunları kendi agresyonuna hedefler olarak kullanır. Böylece, yakın zamanda ve bazen önmesenmeye değmeyecek bir olayla tetiklenerek ortaya çıkan bir anlaşmazlıklar ile kişiliğin o alanında bir "kırılma" ortaya çıkabilir ve bu alan yukarıda anlatılan mikro travmalarla duyarlı hale gelir.

*Duygulanım / Affekt Psikozu?*

"Güçlü depresyonum ve kaygı ataklarım var. Üç yıldır ilaç tedavisi görüyorum. Altı haftadır psikiyatri kliniğindeydim. Konsantrasyonum ciddi anlamda zarar gördü. Erkek arkadaşım ve ben göz göze bakamıyoruz. Beni çıldırtan şeyler yapıyor; hiçbir romanda olmayan şeyleri biliyor... (Terapistin sorusu: Bununla neyi kastettin?) Diş macununu alt tarafından sıkmak yerine onun ortasından sıktığını hayal edebiliyor musun? Tıraş fırçasını kullandığı yerde bırakır ve ben onu temizlemek zorundayım. O tuvalete gittikten sonra klozette her zaman idrar damlaları kalır. İshal olduğunda ve tuvalete yetişemediğinde kalanı olduğu yerde bırakır. Tuvalet fırçasını hiçbir yerde kullanmaz. Bu beni hasta ediyor, beni öldürüyor. Onu gördüğümde bunları düşünmeden duramıyorum. Saçma olan şey, tuvaletin temiz ya da kirli olmasına önem vermez. Ama onun için küvetin temizlenmiş olması yetmez, kurutulmuş ve parlatılmış olmalıdır. Bazen kendi kendime düşünürüm, neden ben bunu yapmak zorundayım, bırakayım da kendisi yapsın. Ama pis tıraş fırçasını veya kirli tuvaleti her gördüğümde çok rahatsız oluyorum ve tam da o anda temizlemek zorunda oluyorum." (32 yaşında hemşire, klinik tanısı: duygulanım/affekt psikozu)

Ivır zıvır denilen şeyler belli olayların altında dramatik boyutlara ulaşana kadar birleşir. Bunu şu şekilde ifade edebiliriz: "ıvır zıvır" "hücre bölünmesi" ile ürer ve sonunda kontrolden çıkar. Eski altta yatan anlaşmazlık akut hale gelene kadar birikirler. Suyun hemen kaynama noktasına gelmemesi gibi anlaşmazlıklar ve psikososyal ve psikosomatik rahatsızlıklar da temiz mavi gökyüzünde birden görülmezler; daha çok onların kendi hikâyesi vardır. Sözel olarak bu hikâye farklı şekillerde anlatılır:

"Yıllardır bu konuda üzgünüm ve bundan acı çekiyorum" "Bu sırada kabullenmeye başladım." "Her zaman aynı.", "Buna artık dayanamayacağım.", "Ona binlerce kez söyledim.", "Artık hiçbir şeyin faydası yok.", "Ne yaparsam yapayım o değişmedi.", "Yıllardır bu şekilde sürüyor.", "Her zaman yükü ben omuzladım.", "Hiçbir zaman hayır diyemedim."

Bütün bu söylemler hassas alanlara işaret eder ve bir ya da daha fazla sosyal partnerin sürekli bu alanları mikro travmalar şeklinde tahrik ettiğini bize gösterir Onların partnerinin bu konuda hissettiğinin tam tersine anlaşmazlığı tetikleyen bu öğeler artık ıvır zıvır değildir:

"Eşimle sorun hakkında konuştuğumu hissettiğimde o fazla dikkate almaz ve bunlar ıvır zıvır der. Benim için bunlar ıvır zıvır değil. Umursamazlığı beni çok kızdırıyor. (33 yaşında öğretmen; baş ağrıları, evlilik anlaşmazlıkları, cinsel bozukluklar)

Mikro travmaların temel sorunu görünüşlerindeki önemsizlik ve bu çeşit bir şeyin büyük bir boyuta ulaşamayacağına dair örtük kabuldür. Kişi mikro travmaları anlaşmazlıklar için yeterli sebep olarak fark etmekteki isteksizliği nedeniyle sürekli bunların ardında başka anlaşmazlıklar arar ve "daha derine" ulaşmayı umar. Bu uçta görece daha karmaşık teorik bağlantılar çalışır ama kişinin görünen yüzeyden tükenmiş olabileceği ihtimalini görmeden. Burada, içinde "ıvır zıvırın" biriktiği ve tamamen farklı bir nitelik kazanan yani psikososyal ve psikosomatik anlaşmazlıklara dönüşen bağlantılar ve gelişimsel zincirler gözlenmeli.

*Sonuç: Mikro travmalar birikmiş etkiye sahiptir. Niceliğin (kırıcı olayların birikimi) niteliğe (psikososyal ve psikosomatik sürece) dönüşümü oluşur. Mikro travmalar, sürekli damlaların taşı yontması gibi karakteristik kişiliği oluşturan parçaları şekillendirir. Mikro travmalar var olan kapasite alanını yıkıma uğratır. Onların farkına varılması koruyucu psikoterapi için gerekli bir önceliktir.*

*DOĞRU FİYAT*

*Kral Anoschirwan beraberindekilerle arazide seyahat ederken dağların içinde hiçbir zavallı kulübe bile olmayan tenha bir alana gelmiş. Kralın aşçısı hayıflanmış "Soylu Sultan! Ben sizin ağız tadınızı memnun etmek için buradayım. Ama mutfağımızda bir tuz taneciği bile yok. Ve tuzsuz yiyeceklerin tadı kötü olur. Soylu Sultan, ne yapmalıyım?" Anoschirwan ce-*

*vaplamış "En yakın kasabaya geri dön. Orada tuz satan bir tüccar bulacaksın. Ama doğru ücreti ödemeye ve normalden biraz daha fazla ödememeye dikkat et." "Soylu Sultan" demiş aşçı, "Göğsünüzde dünyadaki herkesten daha fazla para var. Tuz için biraz daha fazla ödesem ne olur? Bu çok bir şey etmez." Kral ona ciddi bir biçimde bakmış ve yanıtlamış "Büyüyüp dünyanın adaletsizliklerine dönüşen kasinlikle küçük şeylerdir. Küçük şeyler bütün bir göle dönüşen su damlaları gibidir. Dünyanın büyük adaletsizlikleri küçük şeyler gibi başlar. Şimdi git ve tuzu her zamanki fiyatına satın al." (Fars hikâyesi)*

## Çatışmaya Seçici Duyarlılık

Otonom sinir sistem'inin kontrol mekanizmaları gereği kalp psikolojik gerginliğin çok iyi bir ölçüm aracıdır. Kalbin kaygı ve duygusal gerginliğe reaksiyon vermeye hazır oluşu genel olarak bilinir. Yani, Milattan Sonra 1200'de Fars şair Mowlana, hekim İbni Sina'nın psikolojik rahatsızlıkları kalp atım hızı yardımıyla başarılı bir biçimde belirlediğini bildirmektedir. Biz (Peseschkian, 1975) kalp atışı ritiminin belirli değişimlerinin çatışma yüklü gerçek kapasitelerin fikir verici başlangıcını belirlemede var olup olmadıklarını belirlemeye çalıştık. Beş çift denekle çalışıldı. Bu gerçek kapasite her çiftin bir üyesi için çatışma ile yüklüydü ve diğer üye için çatışma yoktu. İşlem deneklerin bir çiftinin vakasıyla örneklenmişti:

42 yaşında işçi olan bir denekte "dakiklik" önemli etki alanları arasından sayılmıştır. Başkalarını beklemek iç sıkıntısını da beraberinde getirmektedir; psikoterapi tedavisine başlamadan önce paroksimal taşikardi (kalp atımının hızlı artışı) görülür, çoğunlukla da "dakiklik" içeren durumlarla bağlantılı olarak. Anlaşmazlığın merkezi referans kişisi hastanın annesiydi.

32 yaşında bir ev hanımı olan bir başka vakada, "düzenlilik"önemli alandı. Bozukluk bir iç tehdit gibi yaşanmaktaydı. Psikoterapi tedavisine başlamadan önce paroksimal taşikardi ve ekstrasistol (hız-ayarlama bozuklukları) görülmüştür.

İki vakada da karşılaştırılabilecek durumlar altında "dakiklik ve düzenlilik durumları" düzenlenmiştir. Reaksiyonlar

elektrokardiyagram (EKG) aracılığıyla kaydedilmiştir. "Dakiklik" onun için çatışma yüklü olan 42 yaşındaki işçi vakasında çatışma yüklü durum tasvir edilmiştir.

*Deneyim*

'Önce gözlerinin önünde bir resmin oluşmasına izin ver. Evinin salonundasın. İyi hissediyorsun. Öğlen olmak üzere. Annen Wiesbaden trenyolu istasyonunda öğleden sonra 1.00'de olmaya söz vermiş. Karın anneni almak için istasyona gidiyor. Saat 1.30 oluyor. Annen hâlâ gelmemiş. Şimdiye kadar ne sıklıkla anneni beklemek zorunda kaldın? Eşin yanında annen olmadan geri geliyor. Bir kez daha annen zamanında gelmiyor. Sen orada oturuyorsun ve bekliyorsun. Yemekler soğuyor. Anneni bekliyorsun. Karın sabırsızlanmaya başlıyor. Annen bir kez daha geç kalıyor. Sen bekliyorsun. Bu resim çok net bir biçimde gözlerinin önünde. Dakik olmamak ve beklemenin resmi daha da netleşiyor. Resim gözlerinin önünde açık ve net.'

Ek olarak bir "düzenlilik durumu" da ona aynı şekilde, aynı yapıda ve dakiklik durumuyla aynı insanları içerecek şekilde sunulur. Yani iki yönerge seti sadece bahsedilen konu açısından farklıdır. "Düzenliliğin" onun için çatışma yüklü olduğu 32 yaşındaki ev hanımı için aşağıdaki düzenlilik durumu oluşturulmuştur.

*Deneyim*

'Önce gözlerinin önünde bir resmin oluşmasına izin ver. Evinin salonundasın. İyi hissediyorsun. Kızın odaya geliyor. Okul çantasını yere atıyor. Kızın kendisine bir portakal soyuyor ve kabuklarını ve kirli bıçağı masanın üzerine bırakıyor. Kızın odadan çıkıyor. Kızının yaptığı dağınıklığı görüyorsun; koltuğun üzerinde de onun bir kitabı var. Portakal kabukları masanın her yerine dağılmış. Okul çantası hâlâ yerde ortada duruyor. Resim daha da netleşiyor. Resim gözlerinin önünde açık ve net.'

Burada da "dakiklik durumu" bir öncekinde "düzenlilik durumunda" olduğu gibi paralel biçimde oluşturulmuştur. Karşılaş-

tırılmalı veri EKG tarafından oluşturulmuştur ve gevşeme durumu J.H.Schultz (1970)'in yöntemine göre oluşturulmuştur.

Kalp atışının kritik tutumsal alanlara bağlılığı

| Denek 1 (Erkeğe ait) | En az sıklık | Denek 2 (Kadına ait) | En az sıklık |
|---|---|---|---|
| Dinlenilen EKG | 57 | Dinlenilen EKG | 65 |
| Gevşeme | 65 | Gevşeme | 70 |
| Düzenlilik durumu (görece çatışmasız) | 62 | Düzenlilik durumu (kritik) | 78 |
| Gevşeme | 56 | Gevşeme | 58 |
| Dakiklik durumu (kritik) | 67 | Dakiklik durumu (görece çatışmasız) | 63 |

Her bir hasta için daha önce kritik olduğu bulunan durumlarda kalp atış hızında istatistiksel olarak anlamlı olmasa da açık bir artış bulunmuştur.

Dahası, deneklerin tüm çatışma alanlarına eşit reaksiyon vermediği de açıktır. Bir denek için çatışma yüklü olan diğer denek için o kadar da önemli olmamıştır. Yani, çatışma yüklü olmayan davranış alanları karşısında tüm denekler gevşeme durumundakine yakın bir kalp atış hızı göstermişlerdir. 32 yaşındaki ev hanımında gözle görülür bir ajitasyona neden olan "düzenlilik durumu", 42 yaşındaki işçiyi çileden çıkartmamıştır. Aynı şekilde ev hanımı da "dakiklik durumu" ndan rahatsız olmamıştır ama benzerinin "düzenlilik durumu" olan hali verilince çok öfkelenmiştir.

*Sonuç: Burada da kişilerarası ilişkilerde yanlış anlamaların başlangıcı ve öneminde ipuçları bulunmuştur. Çünkü her biri gerçek yeteneklere hem zihinsel değerlendirme hem duygusal ve fiziksel değerlendirme açısından farklı tepki verir.*

## Gerçek Yeteneklerin Önemi

İnsanı sadece olumsuz açıdan onun bozuklukları açısından değil aynı zamanda onu olumlu açıdan onun yetenekleri açısından da görme çabası eskidir. Bu insanın iç yeteneklerini 4 erdem açısından açıklayan Plato'da olduğu kadar eski bir zamanda bulunmuştur: adalet, anlayış, atılganlık ve akıl. Benzer biçimde Doğu filozofları sevgi, adalet, güç ve akıl erdemlerinden bahsetmişlerdir. Daha yeni psikoterapiler de insanların özellik ve yeteneklerinin gelişebildiği farklı alanları ele alırlar.

Psikoterapi ve tıp yazınında özellikle davranış bozukluklarında, psikosomatik bozukluklarda, nevroz ve psikozda kişisel gerçek yeteneklere yeterince değinilmiştir. S. Freud'a göre (1942), düüzenlilik, tutumluluk ve inatçılık tuvalet eğitimi döneminin ürünleridir. C.G. Jung (1938), F. Künkel (1962) ve V. Frankl (1959) inanca önem vermişlerdir. E. Fromm (1971) umuttan bahseder. A. Mitscherlin (1967) başarı talebi ve başası motivasyonunu açıklar. R. Deikurs (1970), başarı, prestijj ve duyarlılığı yetiştirilme sorunlarıyla ilişkilendirir. G. Bach veH. Deutsh (1971) evlilik ilişkisinde dürüstlüğün önemine dikkat çeker. E. H. Erikson (1964) kişinin kişisel gelişim dönemine ve psikolojik işlevlerinin olgunlaşmasına bağlı olarak yapılanan bir erdem serisi formüle eder. O, umut motivasyon ve amaca yönelim ve yeterliğin çocuklukta geliştiğini, vefanın gençlik ve sevginin erdem olduğunu ve özen ve aklın yetişkinliğin merkezi erdemi olduğunu belirtir. Daha önceki çalışmalarında (1980), o insanın farklı gelişim aşamalarındaki yeterliliklerini içeren bir epigenetik diagram sunmuştur:

Epigenetik Diagram; aşağıda değiştirilen şekli E.H.Erikson (1980)

| I | II | III | IV |
|---|---|---|---|
| Oral-Duyuşsal | Masküler-Anal | Motor-Genital | Latans |
| Temel güvene karşı güvensizlik | Otonomiye karşı utanç/şüphe | Girişimciliğe karşı suçluluk | Başarıya karşı aşağılık duyguları |

| V | VI | VII | VIII |
|---|---|---|---|
| Puberti ve ergenlik | İlk yetişkinlik | Yetişkinlik | Yaşlılık |
| Kimlik rol karmaşası | Yakınlığa karşı izolasyon | Üretkenliğe karşı durgunluk | Ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk |

H. E. Richter (1976) gerçek yetenek sorusuna bu cümleyle dolaylı olarak değinir: "Biri sıkça kendinin sonunda özümsenmiş kesin düşünceleri ve kuralları olduğuna inanır ve birinin sadece bir anlık çevrenin normlarına uyması durumunda onlardan emin olabileceğini fark etmede başarısız olur.

R. Battegay (1971), ilişki ve kibarlığın ilgisine değinir: Biz sadece bir insanı sevmeyiz, aynı zamanda onu çevreleyen dünyaya uyum şeklini ve değer yargılarını, onun ilişkileri ekip biçme şeklini de severiz. Anna Freud, dürüstlük ve adalet gibi süperego özelliklerini yüceltir. Şöyle yazar: "... düzenlilik, temizlik, tereddüt, birikim gibi dışavurulan özellikler ve eğilimlerde zorlayıcı doğanın tanımlarını analitik yayında yazında bulduk ve onlar temellerini anal dönemin bastırılmış dürtülerinde açığa vururlar. Bu erken deneyimlerin neden birbirine benzer bazı sonuçlara yol açmadığı ve psikolojik

yüzeyin neden dereceli olarak daha şeffaf olduğu net değildir." (A Freud, 1966).

Testler, ölçekler ve projektif yöntemler gibi psikolojik tanılama yöntemleri de aynı şekilde gerçek yeteneklerin içeriğiyle ilişkilidir. Bazı yerlerde onlara araştırılması gereken gerekli özellikler olarak laf arasında değinilirler, bazense kişisel gerçek yetenekleri tanıyla ilişkili farktörler olarak ön plana yerleştirirler. Yani örneğin görüşülen kişinin dürüstlüğünü test etmek için tuzak sorular yerleştirilebilir ve böylece onun doğrulaması alınmış olunur (örneğin "Her zaman doğruyu söylemem.") Diğer sorular da örneğin "ilişki" lere değinir (Çok az yakın tanışıklık), nezaket (Arkadaşlarımla farklı bakış açılarını savunmakta zorlanırım) ve vicdanlılık (Çok vicdanlı olmaya eğilimliyim). Bu örnek maddeler Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI)'dan alınmıştır. Belirsiz resimlere öyküler anlatılan özellikle MMPI testi gibi projektif testlerden alınan tanımlarda da benzer biçimde gerçek yetenekler içerilir ama genellikle sistematik olmadan yorumlanır.

Tablo 5: Resim bana çok fazla bir şey anlatmıyor. 40 yaşında bir kadının her şey yolunda mı dşye hasta annesinin odasını kontrol etmesi gibi görünüyor (ilişki, düzenlilik). Kadın bir çeşit sabırsız çünkü annesi onu o gün birkaç kez çağırmış. Ama o sabırsızlığını göstermez (sabır, nezaket, onur).

Başarı ve zekâ testleri kişisel ikincil yetenekler (vicdanlılık, incelik, başarı) amaç edinirler ve bu gerçek yeteneklere çok farklı yolla ulaşırlar. Profesyonel başarıda beklenen yetenekler gibi özel sorular dışında çok farklı gerçek yeteneklere de değinilir. Fakat bu ayrım tek yönlü bir bakış açısı maliyetiyle elde edilir. Bu tür testlerle Farklılaşma Analizi Envanteri (FAE) arasındaki önemli fark bütüncül olarak kişiliğin geçerli çatışma alanlarını psikoterapi ve ruh sağlığı alanından almayı amaçlarken özel testler gerçek yeteneklerin sadece kişisel alan özel sorular cevaplamada yetecek dereceye kadar kapsarlar.

Psikoterapi, psikosomatik tıp, sosyal psikoloji, psikiyatri veya pedagoji alanlarının her birinde örtük veya açık olarak öyle veya böyle biçimde gerçek yeteneklere değinmeyen bir

kitap bulmak zordur. Herhangi bir anda değinilen gerçek yetenekler bazen doğrudan teorik ilişkilerde yer alır ve bazen de açık ölçüm olmadan gelişigüzel şekilde kullanılır. Aşağıdaki istatistiksel örnekte 14 yeni psikoterapik, psikiyatrik, sosyal psikolojik ve pedagojik kitaplardaki gerçek yeteneklerin isimlendirilme sıklığı rapor edilmiştir.

| Gerçek Yetenekler | Dreikurs | Ammon | Loch | Schulte/Tölle | Richter | Cre-Merlus | Balint | Bachman | Clauser | Mann | Wolpe | Meyer |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dakiklik | | | | | | X | | | | | | |
| Temizlik | | XX | | | | | | | XXX | | | |
| Düzenlilik | X | | | X | | | | | | | | |
| İtaat | X | | | X | X | X | | X | XX | XX | | |
| Nezaket | X | | | | | X | X | | XX | | | |
| Dürüstlük | | | X | X | X | | | X | X | | | X |
| Sadakat | | | | | | | | | | | | |
| Adalet | | | | | | | | | X | | | |
| Çaba/ Başarı | X | XX | XX | XXXX | XX | X | XX | X | XX XX | XX | | |
| Tutumluluk | | | | | | X | | | X | X | | |
| Güvenirlik | | | | | | | | | | XX | | |
| Duyarlılık | | | | | | | | | X | | | |
| Vicdanlılık | | | | | | X | XX XX | X | XX XX | | | |
| Sevgi | | X | XX | X | X | X | XX | X | XX X | | | X |
| Model Alma | | XX | XX XX | X | XX X | | | | | | | X |
| Sabır | X | | | | X | X | | | | | | |
| Zaman | X | | X | | | XX | XX X | XXX | XX XX | XX XX | X | X |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Temas | X | XX XX | XX X | XX | X | XXXX | XX | XXX | XX XX | | XX XX | XX |
| Cinsellik | | XX XX | XX XX | XXXX | XX XX | XX | | | XX | | | X |
| Güven | X | | X | | X | | | | | | | |
| Gizlilik | X | | X | | | | | X | | | | X |
| Umut | | | | | | | | | X | | | |
| inanç | | | | XX | | X | | | X | | | |
| Şüp-he/Kuşku | | | X | | | | | | | | | |
| Kesin-lik/Emin Olmak | | | | | | | | | | | | |
| Birlik | | | X | | | | | | | | | |

Bu tür gözlemlerde sınırlı bilgi olsa da-içindekilerde yer alan referanslar her durumda kitapta yer alan gerçek sıklığı yansıtmaz-bu tablo bize bazı noktaları işaret eder. Bütün bu yazarlar gerçek yeteneğin daha az veya daha çok farklı haline değinmişlerdir. Özellikle daha sık alıntı yapılanlar (on referans veya daha çok) gayret/başarı (psikiyatri: Schulte/Tölle; pedagoji: Cılauser); sevgi (grup terapi merkezli psikanaliz. Balint; Pedagoji: Clauser); model alma (psikanaliz: Loch); ilişki (psikanaliz: Ammon, Balint; pedogoji: Clauser; sosyal psikoloji: Man) ve cinsellik (psikanaliz: Ammon, Loch, Richter, Crimerius; psikiyatri: Schulte/Tölle; pedogoji: Clauser; davranış terapisi: Wolpe). (*x*) 1-3 referans demektir, (*xx*) 4-6 referans, (*xxx*) 7-9 referans, (*xxxx*) 10 veya daha fazla referans.

Bu data iki temel gözleme yol açar: (a) belirli gerçek yetenekler diğerlerinden daha sık alıntı edilir; (b) gerçek yeteneklerin alıntılanması yazarın teorik yönelimine ve tematik yönelimine de bağlıdır.

Ama bu içerik bileşenleri arasındaki sistematik bağ ile nadiren ilgilenilir. Bu bağlantıda, bütünlüğe dair endişenin ötesine geçen bir problem belirgin hale gelir. Kişisel özellikler ve dav-

ranışsal kategorilerin keyfi seçimi doğrudan toplumun, grubun, kişinin ve teorik yapının normal fikirlerini yansıtır. Diğer bir deyişle bir gruptaki ön yargılar, tanımlayıcı araçlarla asimile edilmiştir. Bu tek yönlülük, şu şekilde azaltılabilir: tek bir kültürde geçerli olan normları değil bir sürü farklı kültürlerin ve gruba özgü sistemlerin başlangıç noktası alınmasıyla.

*Sonuç: Tıbbî, psikolojik, pedagojik ve psikoterapötik yazında davranışın birimi olarak gerçek yeteneklere tekrar tekrar dönülür fakat bu gerçek yetenekler davranış ve tutumlardan yalıtılmış olarak ele alınır. Pozitif psikoterapide gerçek yetenekler davranış ve tutumların kapsamlı kategorileri olarak ilk defa sistematik bir şekilde dikkate alınmıştır.*

## Gerçek Yeteneklerin İşlevleri

Gerçek yeteneklerin birçok işlevi vardır: Kanun, sosyoloji, teoloji ve psikolojiden tıp, psikiyatri ve psikoterapiye kadar değişir. O zaman aşağıdaki liste, gerekli olabilecek ve sorgulamanın sonucu olarak daha tamamlanmamıştır sadece bazı anlam içeriklerini gösterir.

Gerçek yetenekler, *yetenekler* ve *gelişimsel olasılıklar* olarak uygulanır. Çevreden farklılıklarını elde ederler ve biçimlenirler. Yani gerçek yetenekler de bozukluklar da doğuştan değildir daha çok, sonradan edinilir. Örneğin ailede olduğu gibi bazı gerçek yeteneklerin geleneği bu davranış biçimlerinin genetik olduğu algısına neden olur. Böylece doğal mı yetiştirilme etkisi mi karıştırmak kolaylaşır.

Gerçek yetenekler *tanımlayıcı kategorilerdir*. Tutum ve davranış biçimleri, kişilerarası ve psikolojik çatışmalara göre gerçek yeteneklerin içeriğini kullanarak yeterli açıklanabilir.

Gerçek yetenekler *hipotetik yapı* soyutlamasının orta seviyesindedir. Doğrudan gözlemlenebilir değillerdir ama somut, durumsal davranışlardan çıkarılabilirler. Davranışın sadece bireysel şekillerinin toplamı olarak var olmadığını, davranışı yöneten kuralları içerdiğini dikkate alırlar. Bu kurallar, psiko-

sosyal önem açısından gerçek yeteneklerle açıklanabilir. Gerçek yeteneklerle daha yüksek seviye yapı soyutlamaları (yani süper ego, bilinçdışı) arasındaki temel fark öncekinin bilimsel olarak daha kontrol edilebilir olmasıdır.

Çatışma ve hastalıkların başlangıcında, gerçek yetenekler *nedenler* ve *tetikleyiciler* olabilirler. Neden olarak doğrudan bitkisel işlevsel durumlar vb. davranışın farklı hallerine neden olurlar. Tetikleyiciler olarak dışsal etkilerden çoğunlukla bağımsız olan psikofizyolojik işlemi harekete koyarlar. Psikosomatik ilişkilerden üretilen örnekler çaba/ başarı alanındaki süren bir yük olunca mide ülseri görünümünü tetikler.

Gerçek yetenekler kanunlarda yer alan *sosyal* ve *toplumsal normlar* veya âdet gibi onun sosyal grubundaki insanların davranışını yönetir. Böylece dinle, dünya görüşüyle ve kanunsal kurumlarla saklanırlar. Gözlemleri yeterli yaptırım ile uygulanır. Pozitif Psikoterapide gerçek yetenekler standart bir biçimde görülmez, daha çok önemli analiz bakış açısından görülür. Bu yüzden herhangi bir kuralı yapıştırma sorusu değillerdir, daha çok deneyim ve kişilerarası kurumlarla gerçek önemini sorgular.

Gerçek yetenekler *sosyalleşmenin değişkenleridir*. Tüm insanlarda ve tüm kültürlerde var olurlar. Gerçek yeteneklerin sadece görece kalıbıdır ve bu onların bir diğerinden kültürlerarası olarak, gruba özel olarak ve kişisel olarak ayırır. Onlar bu yetiştirilmenin içeriğidir ve toplumun üyelerinin ihtiyaçlarıyla uyumlu biçimde alınmıştır. Örneğin endüstri toplumu dakiklik, duyarlılık, düzenlilik, çaba ve güvenilirliğin karakteristik yapısına dayalıdır ama diğer yandan temel yeteneklerin yapısının kesin yok sayılmasını yansıtır. Diğer kavramsal sistemler bu ilişki durumunu dürtülerin serbest bırakılması terminolojisi aracılığıyla ifade eder.

Gerçek yetenekler *rol dengeleyicileri gibidir*. Her rol onun kendi gerçek yetenek şekli ile karakterizedir. Her bir insan farklı roller alabileceğinden, o kendini düzenlemede kişiliğe bağlı olanlara ek olarak role bağlı tutum ve davranış biçimlerinin birçoğuna sahiptir. Büyük parça için bu iki temel birbiri

üzerine biner ve birbirine sıkıca tutunur. Bir rolün öznel olarak kendi için değerli olması veya görece fazla sosyal prestije sahip olana rollerinin öznelliği olarak kişisel gerçek yetenekler enerjik olarak savunulur.

Gerçek yetenekler *grup üyeliği işaretleri* gibidir. Ünlü okullar ve üniversitelerin öğrencilerinin üniversite sembolünü taşıyan düğmeler ve kazaklar giymeleri gibi insanlar gerçek yeteneklerin gruba özel ifadelerini gösterirler ve başkalarının davranışlarını süzerler. Şu düstura göre: "Bu şekilde davrananlar bizdendir; diğer türlü davrananlar bize dahil değildir."

Gerçek yetenekler *benliğe yakındır* ve hemen anlaşılabilirler. Bir yandan çok kişisel bağlantıları çağrıştırırlar diğer yandan görece iyi iletirler. Gerçek yetenekler kavramı sınıfa bağlı değildir. Yani terapist kendini anlaşılan diğer sosyal tabakanın üyesi yapabilir ve hasta kendi açısından kendisinin ve sorunlarının terapist tarafından anlaşıldığını hisseder. Bu şekilde Pozitif Psikoterapi en azından psikoterapide fırsat eşitliğine katkıda bulunabilir.

Deneyimde gerçek yetenekler bir *yapay din/inanç* haline gelebilirler (adeta inanç sisteminin yerine geçebilirler). Mutlak olarak onların işlev dengesinin içeriğinin dışına çıkarlar ve kişinin dünyayı ve insanı görüşünün merkezine yerleşirler:

Düzenlilik yaşamın yarısıdır; sadece başarılıysam bir şeyimdir; insan ve hayvan düzenleme ve başarı ile birbirinden ayrılır; güvenilmez biri benim için değersizdir; bu işte daha fazla kalamam, iş arkadaşım çok küstah; öğretmenimin adaletsizliğine dayanamadığımdan sınava giremedim.

Burada niyetler ve sonuçlar karışmıştır. Kişisel gerçek yetenekler hayatın anlamına yükselebilirler. Umut ve güven, kişilerin seçtiği gerçek yeteneklerde yer alır. Eğer bunlar hayal kırıklığına uğrarsa, hayatın anlamı kaybolur; güven ve umut güvensizlik ve şüphe olur: "Kocam beni bu şekilde aldattıktan sonra hayatın anlamını artık göremiyorum", (sadakat, umut ve güven).

Çeşitli durumlarda, gerçek yetenekler *maske* görevi görür. Belli durumlarda bir amaca ulaşmak için kişisel var olan yetenekleri gizlemek yararlıdır. Gizlemek her zaman bilinç düzeyinde yer almaz. Örnek olarak nezaket ve nişanlının sevecenliği verilebilir, düğünden sonra ilgisize ve talepleri olan erkek milliyetçisine dönüşen.

Gerçek yetenekler bir *silah* ve zırh olarak görev yapabilir. Gerçek yeteneklerin etkili salınımı onları tek silah yapar:

"Sen beni düzensizliğinle sinir ettiğin için sana karşı kibar olamıyorum; beni sabırsızlığınla sıktığından seni bekleteceğim; sen tembel ve uyumsuz olduğundan yeri senin temizlemeni istiyoruz; benim için çok az zamanın olduğundan sana hiç hassasiyet gösteremeyeceğim."

Böyle bir durumda birisi klasik anlamda karşısındaki diğer insana sadistçe davrandığını fark etmez. Diğerini cezalandırmanın ve onun acı çekmesinin zevkini duyar. "Gerçek yetenekler" silahı kendine de döndürülebilir ve istenen veya istenmeyen deneyimlere neden olabilir.

"Nezaket yüzünden beklenmeyen misafire başka önemli bir randevum olduğunu söyleyemiyorum ve bu dürüstlük eksikliği yüzünden önemli bir randevuyu kaçırıyorum ve kendime ve misafirime öfkeleniyorum."

Başkaları kronik biçimde geç gelmek veya son tarihleri kaçırmak şeklinde yetenekler geliştirir ve böylece kendilerine ceza verirler.

Gerçek yetenekler *tutumların içeriğidir*. Yani onlar algılama ve düşünmenin ve duygusallık ve davranışın ötesine geçerler. Böylece, gerçek yeteneklerin edinilme ve dönüştürülmesi modellerinin kullanımı gelişim ve tutum değişimi modellerine ve ayrıca etkileşim ve iletişimin geçerli teorilerine de benzerdir. Böyle teoriler duygusal- bilişsel uyum teorilerini (Rosenberg, 1960), bilişsel uyumsuzluk teorisini (Festinger, 1957), işlevsel tutum teorisini (Katz ve Stotland, 1959) ve değiş tokuş teorisini (Thibaut ve Kelly, 1959) içerebilirler.

Gerçek yetenekler *psikodinamik olarak etkilidirler*. Süperego ve ideal benlik gibi psikanalitik kategoriler ile kendilik değeri duyguları ve aşağılık duyguları gibi derin psikoloji kategorileri ve davranış terapisinin "istenilen" ve "istenilmeyen" davranışları ile ilgilidirler.

Gerçek yetenekler bize tamamlayıcı *ayırt edici- tanısal* ipuçları verirler ve konuyla ilgili çatışma alanına dair bilgi bulunmasının üzerine çocuk yetiştirme, kişisel gelişim, zihinsel sağlık bilgisi ve çatışma odaklı psikoterapi için yeni ihtimaller yaratırlar.

*Sonuç: Her bir gerçek yetenek; tanımı, gelişimi, eş anlamları, bozukluklar ile ilişkisi ekte verilmiştir. Pratikte nasıl kullanacağımıza dair bilgileri ve bireye özgü gerçek yetenekleri anahtar kelimelerle işlevsel hale getirmeyi "onları nasıl sorgularız" başlığı altında gördük.*

# 3. Bölüm

# Temel Yetenekler

## Bütün İnsanların Ortak Yanı Nedir?

*GÜNEŞİ ÇAĞIRAN*

*Bir tavuk çiftliğinde, horoz kendini o kadar hasta hissediyordu ki, ertesi sabah ötemeyebileceğinden endişe ediliyordu. Tavuklar bu konuda çok endişelilerdi ve eğer efendilerinin ötüşü güneşi çağırmazsa güneşin doğmayacağından korkuyorlardı. Çünkü tavuklar horoz öttüğü için güneşin doğduğunu düşünüyorlardı. Ertesi gün batıl inançlarından kurtuldular. Şüphesiz, horoz hâlâ çok hastaydı ve ötemeyecek kadar kısık sesliydi ancak güneş yine de ışıldadı ve hiçbir şey onun döngüsünü etkilemedi. (Fars hikâyesi)*

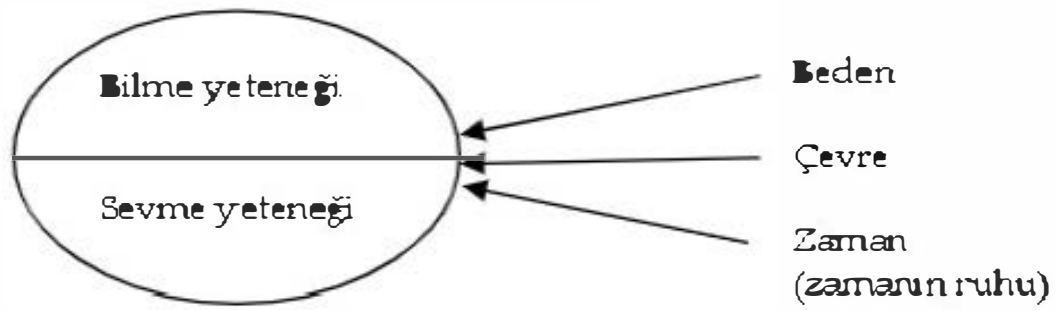


Nasıl ki bir tohum çevresinin (toprak, yağmur, bahçıvan vs.) etkisinde açığa çıkan birçok yeteneğe sahipse, insanoğlu da yeteneklerini çevresiyle kurduğu yakın ilişki içinde geliştirir.

Pozitif Psikoterapinin altında yatan temel kavram her insanın iki *temel yeteneği* olduğudur: *bilme yeteneği* ve *sevme yeteneği*(duygusallık). Bu iki temel yetenek, birincil ve ikincil yeteneklerin arkasındaki kapsamlı kategoriler olarak yer alır. Bununla birlikte, sadece gerçek yeteneklerin yüksek seviyedeki soyutlamaları değillerdir; daha ziyade, henüz farklılaşmamış bir basamakta insan yeteneklerinin tamamını temsil ederler, "tıpkı mumun içinde saklı olan alev ve ampulün içinde potansiyel olarak var olan ışık ışınları gibi." (Baha'u'llah)

Bir insanın yaşamı boyunca temel yetenekler, gerçek yeteneklerin dizilimleri şeklinde farklılaşır ki biz bunu daha sonra kişisel ve belirgin nitelikler olarak gözlemleriz. Gerçek yeteneklere doğru başarılı bir başkalaşımın aksine, temel yeteneklerimizde gizli olan tahmin edilemez büyüklükte gelişimsel olasılıklara sahibiz.

Gerçek yetenekler tarihsel, bireysel ve sosyal durumlara göre değişir. Ancak bilme ve sevme yeteneği her insanın özü/hakikatiyle ilgilidir. Bu "insanoğlu özünde iyidir"den daha az bir anlama gelmemektedir. Bu, kişinin, isterse siyah, sarı, kızıl veya beyaz olsun, sahip olduğu ırktan; var olan ekonomik koşullar sebebiyle ait olduğu sosyal sınıftan; isterse zeki, dışadönük, içedönük, şizotimik, siklotimik veya kusurlu olsun sınıflandırıldığı psikolojik tipolojiden; bağımsız, hakikattir. *Sadece sağlıklılar değil; aynı zamanda fiziksel, psikolojik ve manevi işlevleri bozulan hastalar da temel yeteneklere sahiptirler.* Kişilikleri ciddi anlamda kısıtlanmış, mental ve duygusal açıdan hastalarda da gerçek budur. Bu durum, bir dili iyi anlayabilen ve sözel olarak düşünebilen ancak gerekli organik işlevleri bozulduğu için konuşma potansiyellerini görünürde fark edemeyen, afazik konuşma bozukluğundan muzdarip kişilerin durumuyla benzerdir. Neredeyse tüm sosyal iletişimlerinden feragat eden ve kendi içlerinde bir inzivada yaşayan otistik kişiler de tıpkı katatonikler, ifadesiz şizofrenikler ve sözde kalpsiz psikopatlar gibi sevme ve bilme yeteneklerine sahiptirler.




Temel yetenekler ve gelişim koşulları

### *Psikolojik Bozuklukların Temel Yeteneklerle İlişkisi Yoktur*

Kötü insan yoktur. Birine tahammül edemiyorsanız bu, muhtemelen kabul etmeyi istemeyeceğiniz farklı bir ten rengine, farklı yüz ifadelerine ve farklı fiziksel özelliklere sahip olmasına bağlıdır. Eğer birini itici buluyorsak, onunla mesafemizi koruyorsak, ona kızıyorsak; bu, muhtemelen farklı bir görüşe sahip olduğu içindir. Bize karşı yeterince kibar olmayabilir, bizi bekletmiş olabilir, güvenilmez olabilir, rahatsız edici ve alışılmamış davranış taleplerinde bulunabilir. Eğer bir kişiyi sevmiyorsak sebebi, daha önce bizi hayal kırıklığına uğratmış olması, diğer insanların bu kişiyle kötü deneyimlere sahip olması ve bizim bu kişiye daha fazla güvenememiz olabilir. Bununla birlikte, bir kişiden özünde nefret edilecek, saygısız ve güvenilmez bir insan olduğu için nefret edemeyiz. Bize nefret verici gelen birçok insan başkalarının gözüne güzel gelebilir. Bize kaba gelen kişiler bizim ısrar ettiğimiz nezaket kavramını henüz öğrenmemiş kişilerdir veya biz onların nezaket tarzını anlayamıyor olabiliriz. Güvenimizi kaybetmiş pek çok kişi başka bir zamanda başka alanlarda güvenimizi kazanabilir. Ulaşılan uygarlık seviyesinin de insanoğlunun özü ile ilişkisi yoktur. *Atalarımız giysi giymiyorlardı, gümüş çatal bıçak takımı yerine ellerini kullanıyorlardı, hiç banyo görmemişlerdi, okul ya da üniversitelere gitmemişlerdi; ancak yine de bütün tarihsel farklılıklara rağmen, günümüzün farklı gelişim seviyelerine ve normlarına sahip insanları gibi eşit değere sahip insanlardı. Hatta bugün savunduğumuz, güncel olarak öğrenilmiş olan temizlik ve dakiklik de beraberinde çatışmalara yatkınlık da getirirler.*

Fiziksel yaralanma veya olumsuz etkileyen çevre koşulları gibi çeşitli durumlar sebebiyle pek çok insan kendi yeteneklerine uygun erişim yolları bulamıyor. Temel yeteneklerin ifade bulabildiği organik işlevlerin engellendiği, en özenli tedaviye rağmen bozukluğun ortadan kaldırılamadığı vakalar elbette ki vardır. Buna rağmen, organik işlevlerin bozukluğu ve umutsuz gözüken prognozdan bilme ve sevme yeteneklerinin tamamen eksik olduğu sonucuna varmak ne mantıklı ne de hoş görülebilir bir şeydir. Umutsuzluk yalnızca bozukluğun değil, aynı zamanda tarihsel olarak iyileştirilmiş ve ulaşılabilir olan tedavilerinde bir işlevidir. Bu sebeple, tanıya dayalı değerlendirme açısından bir karar, bazen terapistin "nesnellik" podyumundan inip, *"O yardım edilemez."* demek yerine *"Ben ona henüz yardım edemedim."* itirafında bulunmasını sağlayacak cesareti gerektirir.

Böylece, doğrudan gözlemlenebilir olanın alanını geride bırakıyor ve kendileri gözlemlenemez oldukları halde ulaşılabilir olan yapıların alanına giriş yapıyoruz. Göz kamaştırıcı bir ampulün ışığını gördüğümüzde yalnızca onu görürüz, onun kaynağı olan elektrik akımını değil. Yani, yalnızca onun etkileri aracılığıyla ona ulaşım sağlarız.

*Sonuç: Bu bağlamda, bilme ve sevme yeteneklerinin istisnasız her insanın sahip olduğu gerçekleşmeye ve ayırt edilmeye gereksinim duyan psikolojik yaradılışlar olduğunu anlıyoruz. Diğer tüm yetenekler bu iki temel yetenekten üreyebilir, temel yeteneklerin çeşitli kombinasyonlarının bir ifadesi olarak anlaşılabilir ve her sayıda yaşam durumuna uygulanabilir. Bu iki temel yetenek işlevsel olarak karşılıklı bir ilişki içindedir. Bir yeteneğin uygun gelişimi, bir diğerinin gelişimini destekler ve kolaylaştırır.*

Herkes, kendisine geniş bir olasılıklar yelpazesi açacak ve emrine amade olan temel yeteneklere sahiptir. Kişinin bedeni, çevresi ve içinde yaşadığı zamanın koşullarıyla uyumlu olarak, bu temel yetenekler ayrışır ve başlıca niteliklerin belirgin yapılarını doğurur.

## Literatürde Temel Yetenekler

Temel yeteneklerin prensibi yazılı eserlerde pek çok formda bulunmaktadır. Beşeri bilimlerin tüm kavramları, doğrudan ya da dolaylı olarak, içerisinden davranış ve algının türediği temel boyutlar veya temel yetenekleri içerir. Bazı düşünce satırlarında bunlar dürtülerdir, bazılarında öğrenme becerisi, yine bazılarında ise "endotimik baz" gibi duygusal boyutlardır. Her durumda doğa ve ilgili "temel yeteneklerin" değerlendirilmesi insanın temelinde yatan görüşe karşılık gelir.

Cinsellik ve saldırganlık dürtülerini baskın "temel yetenekler" olarak gören *S. Freud*, insana dair görüşünü şu şekilde formüle eder: "Bana, insanın bugüne kadarki gelişimi, hayvanlarla ilişkili olduğundan başka herhangi bir açıklamaya ihtiyaç duymuyor gözükmektedir." (cf. Maeder, 1947).

Geriye dönüp bakıldığında, refleksolojist *Pavlov*'un insana dair benzer bir görüş ortaya koyması tuhaf gözükmektedir: "Geçtiğimiz derslerde sunduğum her şeyden sonra, artmış nevroz aktivistesinin genel temellerinin üstün hayvanlar ve insanlarda aynı olduğu gerçeğine karşı çıkmak neredeyse mümkün değildir" (1953, p.329).

Bu sonuçlar, değerden bağımsız sonuçlar ya da bilimadamlarının tarafsız fikirleri değildir. Doğrusunu söylemek gerekirse, bunlar gerçeklere değil bunun yerine insana dair mekanistik çağdan kaynaklanan görüşe temellenmektedir. Aynı düzenlerin hayvanlarda olduğu gibi insanlarda da olup olmadığı sorusunun teorik ve felsefi öneminin oluşu, fazlasıyla pratik olan öneminden azdır. Burada soru, insanın ne olarak kabul edileceği; sonuç olarak ona nasıl davranılacağı ve ona hangi gelişimsel olasılıkların sunulduğu ya da mahrum bırakıldığıdır. Sonuç olarak insan görüşünün, yetiştirme için, genel olarak insanlarla olan ilişkiler için, kişilerarası ilişkiler için ve psikoterapi için çok ciddi sonuçları vardır.

Pozitif Psikoterapinin iki temel kapasitesi, gerçek yetenekler dâhilinde oldukça kapsamlı bir şekilde insan davranışı üzerinden anlaşılabilir. Burada, gözlemlenebilir davranış, evrensel

planlar ve esas özellikleri (Allport, 1949) işaret edecek şekilde işlev görür. (Guilford, 1964)

Burada W. Stern (1923)'ün bahsettiği, gerçekleşmekte ve farklılaşmakta olan "sürekli potansiyel nedenselliği" nin, "dünya ile bağlanma" ye ihtiyacı oluşudur. Anisa Model'lerinde D.C. Jordan ve D.T. Streets (1972) şöyle belirttiler: "Bilme ve sevme iki temel yetenektir... Bu iki temel yeteneğin karışması ve farklılaşması üzerinden insanın potansiyeli doğar. Çıkış noktaları pedagojik anlayış olacak şekilde, şu gelişimsel kategorileri, bilme ve sevmenin iki temel kuvvetiyle ilişkilendirirler: psikomotor gelişim, algısal gelişim, bilişsel gelişim, duygusal gelişim, ahlaki gelişim, irade gelişimi, yaratıcılık ve estetik duyarlılık gelişimi, manevi gelişim ve dil gelişimi." Bu ayrımlara dayanarak, yazarlar kapsamlı bir pedagojik program, yani Anisa Modeli'ni hazırlarlar.

*Sonuç: Klasik psikoloji, algı ve düşünme olan biliş ile his ve afektif yanki olan duygu arasındaki temel ayrımı içine almıştır. Davranış ile birlikte, biliş ve duygu, sosyal psikoloji tarafından tutumun esas boyutları olarak görülmektedir. Psikolojinin tarihinde bu üçe bölünme, düşünme, hissetme ve motivasyon üçlüsü içinde tekrardan bulunmaktadır. Birtakım teoriler, bilme ve sevme yeteneklerini ayırt etmenekle birlikte, temel yeteneklere birçok yönden benzeyen kavramları içinde tutar. A.P. Weil (1976) bu mantık çerçevesinde "orijinal psikolojik çekirdek" ten ve Charlotte Bühler (1962) doğumdan itibaren mevcut olan "manevi çekirdek" ten bahseder. H. Ey (1948), temel ve gerçek yetenekler ile "kişilik yörüngesi" ve "bilincin yüzeysel alanı" na örnek teşkil edecek bir şekilde ayırt eder. Ancak, bu ifadeleri genel anlamda kullanmaz ve bunun yerine onları patolojik rahatsızlıklar anlamında kullanarak kısıtlar. Buna benzer olarak, Weitbracht'ta alt tabakayı, nevrozu koşullayan etmenlerden birisi olarak görür. Bu teoride S. Freud, birisinde kişiliğin dinamik boyutunu belirlendiği, diğerinde ise yükümlülüklerin bireysel ve toplumsal taleplerle yüzleşmesinde görülen bileşenlerin oluşu temel bir ikiciliğe geri döner. Haz prensibi ve gerçeklik prensiplerinin ayrımını yapar. E.H. Erikson (1964) temel erdemlerin derecelerinden bahsederken ve onları "içe dönük kuvvet" ya da "aktif nitelik" olarak değerlendirirken, bu değerler insan enerjisinin belirli çeşitleri olarak, içerik bazın-*

*da ve bizim anlayışımıza göre temel yeteneklere nazaran gerçek yeteneklere daha yakın dururlar.*

## 1. Bilme Yeteneği Nedir?

*Bilme yeteneği öğrenme ve öğretme yeteneği anlamına gelmektedir.* Her insan gerçekte ilişkiler keşfetmeyi arar. Neden bir elmanın yere düştüğünü, neden bir ağacın büyüdüğünü, neden güneşin parladığını, neden bir arabanın gittiğini, neden hastalık ve acı çekmenin var olduğunu sorar. Gerçekte kim olduğu, nereden geldiği ve nereye gideceği ile ilgilenir. Bunlar sadece felsefi sorular değil, temel insan ihtiyaçlarını da yansıtan sorulardır. İnsan doğası, böyle soruları sormak ve bunlara cevap aramak, bilme yeteneğinin bir ifadesidir. Eğitimsel olarak, bilginin iletilmesi üstüne temellenir.

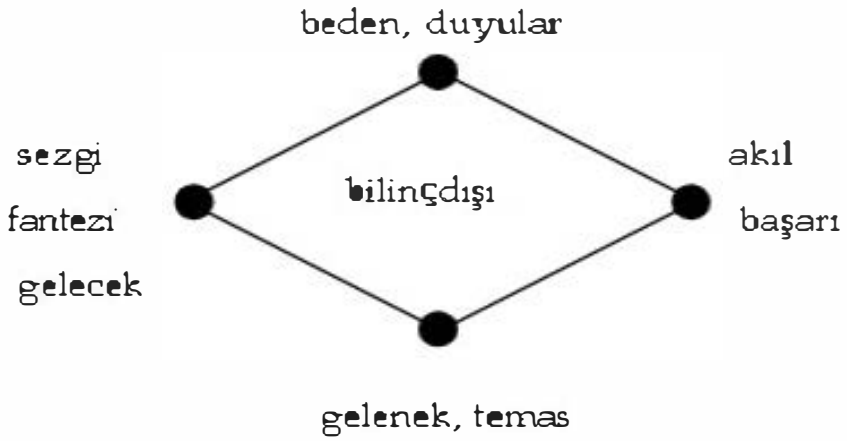
Bilme yeteneği, karşılıklı olarak birbirini tamamlayan öğrenme ve öğretme yeteneklerine dallanıp ayrılır, başka bir deyişle deneyim kazanmak ve bunları uygulamak yeteneklerine. Öğrenmek ve öğretmek arasındaki eşitsizlik özel bir çatışma kaynağı üretir: Eğer teknik anlamda karmaşık bir cihazı çalıştırmak istiyorsak, nasıl çalıştığını öğrenmek zorundayız. Eğer bu aleti başka bir kişiye vermek istiyorsak, onu yönlendirmek ve ona öğretmek sorumluluğuna sahibiz. Eğer bunu yapmazsak, bu kişinin yanlış kullanıma bağlı olarak pahalı bir cihazı bozmasına şaşırmamalıyız. Öğrenme ve öğretme arasındaki eşitsizlik; çocuk bakımı, evlilik ve kuşaklar arası ilişkilerde yaygın olan bir gerilime neden olur. *Bilme yeteneğinden hareketle, dakiklik, düzenlilik, temizlik, nezaket, dürüstlük ve tutumluluk gibi ikincil yetenekler gelişir.*

### *Bilme Yeteneği Tarzları*

Bilme yeteneğinin gelişimi için hangi tarzların uygun olduğunu kendimize soralım. Bilmeyi dört tarza ayrıştırıyoruz. Bunlar her insanda yetenekler şeklinde örtük olarak var olur, açığa çıkmalarının türü ve derecesi çevre tarafından şekillendirilir:

1) Duyular
2) Akıl / Nedesellik
3) Gelenek / İlişkisel
4) Sezgi

Tüm dört tarzın işleyişi az ya da çok "bilinçdışı" tarafından yönetilir.




*Bilme yeteneğinin dört tarzının gelişimindeki model işlevler*

Bilme yeteneği tarzları, sadece bir araya geldiklerinde, insan deneyimi olasılıklarını tüketen yargılamaların kriterleri ya da standartlarıdır. Gelişim süreci içerisinde ayırt edilmiş hale gelir ve kişinin kendisini ve çevreyi algıladığı tutumu belirler. Sonuncu ama son derece önemli olarak, gerçekliğin sorgulaması burada ele alınır. Kişi, çevresini onun emrine amade olan bilme yollarıyla uyumlu bir halde görür. Kendi açılarından tarzlar desteklenen, ketlenen veya çevrenin etkisi aracılığıyla tek taraflı olarak gelişen yeteneklerdir. Bu, kriter sağlayan ve yaklaşımları değerlendiren gerçek yeteneklerle dinamik bir mübadelede yer alır. Tam tersi yönde, bilme yollarının sosyalizasyonu, kendi payına, gerçek yeteneklerin bireysel örüntülerinin oluşmasını etkiler.

### *1. Duyuların Vasıtaları*

Her insan kendini ve çevresindeki dünyayı doğrudan kendi duyuları aracılığıyla deneyimler. Dokunur, görür, koklar, tadını alır vb. Benzer bir biçimde, bedenin durumu ve bireysel organları hakkındaki bilgiyi kendisine ileten duyuları vardır. Yalnızca duyular aracılığıyla çevreyle iletişim kurmak mümkün olsa da, duyuların hiçbir kesin standart sağlamadığını akılda tutmalıyız; tersine bazen şaşılacak derecede özensiz bir yolla çalışırlar ve korkulacak derecede yanılmaya karşı hassas olurlar. Bir çocuk, gelişiminin başında çevresiyle duyuları aracılığıyla iletişim kurar. Tüm aktiviteler duyular aracılığıyla kontrol edilir. Böylece, örneğin, uyuma ve beslenmenin ritmi dakikliğin gelişiminde önemli olabilir.

Duyular aracılığıyla içeri alınan bilgiler bireysel olarak öğrenilen değer standartlarının denetiminden geçer ve bu temelde değerlendirilir. Kirli bir dış görünüş sinirlenmek için bir sebep değildir. Sadece, bir kişinin bedenine ilişkin kirin kötü olduğunu ve kirli olmanın tiksindirici bir şey olduğunu öğrendikten sonra, çok pis bir insanı görünce iğrenmeyle tepki veririz. Bireysel duyusal özellikler, bunlar gibi olumlu ve olumsuz deneyimlerle ilişki içinde olarak, çatışma yüklü hale gelebilir. Böylelikle, bazı insanlar birini yüksek sesle konuşurken ya da çığlık atarken duyduklarında paniğe kapılabilirler. Belki bir itaat talebi ya da fiziksel bir cezalandırmayla ilişkili olabilecek şekilde bir babanın çığlığına dair ilk deneyim veya ebeveynlerin sessiz olunması ile ilgili aralıksız talepleri, gürültünün akustik etkisini göreli olarak katlanılamaz hale getirir. Diğer duyusal özellikler de bu gibi rahatsızlıklardan etkilenir. Bu sebeple, bazı kişilerin değişik türde kokuları kolayca tolere edebilirken diğerlerinin çoğunlukla beden kokuları olabilen belli türde koklama duyularının varlığında fiziksel olarak hasta hissedebilmeleri dikkate değerdir. Bu açıdan, bireysel duyu özellikleri azalan bir dirence giden yollar olabilir ve ayrı bir önem kazanır:

"Bana nasıl da bir domuz olduğumu söyleyen sesler duyuyorum. Bana yapmış olduğum ahlaksız şeylerden bahsediyorlar" (28 yaşında şizofrenik kadın hasta).

Böylece, duyuların vasıtaları altında sadece duyu organlarının kendilerini ve merkezi sinir sistemine giden yolları değil; aynı zamanda merkezi sinir işlemleme sürecini ve uyarıcı (kas aktivitesi, salgı süreçleri ve organik işlevler) aracılığıyla ortaya çıkan tepkileri de anlıyoruz. Bu süreçte merkezi sinir sistemi, öğrenme deneyimlerinin tekrar merkezi işlemleme olasılıklarını etkilediği bir deneyim deposu ve işlemleme sistemi olarak çalışır.

Duyuların vasıtaları, aynı zamanda duyusal araçların sonraki değerlendirmeleri ile ilişkili belirleyici özellikler öneren çok sayıda aktivite ve sosyal uyarıcının ortasında gelişir. Bu süreçte hareket ve tutunma kadar beslenme, yeme, uyuma, beden nesne ve hayavanlarla oynamanın da bir rolü vardır. Kendini gösterme ve biçimlendirme etkinlikleri ile aktif ve pasif sanatsal görünme, duyuların vasıtalarını yoğurur ve bu, dâhil olan ilgili gerçek yeteneklere bağlı olarak önem kazanır. Diğer tarzlar pahasına ön plana çıkarılan duyuların vasıtalarının olduğu çocuk yetiştirme durumlarında, fiziksel ve psikopatolojik gelişimsel sonuçlar meydana gelir. Bireysel duyu nitelikleri ya da fiziksel özellikler ve kendini göstermeler, farz edilen arzular ve hedeflerin merkezi haline gelir.

*"Önce bir şey ye!"*

"Bizim evimizde her kim şişmansa aynı zamanda sağlıklı olduğunu düşünürdük. Tek çocuk olarak, annem tarafından yemekle tıkıştırıldım. Durumsal olarak sorunlarım olduğunda "önce bir şey ye!" idi... Aslında her zaman çok uykuya ihtiyacım oldu. Her zaman saat 7.00'de tükenmiş oluyordum. Diğerleri uyanıkken ve yatağa gidecek halde değilken benim uyumam gerekiyordu... Çocukken her zaman cinsel oyunlar oynamayı sevdik ve bu merak çok aşırıydı. Ebeveynlerim bizi kendi halimize bıraktı, özellikle annem. Çalılığa gidip saatlerce doktorculuk ve yakalamaca oynardık. Ayrıca zaman zaman da daha zekice şeyler. Başka türlü oynayacak çok fazla bir şey yoktu. Anlarsınız ya, çok fakirdik. Evimizde hiçbir şey kıramazdınız. Çocukken buna çok dikkat ettim. Tüm hayatım boyunca herhangi bir şey kırmış olabileceğime inanmıyorum. ● kadar ileri gitti ki, bitecekler ve bir daha alamayacağız korkusuyla boyala-

rımla neredeyse çok az resim yapardım. (Duyuların vasıtaları, izleyen gerçek yeteneklere bağlı olarak; itaat, nezaket, dürüstlük, dakiklik, zaman, cinsellik, sebat, başarı, tutumluluk)"

Bu rapor 24 yaşında, pedagoji öğrencisi, evlenmemiş ve 5 yaşında bir çocuk annesi Betty'den geliyor. Depresyon için bir psikoterapötik tedavi için başvurdu. İlerleyen bölümlerde tekrar tekrar Betty'nin ifadelerine geri döneceğiz.

**Eşanlamlılar ve örnekler:** dokunma duyusu (basınç, kaşınma, gıdıklanma, okşamak, dokunmak vb.); koku duyusu (burun çekmek, koklamak, koku yaymak vb.); tat duyusu (tadına varmak, tat almak, iğrenç, mide bulandırıcı, iştah kaçırıcı, tatsız, aromatik, lezzetli, tadı güzel olmak); tat duyusu (tatlı, ekşi, acı, tuzlu vb.); görüş duyusu (görme, fark etme, keşfetme, birisini beğenmek, bir porteyi korkunç bulmak vb.); duyma duyusu (ahenkli, ahenksiz, yüksek sesli, yumuşak, tiz, monoton, gürültü, müzik, konuşma vb.); denge duyusu (birisinin dengesini kaybetmesi, baş dönmesi, sersemleme).

***Özel sorular:*** *Sizinle fiziksel olarak daha ilgili olan kimdi, anneniz mi babanız mı? Kim sizi sevip okşamıştı? Düzenli yeme saatleri ayarlanmış mıydı? Vücudunuzla oynadığınızda (örn. Başparmağınızı emmek, mastürbasyon vs.) ebeveynleriniz nasıl tepki verirdi? Fiziksel olarak cezalandırıldınız mı? Aileniz ya da arkadaşlarınız arasında spor (ya da dış görünüm) gibi fiziksel başarılar değerli bulundu mu? Fiziksel olarak hasta olduğunuzda insanlar size nasıl davrandı? (hasta olmuş olmanız ihmal edildi mi? Bakım görüp, korunup tedavi için bir merkeze yatırıldınız mı?) Fiziksel rahatsızlığın için anında ilaç tedavi uygulandı mı? Kocakarı ilaçları ile olabildiğince örtüşecek şekilde çaba sarf edildi mi? Hasta olduğunuz halde olabildiğince ayakta kalmak için mücadele etmeye değdi mi? Bir an önce yatağa gitmek zorunda kaldınız mı? Hastayken sizinle kim ilgilendi? Bu sorular belli bir niyetle soruldu. Örneğin, uyku düzensizliği olan bir hastayla birisi yatağa gitme ritüelleri üzerinde çalışabilir ve daha geniş bir açıdan ve "zaman" ile "dakiklik" gerçek yeteneklerini hedef alabilir. Ayrıca, yatağa gitmeden önce kendini tatmin etme, akşam yemeğinin boyutu ve fiziksel etkinlik, bu tematik alana aittir.*

## 2. Aklın Vasıtaları

Akıl, düşünme süreci üzerine kuruludur. Bununla en genel anlamda belirtilmek istenen, problemlerin çözümüyle ilgili olan fonksiyonlardır ve bunun sonucunda da gerçekliğin test edilmesidir. Akıl, içsel gereksinimler ve güdüler ile fiziksel ve sosyal çevre arasında aktif bir aracı değişken görevi görmektedir. Dil üzerinden insanlar arası ilişkilerin aracı haline gelir. Bir sınama davranışı (S. Freud) olarak düşünme, bir eylemin sonuçlarını tahmin etmeye ve bunları bireyin risk kabulüne hazır oluşuyla karşılaştırmasına yardımcı olur. Tam olarak da burada ilişkinin, bireyin gerçek yeteneklerine olan tekabülü ortaya çıkar. Örneğin; bir kişi, ne zaman, nerede ve kiminle nazik olması gerektiğine ve ne zaman nerede ve kiminle dürüst olmanın yerinde olacağına ya da bu düzenden bir tanesinin hangi yere ve hangi zamanda uygun olacağına karar verir.

"Kocam, evde düzenli olmayı hiç ciddiye almaz. Eşyaları yerde, onları düşürdüğü yerde bırakır. Ama beni asıl şaşırtan şey, işteyken en kesin ve düzenli insanın o olması ve asla dikkatsizce bir hata yapmamasıdır." (bir bilim insanının 55 yaşındaki karısı)

Gerçek yetenekler için çaba/başarı, düşünme ve akıl, merkezi fonksiyonlardır çünkü bunlar problem çözümünü ve başarıyı en uygun hale getirmeyi imkânlı kılarlar.

Sosyal zekâ anlamında mantık, öğrenilmiş davranış örüntülerinin ve içeriklerinin, yine bunların özelliklerinin dikkate alınarak test edilebilir oluşunun ölçütüdür. Bununla beraber akıl ise herkesin beklediği gibi mutlak standardı önermez. Herkes aklının kendilerine egemen olmasına müsaade etse dâhi aynı sonuçlara varacaklarına dair bir kesinlik olmazdı. Farklı insanlar farklı tahminlere ve kendilerine ait güdülere sahiptirler ve bu onların akıllarına bir referans sistemi olarak hizmet etmektedir. Bağlayıcı ifadeler, sadece bir referans sistemi üzerinde kurulu olarak var olan bir oybirliği koşulu altında üretilebilir. Ancak, böyle bir oybirliği, akılcı bir düşünmenin ötesindedir. Psikoterapiye uygulanması halinde bu, bir davranışçı terapistin ya da bir psikanalistin ifadelerinin karşılıklı olarak çelişkili olacakla-

rından ötürü yanlış olacağı anlamına gelmez. Daha çok bu ifadeler belli bir talebe yönelik olarak bir referans sistemlerinin olmasından ötürü geçerlik taşır. Ayrıca bu çelişkiler ortak bir referans sistemi ile uygun talepler temelinde, iki kuramın bir araya gelmesiyle çözülebilmektedir.

Tabi ki akıl, sürekli değişim göstermesinden ve değişiklik gösteren durumlara uyum sağlamaya ihtiyaç duymasından ötürü zaman boyutuna da bağlıdır.

Eğer akıl temel olarak, hatta olmazsa olmaz olarak ele alınacaksa, bilginin ölçütü benzer tipik tutumlarla sonuçlanır: duyusal olmayan bir çileciliğe veya sezgiye yönelik şüpheciliğe yönelim görülür, aynı gelenek ve fantezi gibi. Eğitim ile başarıya yönelik motivasyon ve mantıksal-soyut düşünme desteklenebilir. Bunun yanında birinin taşıyabileceğinden fazla yük alması, kısıtlamaya veya temas rahatsızlıklarına sebebiyet verebilir.

Oysaki tercih duyusal fonksiyonlara yönelik yapıldığında bu daha çok "Ben sadece düşünerek destekleyebildiğime inanırım." vakasından ziyade "Ben sadece görebildiğime inanırım." vakasına dönüşür. Örneğin, tek yönlü bilim insanı, yönetici tipi ve kronik şüpheci bu kategoriye aittir. Akıl bile – bütün yönleriyle mantığın ilk yasalarına itaat eder – "mantığın" biçimleriyle uyumlu olacak şekilde ayrıcalık ya da ihmalkârlık açılarından görülebileceği gibi gerçek yeteneklerin etkisi altındadır. Burada, bireysel gerçek yeteneğe yönelik yapılan tercih – bir vakada ikincil olanlar ve diğerinde de birincil olanlar – ortaya çıkmaktadır. Aynı Betty tarafından verilen ifade de görüldüğü gibi:

"Eğer annem 'evet' derse öyledir..."

"Annemin her istediği daima doğru olandı. Daima onunla aynı fikirde olmak zorundaydım. Bazen anneme bir şey sormak isterdim ama biliyordum ki eğer ben bunun ne olduğunu anlamazsam o da bana yardım etmeyecekti." (İtaat, nezaket, dürüstlük, güven ve kendine güven gerçek yetenekleriyle ilişkili aklın vasıtaları)

**Eşanlamlılar ve örnekler**: mantıklı, tarafsız, makul, anlaşılabilir, dünyevi bilgiye sahip, ihtiyatlı, tartışmak, görüşmek, eleştirmek, müzakere etmek, anlam çıkarmak, mantık, anlayışlı, aptal, şapşal, dar görüşlü, ilkel, bilmeyen, iradesiz, kalın kafalı, birilerinin aklını başına toplamak, mantığa başvurmak.

*Özel sorular: Problemlerini kiminle konuşabilirdin (baba, anne)? Hangi ebeveynin seninle oyun oynardı? Çok oyun oynadın mı? Sana göre, ebeveynlerin sorularına cevap verdi mi? Problemlerini ebeveynlerine açabilir miydin? Ödevini kiminle yaptın? Sana neyi neden yapman ya da yapmaman gerektiği açıklanmış mıydı? Yanlış bir şeyler yaptığında ebeveynlerin sana hatanın ne olduğunu anlattı mı yoksa sadece azarladılar mı? Düşüncelerinin ebeveynlerin ve öğretmenlerin tarafından tanındığına inanıyor musun? Bir şey yanlış gittiğinde (kötü not almak ya da eve geç gelmek gibi) ebeveynlerin nasıl davrandı? Onlara doğruyu söyleyebilir miydin? Bir insanın zekâsının önemli bir karakteristik olduğuna inanıyor musun? Zeki olduğuna inanıyor musun? Partnerinin ve arkadaşlarının senin düşünme sürecini anlamadıklarını hissediyor musun? Düşündüğün şeyi söyleyebilir misin? İşin çoğunlukla mantıklı düşünmek üzerine mi kuruludur? Karar vermeyi zor bulur musun? Mesleki seçimini en çok kim etkilemiştir? Eş seçiminde ebeveynlerin seni etkiledi mi?*

### 3. *Gelenek Vasıtaları*

İnsan tarihi bir varlıktır. Hayvanın her seferinde yeniden başlaması gerektiği, bir yönden doğuştan sahip olduğu (içgüdüler) ve kısaltılmış bir geçmişinin (kendisine ait olan öğrenme tecrübesi) olduğu yerde, bütün tarihi yelpaze insanın ayaklarının önündedir. Onun toplumunda o, ortak tecrübeler ve başarılarla yoğrulmuştur. Bu genel tarihi boyutun da ötesinde o, kendi grubunun ve ailesinin içerisinde yer almaktadır. Bireysel gelişimi süresince sahip olduğu öğrenme tecrübeleri de buna ek olarak mevcuttur.

*"İlk görüşte aşk!"*

"O adamı ilk gördüğüm an biliyordum: Onunla yatmalıydım. Bunu başarabilmek için her şeyi yaptım ve sonunda başardım. Neden ona bu kadar sürüklendiğimi sadece onunla konuştuktan sonra anlayabildim. Yürüyüşü ve hareketleri tıpkı birlikte bazı güzel geceler geçirdiğim enişteminki gibiydi. (Not: Hasta, kocasına karşı yıllarca cinsel anlamda soğuktu.) Ama buna bir son vermeliydim. Eğer kız kardeşim bunu öğrenseydi, ne olurdu bilmiyorum" (34 yaşında 3 çocuklu ev hanımı).

Diğer bir deyişle, hastanın tepkisi, onun farkında olmadığı bireysel gelenekselliğinden gelen bilgiyle yönlendirilmişti. Ortak gelenekler, içerik bazında kısmen mitler (genellikle dinsel bir temayla) ve peri masalları aracılığıyla aktarılır. Peri masalları çocukların için uygun mitoloji formları olarak görülmektedir. Peri masalları eş zamanlı olarak sembolik konumlar ile sözel formülleştirmeleri ve fantezi ile gerçekliği birleştirir. Bu yol ile çok taraflı bir öğrenme modeli oluşturur ve aynı zamanda da yüksek bir duygusal yankılanmayı mümkün kılar. Peri masalları, sonuçlarının insan birliği, bilim, din ve politika olduğu, önyargı geleneğinin aracı haline gelir. Sonuç olarak da çatışma yüklü irrasyonel bir yönetimin altyapısını ortaya koyar.

Bu yüzden, gelenek ve akıl birbirlerine bağlıdır. Gelenek, denenmiş ve doğru davranışı gelecek kuşağa devreder ve bu, akıl aracılığıyla zamanın gereksinimlerine göre adapte edilir ya da düzeltilir. Gelenek, bir bakıma gerçek yeteneklerin ve karakteristik formasyonun can damarıdır.

Gelenek, bir mekanizma olarak kuşaktan kuşağa devir işlevinin dışında bir hayal objesi olarak, tarihe ve hayat tarihine göre şartlandırılmış değerlendirmelerin temelinin oluşturur. Aşırı değerlendirmeler, gelenekselliğe bağlı içeriklerde bir yandan koşulsuz bir saplantıdır, diğer yandan ise geleneksel-liğin kesin reddidir. Sosyal boyutta, gelenekselliğe bağlanma, kapalı toplumda yansıtılmıştır (Parsons, 1961); diğer yandan ise geleneksel değerlerin kişiden kişiye değişmesi durumu açık toplumları işaret etmektedir. Geleneksellikle olan ilişkisinin gelişimsel açılarını Betty şöyle ifade etmiştir:

*"Değişim korkusu"*

"Annem gelenekselliğe çok güçlü bir şekilde takılmıştır. 1920 yılında sıkışıp kalmıştır. Bu bende gelenekselliğe yönelik bir hoşnutsuzluk uyandırdı. O sadece dünün davranışlarını, dünün ahlaki fikirlerini ve hatta dünün giyim tarzını kabul eder. Mini etek moda olduğunda resmen çılgına dönmüştü! Gerçekten, neredeyse zehir tükürüyordu. 'Evet, bu domuzlar, daha önce uzun etek giyiyorlardı, neden şimdi giyemiyorlar ki' vs. Bu tarz şeyler için birden öfkeye boğulabilir. (Zaman, nezaket, dürüstlük, cinsellik ve sadakat gerçek yetenekleri ile ilişkili gelenek vasıtaları)

**Eşanlamlılar ve örnekler**: kurulmuş, emin, devretmek, denenmiş ve doğru, köklü, aile ağacı, vasiyet, kayıtlar, gelenek, alışkanlık, kullanım, yazılmamış, yasa, tarih, muhafazakâr, sabit, geleneksel, aynı kalmak.

***Özel sorular**: Size kim hikâye okurdu (baba, anne, dede, nine, teyze, kreş öğretmeni)? Aklınızda kalan bir peri masalı ya da hikâye var mı? Tarihi olaylara ilginiz var mıdır? Gelenekler hakkında düşünür müsünüz? Ebeveynleriniz geleneklere değer verir miydi? Geleneksel fikirlere tutunur musunuz? Bütün geleneklerden kurtulmak ister miydiniz? Geleneklere ne şekilde değer vermeniz gerektiği konusunda şüpheniz var mı? Babanızla aynı meşleği mi seçtiniz (ya da annenizle)? Değer verilen gelenekleri bırakmayı kolay bulur muydunuz? Kendinizi muhafazakâr olarak tanımlar mıydınız? Yeni bir çevrede nasıl hissedersiniz? Benzer geleneklere ve koşullara tutunur musunuz?*

*4. Sezgi Vasıtaları*

Bilginin vasıtasının bir adım ötesine bakacak olursak buna şiir dilinde, kalp; din dilinde, ilham ve psikolojinin dilindeyse sezgi ya da sezgisel yargı denir. Analitik düşünme daha az ya da çok belirlenmiş adımlarda gerçekleşse de sezgisel düşünme kesintilidir. Anı bir fikir olarak sezgi, birisinin nereden geldiğini anlayamayacağı şekilde, sadece oradadır. Sonuç olarak, sez-

gisel düşünme, daha gizli ve bilinçsiz bir şekilde oluşturulan bir düşünme sürecine dayandırılabilir. Öyle görünüyor ki, sezgisel düşünme, rüya ve fantezinin psikolojik süreçleriyle yakından alakalı. Ve bu, çatışmalar ve sorunlarla baş etmek için bir yol sağlayabilir.

Bir hasta, kirli olan bir camı çok yavaş temizlediği için patronundan azar işittiğini belirtmiştir (akt. R. Battegay, 1971).

Gerçekliği ve hayali birbirinden ayırt edemeyen ve belirgin gündelik ilişkiler kuramayan bir çocuk, içten gelen bilinç öncesi içerikler olarak tecrübe eder. Bir taraftan da sezgi'ye yakın olan fantezi, çatışmayla başa çıkmanın bir yoludur ve aynı zamanda, hayal gücü için olan bir yetenek ve yaratıcı düşünme biçimidir ve bu kendini sezgisel düşünme adına önemli bir derecede gösterir.

Neyin uygun olduğu fikri, iyi, kötü ve doğru, bir bireyde aniden ortaya çıkar. Birey, bu içeriklere sıkı bir kararlılıkla hızlıca tutunur çünkü kalbin sesi yalan söyleyemez. Denir ki: "Tam olarak neyin doğru olduğunu hissediyorum." İslami iluminati, sezgiyi bir bilme yolu olacak şekilde kendisini sistematik olarak genişletmiştir ve bunu hakikatin bir ölçütü olarak değerlendirmiştir.

Kısmen, sezgisel fikirler birincil yeteneklerin boyutuyla ilişkilidir. Sabır, güven, umut, inanç, kesinlik ve birliğin etrafında var olmaktadır. Ama ikincil yetenekler de aynı zamanda aşikâr davranış kuralları olacak şekilde sezgi tarafından yönlendirilir: "Bana hiçbir şey söyleme, senin nasıl davranman gerektiğini biliyorum." ya da "Çocuk yetiştirmek ile ilgili bir bilgiyi neden isteyeyim? Zaten bunu nasıl yapacağımı biliyorum.", "Kocamın bana ihanet etmesi, doğru olamaz. Tüm kalbimle biliyorum ki o bana sadıktır."

Bireysel gerçek yetenekler fantezinin içerikleri olabilir. Sonuç olarak da inanç fikri, cinsellik, çaba/başarı bir kişinin aklının büyük bir kısmını doldurabilir. Bu, halüsinasyonlarda fantastik bağlantıların inşa ve tecrübe edildiği bizar bozulmalara sebebiyet verebilir ve bunlar bir kural olarak, gerçek yeteneklerin

özel değerlendirmeleri ve diğer biçimleriyle ilişkilidir. Klasik psikiyatrik halüsinasyonlar şu açıdan anlaşılabilir:

*Kıskançlık manisi*: cinsellik, sadakat, güven ve duyuların vasıtalarıyla bağlantılı fantezi.

*Grandiyöz hezeyanlar*: din, başarı/kazanç, prestij, tutumluluk, temas ve mantık vasıtalarıyla bağlantılı fantezi.

*Perseküsyon manisi*: adalet, itaat (çok güçlü olduğu düşünülen otoritelere başkaldırış ve boyun eğme) ve akıl vasıtalarıyla bağlantılı fantezi.

Ancak, sanrısal hayal gücü içeriklerinin hayli bireysel karakteri, hezeyandan muzdarip bireyleri anlamayı ve ne demek istediklerini çözmeyi zor kılar. Sonuç olarak, hasta kişinin soyutlanışında ve düşünce dünyasında artış olur. Bu, hastanın tecrübe ve düşüncelerinin tuhaf dünyasının tanımlanmasını daha da önemli kılar. Terapist için biraz korkutucu olan ve zorluklara yol açabilen genel bir özdeşime göre; içerikle uyumlu kısmi bir özdeşimin yararlı olacağı ortaya çıkmıştır. 'Canons' adındaki tıbbi çalışmaları yıllarca Avrupa Batısında bile geçilemeyen ve tıbbın babası olarak da bilinen ünlü Pers hekim İbn-i Sina (MS 980–1037) tarafından ispatlanmış bir teknik olan bu sürecin tarihi bir temeli vardır.

### *İYİLEŞTİRİLMİŞ HEZEYAN*

*Kral Amimuha Samani öldüğü öğrenildiğinde İbn-i Sina'ya kızgın olanlar bu durumu fırsat bilip ona karşı komplo kurdu. İbn-i Sina'nın Gorgan şehrini terk edip Dailamin Hamedani'na ait olan Rey'e gitmekten başka şansı kalmamıştı. Rey, derin melankoli ve manik zayıflıktan muzdarip Kral Madzdeldowleh'in hükmü altındaydı. İbn-i Sina ona eşsiz bir yöntem ile yardım etmeyi başarmıştı. Eski Pers şair Nizami'nin tanımladığı şekliyle:*

*Hükümdar bir inek olduğuna inanıyordu ve bir insan olduğunu tamamen unutmuştu. Aynı bir öküz gibi gürledi ve yalvardı, "Gel, beni yanına al, beni katlet ve etimden faydalan." Hiçbir şey yemedi, ona gelen bütün yemekleri geri gönderdi.*

*"Neden beni yeşil çayırlara götürmüyorsunuz, böyle ki orada otlanabileyim, aynı bir ineğe yakışır şekilde?" Hiçbir şey yememesinden ötürü daha da zayıfladı ve sonunda deri ve kemikten başka bir şey kalmamıştı. Hiçbir yöntemin ve tedavinin fayda etmemesi üzerine İbn-i Sina'ya başvuruldu. Krala bir kasabın gelip onu katledeceğine ve etini vücudundan ayırıp insanlara yemeleri için dağıtacağına dair haber saldı. Hasta adam bunu duyduğunda keyifle onun yanında duruyordu ve ölümünü büyük bir keyifle beklemeye başladı. Kararlaştırılmış günde İbn-i Sina kralın önünde belirdi. Kasap bıçağını sallayarak korkunç bir sesle haykırdı: "Sonunda öldüreceğim inek nerede?" Kral, kurbanlık ineğin nerede olduğunu kasaba haber vermek için ilginç bir şekilde mööledi. İbn-i Sina bir emir haykırdı: "Kesimlik hayvanı buraya getirin ve bağlayın böylece kafasını geri kalan yerinden ayırabileyim." Ama tam darbeyi indirmeden önce, aynı kasapların yaptığı gibi onun belini ve göbeğini kontrol etti ve bağırarak: "Hayır, hayır, bu inek henüz boğazlanmak için olgun değil. Çok zayıf. Bunu götürün ve biraz daha şişmanlatın. Uygun kiloya geldiğinde onu kesmek için tekrar geleceğim." Yakında kesilmenin umuduyla hasta adam ona getirilen bütün yemekleri yedi. Kilo aldı ve durumu fark edilir derecede iyileşti ve sağlığını İbn-i Sina'nın bakımında geri kazandı.*



Bu tip hezeyanlar, gerçekliğin ötesinde olan ve bir eylemin anlamı, hayatın anlamı, arzu, belirsiz gelecek ya da ütopya olarak bildiğimiz her şeyi kapsayan sezgisel eylemlerin sınıra yakın vakalarıdır.

Sezgi için olan yetenek ve buna bağlı olarak gelişen ihtiyaçlar; dünya görüşü ve dinler tarafından ele alınmıştır. Dolayısıyla, planlanmış bir eylem yelpazesinin ötesinde olan uzak bir geleceğin kurumu ve resmi dayanağı haline gelirler.

*"Ne kadar da güzel olabilirdi!"*

Betty, sezgi ve fanteziyle bağlantılı olarak şöyle belirtti: "Bir fikrin aklıma gelmesi genelde ben bir şeyler yaparken aniden olur aksi halde dikkatim dağılır. Çalışırken, bazen metin üzerinde konsantre olamam çünkü ya çağrışımlar veya görsel hatıralar pat diye belirir ya da başka ne şekilde davranabilirdim

diye düşünürüm. Önceleri çocukken, bir tercüman ya da öğretmen olmak istediğimden emindim. Daima bunun ne kadar güzel olacağını düşünürdüm." (zaman, çaba/başarı ve model alma gerçek yetenekleri ile ilişkili sezgi vasıtaları)

**Eşanlamlılar ve örnekler:** İlham, aniden gelen ilham, içe doğma, duygusal, gönülsüz, yaratıcı, içgüdü, hayali, romantik, dalgın, gerçek dışı,, ütopik, hayal etmek, birisini inandırmak, icat etmek, hayal dünyası, illüzyon, merak, hayal kurmak, serap, ütopik ülke.

***Özel sorular:*** *Beyin fırtınalarınızı ve fantezilerinizi kime söylerdiniz (anne, baba)? Sizce hâlâ zengin bir fantezi dünyasına sahip misiniz? Bir çocuk olarak sık sık fantezleriniz oldu mu? Hangi ebeveyniniz fantezi kurdu? Mantıksal olarak destekleyemiyor da olsanız iyi bir beyin fırtınası sizi tatmin eder miydi? Fantezleriniz ebeveynleriniz tarafından kabul edilir miydi? Hikâyelerinizden ötürü yalancı olarak kitap edildiniz mi? Fanteziyi gerçekliğe tercih eder miydiniz? Başka bir eşe sahip olsaydım nasıl olurdu diye aklınızı sıklıkla meşgul eder misiniz? Başka bir mesleğe sahip olmak nasıl olurdu diye sıklıkla düşünür müsünüz? Bazen hayatta olmasaydınız nasıl olurdu diye düşünür müsünüz? Düşünceleriniz sizi sıklıkla geçmişe götürür mü? Kendiniz için, gelecekte nasıl olurdu diye bir resim çizmek ister miydiniz? Düşüncelerinizde intihar fikriyle hiç oynadınız mı? Hiç intihar girişiminde bulundunuz mu?*

5. *Bilinçdışı*

İnsan davranışının altında yatan gerekçelerden sadece bazıları bilinç dahilindedir ve birey tarafından kontrol edilmektedir. Bu gerçeğin tanınması, S. Freud'un psikanalizinin temelidir. O, bilinçdışını araştırdı ve bilinçdışı ile ilgili bir teori formüle etti. Bu teori dahilinde cinsel yaşamın özel bir yeri vardır. S. Freud, bütün insan eylemlerinin arkasında insanın cinsel enerjisi olduğunu savundu. İnsan davranışını netleştirecek bir psikodinamik modeli geliştirdi. Bu modelin temeli ve ayrılma noktasında rahatsızlıklar ve kötü davranışlar yer almaktadır. Onun insan görüşü, her insanda mevcut olan yeteneklerden ziyade

bu boyutlar üzerine yönelmektedir. Bu modelde, kusurlu psikolojinin gerçek sebebi sayılan bastırma önemli bir rol oynamaktadır. Bastırma şu anlama gelmektedir:

Kısmi olarak kendini korumaya yönelik sebeplerden ötürü, kaygı ve ceza ile bağdaştırılan tecrübelerin bilincin dışına itilmesi ve unutulması. Bu süreç, tecrübelerin hatırlanmasının güçlü bir duygu tonu yaratması, tatsız oluşu ve bireyin kişilik yapısına zarar verebilecek olmasından ötürü meydana gelmektedir. Tecrübelerin içeriği, doğal olarak bilinçdışına itilir ama orada duygu yüklü bir şekilde başka bir formda kalır çünkü kendilerine açıkça gösteremezler ve bu tecrübeler kendilerini maskeler üzerinden semboller halinde gösterirler.

Freud'un psikoterapötik tedavisinin hedefi, çocukluk döneminde bastırılmış olan tecrübeleri bilinç dâhilinde kılmak ve böylelikle hasta için iyileşme sürecinin yolunu oluşturmaktır. Freud'un anlayışına göre bilinçdışı, güdü enerjisinin ve bastırılmış içeriklerin odağıdır. C.G. Jung'a göre bilinçdışı, aşırı bireysel içeriklerin odağıdır. Bilinçdışına yönelik, içerik ilişkili tespit girişimleri pek çok soruya açık kapı bırakmaktadır ve bilinçdışının bütün boyutlarını kapsamamaktadır. Pozitif Psikoterapi teorisinde, iki temel yetenek olan bilme yeteneği ve sevgi yeteneği, Freudyan teorideki libidonun yerine geçmektedir. Belli bir aşamaya kadar, libido temel yeteneklerde bir enerji birimi olarak yer almaktadır. Buna ek olarak Pozitif Psikoterapide, bilinçdışı iki işleve sahiptir:

Bilinçdışı bir yandan, gelişmemiş, farklılaşmamış yeteneklerin ve insan enerjisinin odağıdır. Sonuç olarak, bilinçdışında mevcut olanlar, gizli tutulan ve henüz masaya yatırılmamış olan her şeydir çünkü bunun için gereken olgunlaşma henüz gerçekleşmemiştir. Yetenekler, farkındalık için çabalayan enerji potansiyelleridir. Bilinçdışı diğer bir yandan ise, bastırılmış ve baskılanmış gerçek yeteneklerin ve biçimlerin odağıdır. Bu gerçek yetenekler, çevre ile yüzleşmeye dahil olmuştur bile. Ya belirlenmiş çevre tarafından reddedilmişlerdir, ya çevre gelişimleri için yeterli koşulları öneremiştir ya da diğer gerçek yetenekler için bunda artık yer olmadığı kanısı büyük önem taşımaktadır.

Bu genel bilgilere karşı bilinçdışının çifte işlevi değerlendirilirse, sadece yaşanmış olanların değil aynı zamanda yaşanmamış olan şeylerin de rahatsızlığa yol açabileceği anlaşılır hale gelir.

Doğası gereği bilinçdışı doğrudan sorulara açık değildir. Daha çok, terapist tarafından çıkarım yapılır. Terapist, gerçek yetenekler ile bilme ve sevme için olan yetenek biçimleri örneklemleri üzerinden onun erişiminde olan bilgi çerçevesinde, psikodinamik olarak aktif olan kişilerarası ilişkilere yönelik çıkarım yapmayı dener. Yetersiz farklılaşma, bireysel psikodinamik içeriklerin bilince girişini engeller ve bunun sonucunda sonrası için olan kullanımlarından mahrum bırakır. Bastırma ve genelleme süreçleri, psikodinamik olayların bakış açısı üzerinden nitelendirilir. Bu tip ifadeler, genellik seviyesinde kalır ve bireysel psikolojik olayların tanımı için yetersiz olur, öyle ki, içerik referansları göz önünde dahi bulundurulmaz. Buna göre FAE'nın üstesinden gelmek ile bilme ve sevme için olan yeteneklerin biçimlerini tartmak, terapötik anlayış çerçevesinde bilinç kazandırıcıdır.

Bilinçdışının işlevi dışında, bilinçdışına yönelik olan tutum, tanısal ve terapötik olarak anlamlıdır; ya bilinçdışı (kuramsal anlamından ziyade nesnel anlamı) tehditkâr, kaygı üreten ve dehşete düşürücü olarak tecrübe edilir ya da bireysel keşfin, bilincin genişlemesinin ve yaratıcılığın kaynağı olarak tecrübe edilir. Sonuç olarak Betty, bilinçdışıyla olan ilişkisini şöyle ifade eder:

*"Nasıl bilebilirdim ki?"*

"Hayatımda, aklımın mola verip soluk alacağı bir vakit oldu. Bu nişanlanıp hamile kaldığım zamandı. O zamanlar bugün açıklayamayacağım şeyler yaptım. Çok aptaldım, bir koyun kadar bağımlı ve bir çocuk kadar hassas. O zaman erkek arkadaşım olan çocuğun peşinden koştum. Sonrasında bunu korkunç buldum. Bilinçli bir insan olarak asla yapmayacağım şeyler yaptım. Bu artık farklı – oldukça akla yatkın olmaya çalışıyorum. Bir şey yapmadan önce üstünde dikkatlice düşünüyo-

rum. Böyle bir şey bir daha asla başıma gelmeyecek." (Duyular, mantık, cinsellik, sadakat, güven, dürüstlük, sevgi, zaman, şüphe ve kesinlik gerçek yetenekleri ve tarzlar ile ilişkili bilinçdışı vasıtaları)

**Eşanlamlılar ve örnekler:** Bilinç, dürtüsü olmayan, öngörülemeyen, apaçık, düşünmeden yapılan, zorlanım, dürtüsel, irrasyonel, içgüdüsel, mekanik, güdü temelli, gönülsüz, istemeyerek, farkında olmadan, psikolojik yapı, irade dışı, baskılanmış, kanında olmak, sadece belli bir şekilde yapmak, elinden gelmemek, otomatik, üstünde düşünmemek.

*Özel sorular: Bir şey yaptıktan sonra kendinize sıklıkla kızar mısınız? Birisi sizi hayal kırıklığına uğrattığında kendinizi tamamen o kişiden çeker misiniz? Bazen kendinizde eşinize ya da ebeveynlerinize ait olduğunu bildiğiniz özellikler bulur musunuz? Eşinizin sorunlarını ve zorluklarını kendinizinmiş gibi alır mısınız? Öfkenizi çocuklarınıza ya da herhangi bir olaya dâhil olmamış olan eşinize sıklıkla aktarır mısınız? Kazalar, felaketler ya da ölümler ile ilgili bir şeyler duyduğunuzda nasıl hissedersiniz? Sıklıkla rüya görür müsünüz? Evet ise, ne ile ilgili? Peki, gördüğünüzde neler hissediyorsunuz? Bir şeyi unutmanız ya da hiç söylemek istemediğiniz bir şeyi söylemeniz sıklıkla olur mu? Kendinizi aynı hataları tekrar ve tekrar yaparken bulur musunuz? Kolayca odaklanabilir misiniz yoksa bunu zor mu bulursunuz? Sizce bilinçdışınız sizin davranışlarınızı ve tecrübelerinizi etkiliyor mu?*

### *Bilme Yeteneğinin Anlamı*

Bilginin dört kriteri ezberlediğimiz her şeye dâhil de olsa bunların farklı açılardan ağırlıkları vardır ve bu kriterler, bilgi için olan değerler ile uyum içindedir. Sonuç olarak bazı bilimler yalnızca geleneksel soruları sormak ve mantık üzerine kurulu gibi görünmektedir. Felsefi düşünmenin farklı biçimlerinde bulunan şeyler aynı zamanda tıpta da bulunmaktadır. Burada, duyuların vasıtaları şüphesiz bir şekilde ön planda durmaktadır. Sosyologların savaş alanı sosyal geleneklerdir ancak deneyselciler duyusal tecrübelere öncelik verir. Sezgiler ve duyu-

lar için oyun alanı olarak elimizde, güzel hayallerde yaşayan ve aynı zamanda da özgürleştirilmiş düşlerin akılcı kontrolü üzerinden yaşayan sanat vardır. Bütün bunlar psikoterapide yansıtılmaktadır.

Bilme yeteneklerinin biçimleri, bilişin katıksız işlevi değildir. Onlara pek çok duygusal katkıda bulunulur. Özellikle insan çatışmasının temel alanıyla ilgili olarak: ortaklık, yetiştirmek, iş dünyası ve din/dünya görüşü. Ancak bu biçimler, gerçek yeteneklerin olduğu kadar görecelikle de karşı karşıyadır. Bu durumda, bireysel biçimlerin ve bunların özel içeriklerinin ayrık değerlendirmesi, olası yanlış anlaşılmalara kaynak olabilir:

*"Neden kocama hizmet etmek zorundayım?"*

"Evlilik sıkıntıları sebebiyle psikoterapiye başvuran 48 yaşındaki bir kadın bir keresinde şöyle şikâyet etti: "Kocam en ufak bir acı içindeyken bile debelenip durur, sanki ölecekmiş gibi. Sonrasında herkes onu beklemek zorunda kalır. Geçenlerde, mesanem beni son derece rahatsız ediyordu ama çalışmaya yine de devam ettim. Dişlerimi sıkıp acıya katlandım. Birisi, aynı kocam gibi mızmızlandığında buna tahammül edemiyorum." (Adalet, nezaket ve dürüstlük gerçek yetenekleri ile ilişkili duyuların vasıtaları)

*"İnsanlar ne der?"*

Birisi başka bir tip şikâyete de rastlayabilir: "Kocam mükemmel bir bilim insanıdır. Herkes onun işlerine hayret etmiştir. O işiyle ilgili konuşurken, onu dinliyor olan kişinin büyüleniyor olması gerekir. Ama aklına olan ilgisini arttırdıkça dış görüntüsüne ve sağlığına verdiği önem azalıyor. Yaratıcı bir sürece girdiğinde bütün gece çalışır, bir şeyleri zar zor yer ve uyanık kalabilmek için litrelerce kahve içer. Bu genelde bir gastrit atağıyla son bulur. Acıdan eziyet çeken suratını ve karnını nasıl tuttuğunu görürüm sonra. Ama onun şikâyet ettiğini asla duymadım. Onun kıyafetleri ve dış görünüşü onun için önem-

siz bir mesele. Tıraş olmamış sakalıyla bilim insanından çok aynı bir soyguncu gibidir. Başka insanlar onu gördüğünde bunu çok ama çok utanç verici buluyorum. Neticede onun bu ihmalkârlığı bana da yansıyor ve insanların arkamızdan neler söylediğini tahmin edebiliyorum." (Bir doğa bilimcinin 48 yaşındaki eşi. Temizlik, düzenlilik, nezaket gerçek yetenekleri ile ilişkili duyuların ve mantığın vasıtaları)

Bu örnekler, duyuların ve mantık vasıtalarının farklı değerlendirmelerini tanımamıza izin verir ve sonucunda da, bilme yeteneği tarzlarından doğan tipik çatışma durumlarını gösterir.

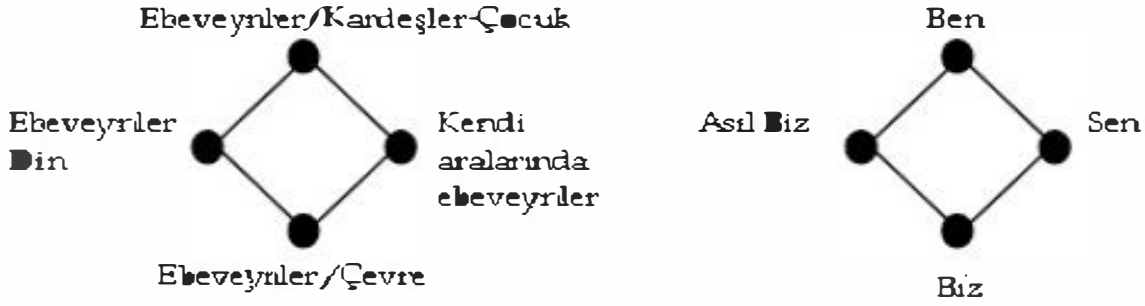
## 4. Sevme Yeteneği Nedir?

"Sevme yeteneği" sevme ve sevilme kapasitesi anlamına gelmektedir. Bilme yeteneğinin gelişimi kişinin deneyimlediği başarılar ve yenilgilerle ilişkilidir. Eğer bir çocuk okulda düşük başarı gösterirse, kısa sürede şevki kırılacak ve başarısızlıkla ilişkili tüm görevlerden kaçınmaya başlayacaktır. Üstesinden gelinmesi gereken bu yenilgilere karşı ebeveynler de farklı değildir. Öte yandan, olumlu başarılar aracılığıyla tüm atmosfer iç açıcı bir noktaya da gelebilir. Bu durum dar anlamda yalnızca başarı ile ilişkili değildir, aynı zamanda ikincil yeteneklerle de ilişkilidir. Bilme yeteneğinin farklı alanlarına karşı gösterilen tepkiler ve tutumlar, duygusal ilişkiler ya da sevme yeteneğini ifade olarak da adlandırılabilecek şekilde bir kişinin duygulanımına ve tüm duygularının dünyasına aittir. Bu noktada iki bileşen önemlidir: aktif duygusal ilişkiler oluşturabilme (sevme) yeteneği ile duygusal bağlanmayı kabul etme ve buna katlanabilme yeteneği (sevilme). Sevme yeteneği, bu yeteneğin nereye yöneldiğinden bağımsız değildir. Bir şeyi öğrendiğimiz, kazandığımız ve yarattığımızda, bu aktivitenin anlamı ve sebebi bunun ne ve kim için olduğuna göre değişir: Kendimiz için mi? Ebeveynlerimiz, bir aile üyemiz veya ilgilendiğimiz gruplar için mi? Milletimiz için mi? İnsanlık için mi? Yakın veya uzak gelecek için mi? Veya tüm bunlara karşı mı?

*Sevme yeteneği birincil yeteneklere doğru gelişir: sevgi, model alma, sabır, zaman, temas, cinsellik, güven, umut, kendine güven, inanç, şüphe, birlik, kesinlik.* Duygusal bir iletişim olan sevgi, almak ve vermek arasındaki karşılıklı ilişkiyle dikkate alınır. En erken formunda anne ile çocuk arasındaki bağda görünür hale gelir (birincil iki-kişilik ilişki). Çocuğa bir referans kişi tarafından ki bu genellikle anne olur, yaşamsal ihtiyaçların nasıl doyurulacağı gösterilir. Çocukluk boyunca bir *model* olarak hizmet veren ve sabır ile *zaman* duyusunu ortaya koyan annenin duygusal şefkatine ihtiyaç duyar. Bu başlangıç seviyesinde çocuk temel bir güven ya da ihtiyaçlarının yetersiz derecede doyurulmasına bağlı olarak varoluşsal kaygılar ön plana çıkarır, kalıcı bir güvensizlik tutumu geliştirir. *Almak*, doğası gereği çocuğa *vermeye* göre öncelik kazanmaya başlar. Anne ve ilerideki gelişiminde baba, kardeşler, büyükanne-büyükbabalar ve sosyal çevre gibi diğer önemli kişiler çocukta bir yetenek olarak zaten var olan sevgiyi geliştirirler ya da baskılarlar, bunun sonucunda da sonrasında bu yetenek çok az varmış gibi gözükür. Veya olumlu duygusal bağlar güvensizlik, kıskançlık, nefret, saldırganlık ve kaygıya dönüşür.

### *Sevme Yeteneğinin Tarzları*

Sevme yeteneğini dört tarz arasında ayrıştırıyoruz. Bunlar her insanın o ya da bu şekilde dâhil olduğu tipik temel ilişkileri tanımlar. Bu temel ilişkiler "Ben", "Sen", "Biz" ve "Temel-Biz" ile olan ilişkilerdir. Karakteristik bir model boyutu tüm bu ilişkilerin gelişimini etkiler. "Ben" ile olan ilişkilerin model boyutu ebeveynler ve kardeşlerle kurulan ilişkidir, "Sen" için ebeveynler arasında kurulan ilişki, "Biz" için ebeveynlerin çevreyle olan ilişkisi, "Asıl Biz" için ise ebeveynlerin anlam ve din'le olan ilişkisidir.




*Sevme yeteneği tarzlarının gelişiminde model işlevler*

Bu farklılıklar bir kişinin sosyal ilişkilerinin niteliklerine açıklık kazandırmaktadır. Bir kural olarak, "temas" başlığının altında bir araya gelmektedirler. Temas yetersizliği, genelde Sen ve Biz'le olan, belirgin türde bir temas bozulmasını ifade eder. Bu durumda, temasın hangi türlerinin kastedildiğinin ve hangi gerçek yeteneklerle ilişkili olduklarının ucunu açık bırakarak, bir zorluk semptomolojisinden söz ediyoruz. Bu farklılıklar bir kişinin sosyal ilişkilerinin niteliklerine açıklık kazandırmaktadır. Bunun sonucunda, gerçek yetenekler aynı bir filtre gibi sosyal ilişkilere eklenebilir: Birisi misafir davet etmekten çekinir çünkü aksi halde kişinin düzenliliği rahatsız edilir ayrıca misafirler paraya mal olur ve doğal olarak da birisinin tutumluluğu etkilenmiş olur. Aynı şekilde, birincil yeteneklerin boyutundan gelen yetersiz desteğin başarısızlığı (çaba/başarı), 'ben' ilişkisi engellenebilir. 'Sen' ilişkisi, cinselliğin, sadakatin ve güvenin boyutu üzerinden çok acı bir şekilde rahatsız olabilir, aynı 'biz-köken' ilişkisinde olan dürüstlük, adalet ve umut beklentilerinin hayal kırıklığı olması gibi.

**Eşanlamlılar ve örnekler**: kimlik, öz tatmin, kendini yüceltme, bencillik, sorunsal öz değer, benlik algısı, kendine olan ilgi, alçakgönüllülük, kendiyle ilgili düşünmek, yetersiz öz farkındalık, bir başarısızlığım, ne istediğimi biliyorum, ilk önce ben, sonra diğerleri, kendime sadece güvenmem gerekiyor, sadece bir ahmak kendisine ilk isim takan olur, daima birinin bana yardım etmesine ihtiyacım var, yalnız olmak benim için sorun değildir.

*Özel sorular: Ebeveynlerinize ek olarak dede ve nineniz de, öz değer hissinin modellemesi olan referans kişisi olarak göze çarpan bir rol oynadı mı? Birçok hasta, şu soruya hazır bir cevap veremez: "Hangisine daha çok bağlısınız, annenize mi babanıza mı?" "Bağlanma" kelimesi, kendi başına, birisinin geçmişini düşünüp saygıyla incelemesi için çok belirsizdir. Bu bağlanmanın ifade biçimlerini sormak daha üretkendir.*

*Sorular şunlarla ilgili sorulur: "sabır" (Hangi ebeveyniniz daha sabırlıydı ve hangisi daha kolay üzgün olurdu?), referans kişisinin kendisini hastaya adadığı "zaman" (hangisinin sizin için daha çok zamanı vardı, anneniz mi babanız mı?) ve "model" (Kendiniz için model olarak hangisini alırdınız?) Hangisinin üslubunun ve tutumunun kendinizde yansıtıldığını görürsünüz?).*

### *'Ben' ile Kurulan İlişkiler (Ebeveynler, Kardeşler, Çocuk)*

Ebeveynlerin (veya durum gereği bir diğer referans kişisinin)ve çocuğun kardeşleriyle olan ilişkisi, "Ben" ile kurulan ilişki için merkezi önem taşır, başka bir deyişle benlik değeri, kendini değerlendirme ve özgüven için. Burada çocuk, özellikle arzularının ve ihtiyaçlarının doyurulmasına bağlı olarak, kendisiyle bir ilişki kurmayı öğrenir. "Kabul mü yoksa red mi ediliyorum?" temel sorusu mutlaktır. Bu sorunun cevabı doğrudan referans kişi- çocuk ilişkisiyle ve dolaylı olarak diğer kardeşlere gösterilen tutumun karşılaştırılmasıyla sağlanır. Bu süreçte, belli bir dereceye kadar sonraki gelişim dönemlerine referans sistemi olabilecek bir ilk keşif yapılır. Bu ilk keşfin sonraki özsaygı belirleme tekniklerini etkilediği varsayılır: Kişiliğim nedeniyle mi kabul görüyorum yoksa başarılarım nedeniyle mi? Bu noktada, geleneksel stereotipler Ben ile olan ilişkiye müdahil olabilmektedir. Bunun bir örneği, erkeklerin ve kadınların değerlendirilmesindeki farklılıklardır ki bu da genç bir erkek ve kadına sadece belli formlardaki kişisel deneyimleri erişilebilir kılar.

Betty ekledi: "Hatırlayabildiğim ilk dileklerimden biri, bir erkek olmayı gerçekten çok istediğimdi. En azından annem beni bu yönde etkiledi. Zaten iki kız çocuğu vardı, bu yüzden ben

bir erkek olsaydım daha iyi olurdu... Her zaman gerçekten kendi donanımlarıma terk edildiğimin duygusu vardı. Tabi, annem ne zaman bir sorunum olsa kendisine gidebileceğimi her zaman söyledi. Ama ne zaman bir şey olsa, hiç zamanı olmazdı. Ne zaman bir şeyle başa çıkamaz olsam- ki bu çoğu zaman böyleydi- düşlerime kaçardım. Orada her şey basitçe mükemmeldi, orada her şeyi konuşabildiğim bir annem ve beni dinleyen beni anlayan benimle oynayan bir babam vardı... İkinci ablam ailenin kara koyunuydu (günah keçisiydi). Annemin söylediklerine nadiren önem verir ve her zaman her şeyi arkasından toplanacak şekilde bırakırdı. Bu yüzden bana çok berbat bir örnek teşkil etti. Ama ben her şeye evet ve amin deyip kendime sadece gizlice sinirlenmeye izin verirken, onun her zaman kendi yolunu bulabilmesine içten içe imrendim." (Ben ile kurulan ilişki, adalet, zaman, güven, sabır, itaat, düzen, model alma, nezaket, dürüstlük gerçek yetenekleri ile ilişkili)

### *'Sen' ile Olan İlişki (Kendi Aralarında Ebeveynler)*

Bir kişinin "sen"le olan ilişkisi için en uygun model ebeveynlerin örneğidir. Diğer bir deyişle, ebeveynlerin birbirleriyle olan ilişkisidir. Bir ortaklıkta nasıl davranılacağının olası yolları, ebeveynlerin örneği üzerinden önerilir. Daha da önemlisi, şefkat ve sevecenliğin biçimleri bunun üzerinden etki eder. Çocuğun hangi yollarla şefkat göstereceğini öğrenmesi davranış üzerinden mümkün olur; neyin çekici olduğu ve neyin istenen olduğu. Ebeveynler ve çocuk arasındaki yakın duygusal ilişki, bu modelin imitasyonu için özellikle uygundur. Bir kural olarak, çocuk ebeveynlerden bir tanesiyle özdeşim kurar. Ancak bunun daima aynı cinsiyet üzerinden olması gerekmez. Sonraki ortaklıkların inşası, ebeveynlerden bir tanesine olan benzerlik ile etkilenmektedir. Aynı zamanda, çatışma çözümü ve çatışmaya yönelik tavır için olan tipik mekanizmaları çocuğa ebeveynler aktarır.

Ebeveynlerin evlilikle birleşmesinin esası birbirlerine olan sadakatleridir. Ebeveynlere ait olan ilişkideki sadakat ve dürüstlük, çocuğa ailedeki duygusal bağlar temeli üzerinden ileti-

lir. Bir partnerdeki tek taraflı saplantılar ya da bir partnerle bağlantı kurmadaki yetersiz beceri, ebeveynler örneğine dayandırılabilir. Gerçeğin yanı sıra, doğrudan tecrübe edilen atmosferin, ebeveynlerin evliliğinde galip gelen atmosferin ve ebeveynlerin birbirlerine olan tavırlarının, verilen modelde özel sonuçları olur, özellikle bir ebeveynin yokluğunda çocuğun diğer ebeveynin güvenebileceği birisi olması halinde ve bu süreçte bazı değer yargıları aktarıldığında.

Kendisiyle kişisel bir ilişkinin kurulan 'sen'in insan bir partner olmasına gerek yoktur. 'Sen'e dahil olabilecek birtakım diğer objeler olabilir: hayvanlar, bitkiler, eşyalar ve hayal gücünün soyut içerikleri. Ve bu, 'sen-partneri'yle karşılaştırılabilecek bir işlev görür veya geçici bir partner yaratır. Pek çoğu için dert ortağı olan evcil hayvanlar, hayali veya gerçek ortaklar için insani nitelikler taşıyan ve bir ilişkinin birincil obje rolü alan bitkiler, eşyalar ve hayal gücünün soyut içerikleri, örneklerdir. Bu açıdan bakıldığında, oyuncakların (çocuğun çocukları), emzik (anne memesi için geçici obje) ve silahlar (güven veren ve güç teslim eden silahlar: askerin gelini olarak; tüfek) anlaşılabilir bir hal alır.

Hayali 'sen' partnerleri fantezi üzerinden oluşur ve bunlar cinsel partnerin çok canlı bir hayalinden, içerikler ve değer yargılarına kadar yelpaze gösterir. Bunlar hayali otoriteler haline gelirler.

'Sen' ile olan ilişki gelişimine yönelik, Betty aşağıdaki ifadelerde bulunmuştur:

*"Hâlâ onun sesini duyabiliyorum!"*

"Cumartesi akşamları babam eve sık sık sarhoş gelip hepimize terör estirirdi. Sonra olayların sonunda, artık sarhoşluktan iyice kendini kaybettiğinde ise horlamaya başlardı. Annem eğer çocukları olmasaydı, yeteri kadar parası olsaydı ve eğer bir mesleği olsaydı o canavardan nasıl boşanacağını anlatıp haykırırcasına ağlardı. Hâlâ annemin sesini duyabiliyorum: "Evladım, bir şey öğren. Öğren ki sonra bağımsız olabilesin. Sonrasında iyi bir tutku geliştirdim. Ancak bu benim için pek de

kolay olmadı. Akşam dersleriyle liseyi bitirdim ve şimdi üniversiteye başladım... Birkaç iyi arkadaşım var ama benimle yakın olmaya çalıştıklarında bir şekilde kaygıyla doluyorum. Bağımsızlığımı kaybetmek istemiyorum." (Nezaket, dürüstlük, güven, tutumluluk, çaba/başarı, zaman, model alma, temas ve şüphe gerçek yetenekleriyle ilgili 'sen' ile olan ilişki.)

**Eşanlamlılar ve örnekler**: ortaklık, empati, sevgi, temas, özgecilik, komşu sevgisi, ayrılamayanlar, duygusal yakınlık, rekabet, kıskançlık, kocam kendi işini kendi yapma konusunda iyidir, onun için yaşamaya devam etmemin tek sebebi, annem bana çok iyi baktı, onu özlüyorum, umarım asla bir partner kaybetmem.

*Özel sorular: Ebeveynlerin birbirlerini iyi anlayabiliyorlar mıydı? Bir partner aldattı mı? Ebeveynlerin çocukların önünde sıkı sıkıya durdular mı? Aşk evliliği miydi yoksa mantık evliliği miydi? Problemler nasıl ifade edilmişti? (Ebeveynler birbirlerine bağırdılar, baba anneyi döverdi, anne babayı görmezden gelerek onu cezalandırdı, çatışmalar gizlenirdi: "Bizim bir sorunumuz yok.")*

*Sonuç: Partnerler arası ilişkilerin modelleri olarak bu bilgi parçaları, partnerlerin oynadıkları oyunlar ve davranışlarındaki dizginler hakkında ipuçları sağlar.*

### *'Biz' ile Olan İlişki (Ebeveynler-Çevre)*

Bir kişinin 'biz' ile olan ilişkisi, ebeveynlerinin sosyal çevreleriyle olan ilişkisi tarafından ciddi bir şekilde yoğrulmuştur. Başarı normlarına ek olarak, sosyalleşme ile birlikte sosyal davranışa yönelik karakteristik tutumlar aktarılır. Tutumlar ve beklentiler çekirdek ailenin dışındaki sosyal bağlarla ilişkilidir. Akrabalarla ilişkiyi, meslektaşları, sosyal referans gruplarını, ilgi gruplarını, hemşerileri ve genel olarak insanlığı içerirler. Birisi bu durumda, kişisel 'sen'den ziyade daha çok sosyal gruplarla ilişkiler geliştirir. Sosyal bir varlık olarak insan, tehdit olarak da algılanan ama ona bir dizi önemli güvenceler veren bir gruba bağlı kalır. Bu durumda, yüzleşmeler üzerin-

den diğerlerine ait değerler sorgulaya çekilebilir. Bazı insanlar için bu, sadece uzlaşmaya güvenebilecekleri ve gerçek yeteneklerin ve biçimlerin galip geleceği aynı örüntüler için olan bir temas aramak, yeterli bir temeldir.

Bir grup, üyelerinin zaten grup için geleneksel olan belirli normları kabul edip tanımasını talep eder ve sonucunda da bazı durumlarda, birey doğal yatkınlıklarından vazgeçmek durumunda kalır. 'Biz'i kapsayan kurumlar, temsil edici sosyal gruplardır. Örneğin; toplumlar, profesyonel dernekler, kiliseler, spor kulüpleri, politik partiler ve psikoterapötik gruplar gibi sosyal kurumlardır. Ayrıca genel olarak da, bu tip kurumlar bir kişinin 'biz' diyebilmesini olası kılar.

Kişisel ilişkilerine ve ahbaplarıyla olan ilişkilerine yönelik olan geçmişiyle ilgili Betty şöyle ifadeler verdi:

*"Huzuru onun için daha önemliydi."*

"Aslında babam sadece müşterileriyle temasa geçerdi. Bunun dışında sosyal temasta bulunması çok zor olurdu. Hatta annem dışarı çıkmak istediğinde o istemezdi çünkü huzur ve sessizliğini isterdi. Akrabalar nadiren geldi. Ebeveynlerimin diğer insanların sorunlarıyla uğraşmak istememelerine dair bir his vardı içimde. Ayrıca, misafirperverlik bizim evimizde imkânsız olan bir şeydi çünkü bu babama fazlaya mâl olurdu. Benim diğerleri tarafından ve gruplar tarafından tanınmaya yönelik bir arzum var. Ama iş kalabalığın içinde kaybolunmayacak herhangi bir etkinliğe gitmeye geldiğinde... Ne yapayım, bir leopar benekleri değiştiremez. Eğer herhangi bir şekilde bir şey söylemem gerekse kalbim boğazıma gelip takılacak gibi oluyor." (Temas, çaba/başarı, itaat, tutumluluk, dürüstlük ve güven gerçek yetenekleriyle ilişkili 'Biz' ile olan ilişki)

**Eşanlamlılar ve örnekler:** temas, grup, aile anlayışı, dayanışma, akran insanlar, kütle, izdiham, ilgi grubu, bizlik duygusu, sınıf bilinci, katılım, aile, soy, ulus, insanlar, toplum, devlet, insan ırkı, grup korkusu, sosyalliğe kaçış, takım, akran grubu (aynı yaş grubu), grup kişisi, sosyallik, temas azlığı, soyutlaşma, otizm, kısıtlama.

*Özel sorular: Hangi ebeveyniniz temastan daha çok keyif aldı? Hangisi eve misafir almak istedi? Sizce aileniz temas kurmaktan hoşlanır mı? Ailenizin kurduğu sosyal temaslarda kendiniz gibi hissediyor muydunuz (yetişkinler konuşurken sessiz kalmanız gerekir miydi)? Çocuk ailenin sosyalliğinin temsili miydi (misafirler geldiğin düzgün davran ve hiçbir şeye dokunma)? Sosyalleşme çocuğun başarılarını göstermenin bir aracı olarak mı kullanılıyordu (bize kemanda bir parça çal)? Hangi sebeplerle temaslar meydana gelirdi ya da engellenirdi (iş için olan misafirlikler ya da aile yükümlülükleri; gelişigüzel davetler; sadece profesyonel iş arkadaşları ya da titizlikten, temizlikten veya tutumluluktan kaynaklanan sınırlamalar: "Misafirler sadece ortalığı dağıtır, herkese nasıl olduğumuzu söyleyin, davet etmek için çok pahalı.") Bir kitap okumayı mı tercih ederdiniz yoksa başka insanlarla olmayı mı? Ebeveynleriniz sosyal ya da politik olarak aktifler miydi? Siz ne kadar aktifsiniz? Neyi desteklerdiniz? Ebeveynleriniz sosyete gruplarına, ilgi gruplarına ya da sendikalara üye miydi? Kolektif etkinliklere dahil olmayı sever misiniz? İnsanların içinde yalnız hissettiğiniz olur mu?*

*Sonuç: Sosyal temasın ötesine geçen ilalilikler ve aynı zamanda sosyal yaptırımı olan ilişkiler teorik olarak bu arka plandan anlamlandırılabilir.*

### *'Asıl Biz" ile Olan İlişki (Ebeveynler-Din / Weltanschauung)*

İlk örnekte, bir kişinin 'asıl biz" ile olan ilişkisi, ebeveynlerinin din ve dünya görüşü olan tutumuna dayanır. Dünya görüşü ilişkili bir referans sisteminin arka planına karşı, anlamın sorusu cevabını alır. Sonuç olarak da 'asıl biz" sadece resmi bir din veya dünya görüşü üyeliği temeline kurulu olmanın yanında, sonradan sorulan anlamın sorusu için de bir temeldir. Din ret bile edilse, 'asıl biz" anlam içeriği sunması beklenen diğer sistemlerin yönelimi için bir temel oluşturur. Diğer sistemler gibi sahip olduğumuz bir toplum (ya da daha sık olan belirlenmiş toplumsal bir form), belli bir yaşam şekli, aile, seçilmiş bir model ya da başarı veya tatmin prensibi vardır. Bu düşünsel içerikler, geçici bir din için idol olabilir. Miras bırakılan içeriklerden bile daha belirleyici olanlar kesin inanç ve tutarlılıktır ki bunlar, ebeveynler tarafından savunulan içeriklerdir. Çocuklar,

ailelerinin dini ve dünya görüşünü ne derece ciddiye aldıklarına dair ya da ilişkili yükümlülükleri tam bir kendini adanmışlıkla mı yoksa geçici bir hevesle mi yapıldığına dair şaşırtıcı bir his geliştirirler. Aynı zamanda ebeveynlerin aralarında din ile dünya görüşü üzerinden birlik oldukları mı yoksa birlik yoksunluğuyla çocuğu şüpheye mi sürüklediği de önem arz eder. Bu bağlantıda, ebeveynlerin sadece dine olan tavırları değil aynı zamanda yine ebeveynlerin din üzerinden sağladıkları tecrübenin uyumu da önemlidir. Çocuklarının sıkı bir şekilde dinin açık normlarını (ibadet etmek, oruç tutmak vb.) yerine getirmesini isteyen ama aynı zamanda da adaletsiz ve dürüst olmayacak bir şekilde davranan bir baba, onlara uyumsuz bir tecrübe sunar ve bu durumda da onun dine yönelik olan tutumu çatışma odağı haline gelir.

Onlara yönelik, dinsel normlara mumyalanmış bir şekilde tutunmanın, bütün dinsel içeriklerin asilikle inkâr etmenin – dini geçici kılacak bir eğilim ile – ve kararsız ve emin olunmayan, kaçınma yaklaşımı davranışının oluşunun (dinsel/dünya görüşü içeriklerle tanımlanamayan) kökleri, ebeveyn evindedir. Her şeye gücü yeten, her şeyi bilen ve itiraz edilemeyen olarak nitelendirilen ebeveynlerin çocuğun en az ilk yılında tanrı gibi işlevlere sahip olmasının, annesiyle ya da babasıyla, tanrıya ya da bilinmeyen bir geleceğe yönelik olan çocukluk tecrübelerini beklentilerine aktarmasına sebebiyet vermesi çok görülmeyen bir şey değildir. Bunun sonucunda da, adaletsiz bir baba adaletsiz bir tanrı ya da adaletsiz bir dünya temelini ortaya koyabilir ya da geleceğin bulanık, saçma veya umutsuz görünmesine sebebiyet verebilir.

### *"Mübarek olduğuna inanan"*

Ebeveynlerim Protestan'dı ama hiçbiri kiliseye gitmezdi. Benim onayım için en fazla Noel'de ya da Paskalya zamanı bir şeyler olurdu. Ancak annem her akşam bizimle dua ederdi ve de ayrıca kendisi için. Ne olursa olsun, dinî bir şüpheci olan eşimle tanıştığında dehşete düşmüştü. Onun için, kilise, nikâh ya da düğün olmayan bir evlilik olamazdı. Teyzem de aynı zamanda insanları onların inanışlarına göre yargılardı. Eğer birisinin

düzgün bir inancı var ise onaylanabilirdi. Tabii bu ancak sadece Katolik oluşu ya da olmayışı üzerinden olurdu, ya yanlıştı ya da önemsiz. Büyük bir sıkılıkla diğer bütün dinleri reddederdi." (İnanç/din, zaman, temas, itaat, nezaket ve dürüstlük gerçek yetenekleri ile ilişkili 'biz'kökenine olan ilişki)

**Eşanlamlılar ve örnekler:** din, dünya görüşü, ideoloji, idol, tapma, orijinal nitelik, bilinmeyen, bilinemeyen, yaratıcı, tanrı, peygamberler, kendini göstermeler, inanç, karşılıklı konuşma, kilise, hedef, anlam, hayatın anlamı, gelecek, umut, şüphe, kesinlik, ateizm, materyalizm, insanlık, fanatiklik, inanç krizi, günah, dinsel çılgınlık, dinsel çatışma, ölüm, ölümden sonra yaşam, meditasyon, dua.

*Özel sorular: Hangi ebeveyniniz dindardı? Ebeveynleriniz geleceğe yönelik iyimser mi yoksa kötümser bir tavır mı sergiledi? Ebeveynlerinizin hayattaki hedefi neydi? Geleceği umutlu mu görüyorsunuz? Ebeveynleriniz hangi dine mensuptu? Dine ve dünya görüşüne yönelik fikirleriniz ile uyum içinde miydiniz? Bir ebeveyninizin dünya görüşü diğeri tarafından reddedilmiş miydi? Ebeveynlerinizin dinsel ve dünya görüşü ile ilişkili görüşleri diğer sosyal referans grupları tarafından tanınmış mıydı (akrabalar, okul, komşular, iş arkadaşları, halk enstitüleri)? Din ve dünya görüşündeki sapmalar hoşgörü ile mi halledildi? Dini ve dünya görüşü ile ilişkili diğer dini gruplara yönelik basmakalıp fikirler var mıydı? Dua eder misiniz ya da meditasyonun herhangi bir biçimini kullanır mısınız? Hangi ebeveyniniz dua ederdi ve hangi ebeveyniniz sizinle dua ederdi? Hangisi kendisini ölüm sonrası yaşam, varlığın anlamı, tanrının doğası gibi sorulardan ötürü kaygılıydı? Bu soruların sizin için ne gibi bir önemi var? Dinsel, politik ya da bilimsel sorunlarla daha mı ilgilisiniz?*

*Sonuç: Tutumlar için genel referans sistemi ve davranış yolları olarak hizmet edebilen inanç, din ve dünya görüşü, gerçek yeteneklerin şekillendirilmesini etkiler. Bu hususta, dini ve dünya görüşü ile ilişkili inançlar, şunlara yönelik arka plan bilgisi olarak meydana gelmiş olabilir: Cinselliğe yönelik tutumlar (cinsel manada yapılacaklar ve*

*yapılmayacaklar, cinsel davranış ritüelleri), yetiştirme (ebeveynlerin rolü, otoriter yetiştirme, otoriter eğilimler, kız ya da oğul için olan tercihler), meslek (mesleki engellerin olasılıkları; mesleğin arkasındaki dürtü, örneğin, insanlığa hizmet etmek için olan meslek, kendini gerçekleştirme olarak meslek, hayatın hedefi olarak meslek, sosyal bir görev olarak meslek, bir yük olarak meslek ve gerçek görevlerden sapma), ortaklık (karı ve koca arasındaki ilişkideki eşit haklar; çocuk yetiştirmek amacıyla ortaklığın dünya görüşü ilişkili olarak değerlendirilmesi, toplumun çekirdeği olmak, keyifli bir ittifak, bağlayıcı bir kontrat) ve sosyal temas (saptanmış sosyal ilişkiler, örneğin; Hindistan kast sisteminde veya sosyal gruplardaki ilişkiler, tabakalar ya da sınıflarda; dünya görüşü olarak veya dinsel olarak saptanan temas durumlar, örneğin; cemaat duası, cemaat ziyafetleri; şarkılar söylemek, meditasyon yapmak ya da birlikte çalışmak; sosyal çilecilik için olan talep).*

## *Sevme Yeteneğinin Önemi*

Hepimiz sevme yeteneğinin dört tarzı tarafından oluşturulmuş bir çerçevesi olan ilişkilerin ve bağlantıların manyetik alanında duruyoruz. Bu ilişkiler bizim gerçekliğimize aittir fakat tecrübelerimize bağlı olarak bunlar farklı anlamı olan yollardan kavranmaktadır. Kendisini endişeleriyle meşgul eden, kişisel bir 'sen' ve bir 'biz' den feragat etmeyip maddi bir 'siz' i seçen bir bireycinin, yine de bu boyutlarla tipik bir ilişkisi vardır ve güvensizlik buna örnek olabilir. Tıpkı değişen oranlarla uyum içinde olan gerçek yeteneklerin örüntülerinin olduğu gibi aynı zamanda sevginin yeteneklerinin biçimlerinin de örüntüleri vardır. Başkalarının malını kendine mal eden bir hırsızın bakış açısına göre o ilişkilerinde huzursuz değildir. Daha çok o, oyunun toplumsal kurallarını kırmaya yönelik bu davranış yollarına sevk eden tipik belirtiler gösterir. Hırsızın, 'ben', belli birtakım 'sen'ler, seçkin birkaç 'biz' ve hatta 'asıl biz'e dikkatle bakıyor olması çok olasıdır. Bunun dışında, onun dikkatle baktığı mağdur kişinin 'sen'i ve toplumsal 'biz' ki bu hırsızı ayıplar ve onu cezalandırır.

Böylece, sevme yeteneğinin bir tarzı, kendi başına bir ilişki biçimidir, diğerlerine rakip olabilir: 'ben'e olan bağlanmadan

ötürü, birey partnerini ihmal eder; bireyin kendi ailesine yönelik olan saygınlığından dolayı diğer insanları unutur; sosyal yükümlülükler ve sorumluluklardan doğan baskının altında kalmadan ötürü birey ailesini ve kendisini ihmal eder; 'asıl biz' üzerindeki yüksek stres bireyin diğer boyutların gerçek ihtiyaçlarını göz ardı etmesine sebep olur veya bu ihtiyaçların elinde kaldığı için 'asıl biz'i ihmal eder. Hâliyle, belirli ilişkiler üzerindeki stres bir belirtinin özelliğini üstüne alır. Bunun meydana gelmesinden ötürü, uygun dışsal etkiler ve değişikliklerin de varlığıyla rahatsızlıklar gelişebilir.

*"Birinin hayatındaki görevin kaybı"*

52 yaşındaki bir ev kadını şiddetli depresyondan ve kaygı krizlerinden muzdariptir ve hayatıyla ilgili ne yapacağını artık bilememektedir: "Her şeyin beyhude ve boş olduğuna dair içimde bir his var. Tamamen tükendim." Konuşmadan anlaşıldığı üzere hasta iki defa ciddi şekilde intihara teşebbüste bulundu. Biraz daha derine indiğimde aşağıdaki ortaya çıktı.

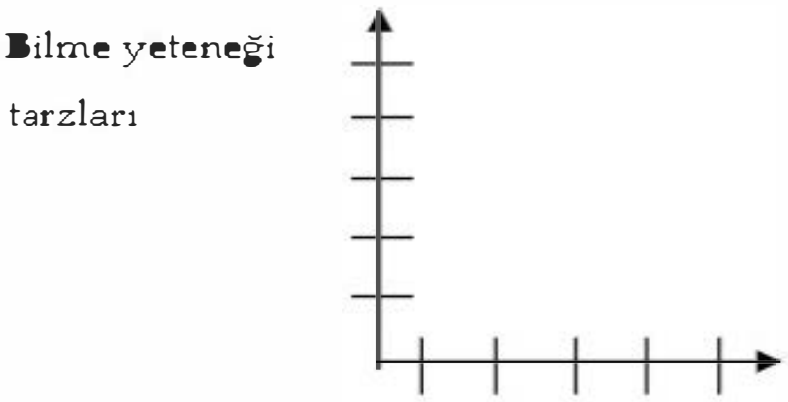
Yirmi yıl önce kocası öldüğünden beri kendi başına yetiştirdiği üç çocuğu vardı. Kendisi bana açıkladıkça öğrendim ki çocukların iyiliği için kendisini tekrar evlenmekten alıkoymuş. Zaman ilerledikçe üç çocuk da büyüdü ve evden ayrıldı ve kendi ailelerini farklı yerlerde kurmaya başladılar. Şimdilerde, hasta, bu hayattaki amacı olan çocuklarını yani amacını 'kaybetmişti' ve bunun yerine geçici bir şey bulamamıştı. Bu durumda hasta kendisini lüzumsuz, hayatını anlamsız ve dünyayı adaletsiz olarak algılamaya başladı. Sevginin yeteneğinin biçimleri açısından baktığımızda: hastanın ana ilişkisi çocuklarının 'sen'i ve kendi ailesinin 'biz'i ile olan ilişkiydi. Sadece bu iki durum üzerinden, aynı şekilde ihmal ettiği sosyal etkinlikleri ve daha geniş ilgi alanları gibi 'ben'i onayladı.

Sevme yeteneği tarzlarının bu tipik örnekleri, çocukların annesini terk ediyor oluşunun özel dışsal koşulları üzerinden açık bir çatışma haline geldi.

"Eğer bu topraklara düzen getirmek istiyorsan, önce eyaletlere düzen getirmen lazım gelir. Eğer bu eyaletlere düzeni getirmek istiyorsan, önce şehirlere düzen getirmen lazım gelir. Eğer şehirlere düzen getirmek istiyorsan, aileye düzen getirmen lazım gelir. Eğer aileye düzen getirmek istiyorsan, öncelikle kendi özüne düzen getirmen lazım gelir." (Yerel bir deyiş)

### *Bilme ve Sevme Yeteneklerinin Birleştirilmesi*

Bilme ve sevme yeteneklerinin tarzları, etkili bir etkileşim ağı kurarlar. Açıkça konuşmak gerekirse, kimse soyutlanmış bireysel bir biçimden söz edemez.




Temel yeteneklerin bir kendini ortaya koyması olarak tarzlar, gerçek yetenekler ve bireysel farklılıkların üzerine inşa olarak temel yapıları meydana getirir ve bunları gerçek yeteneklerin yardımıyla yaparız. Sevme ve bilme yeteneği tarzları gelişim tutumları, hangi gerçek yeteneğin yapısının uygulanabilir olduğunu belirler. Bir kişinin gelişiminin sadece temel yetenekler üzerinden tanımlanamamasının da yanında gerçek yeteneğin kendisi, tarzlarının etkisini ve onların tarafsız değerlendirmelerinin önemini de yansıtır.

Dolayısıyla, bir kişinin davranışı, birbirine yakın duran işlevsel kişilerarası ilişki olan çok sayıda etmen tarafından belirlenir. Belirgin olan bir eğer-sonra ilişkisini gösteren tanımlar

yeterli bir şekilde bu gerçekliği yansıtabilir ancak bu sadece etkenlerden bir tanesinin belirgin, açık ve tanımlanabilir üstünlüğe sahip olması koşuluyla gerçekleşebilir. "cinsel anlamda rahatsız", "mesleki anlamda tükenmiş", "kötü bir şekilde yetiştirilen", "din saplantısı olan", "yetiştirilemeyecek", "strese maruz kalabilecek olan" ve "yetersiz temas" gibi tanımlar, nadir tanımlardır.

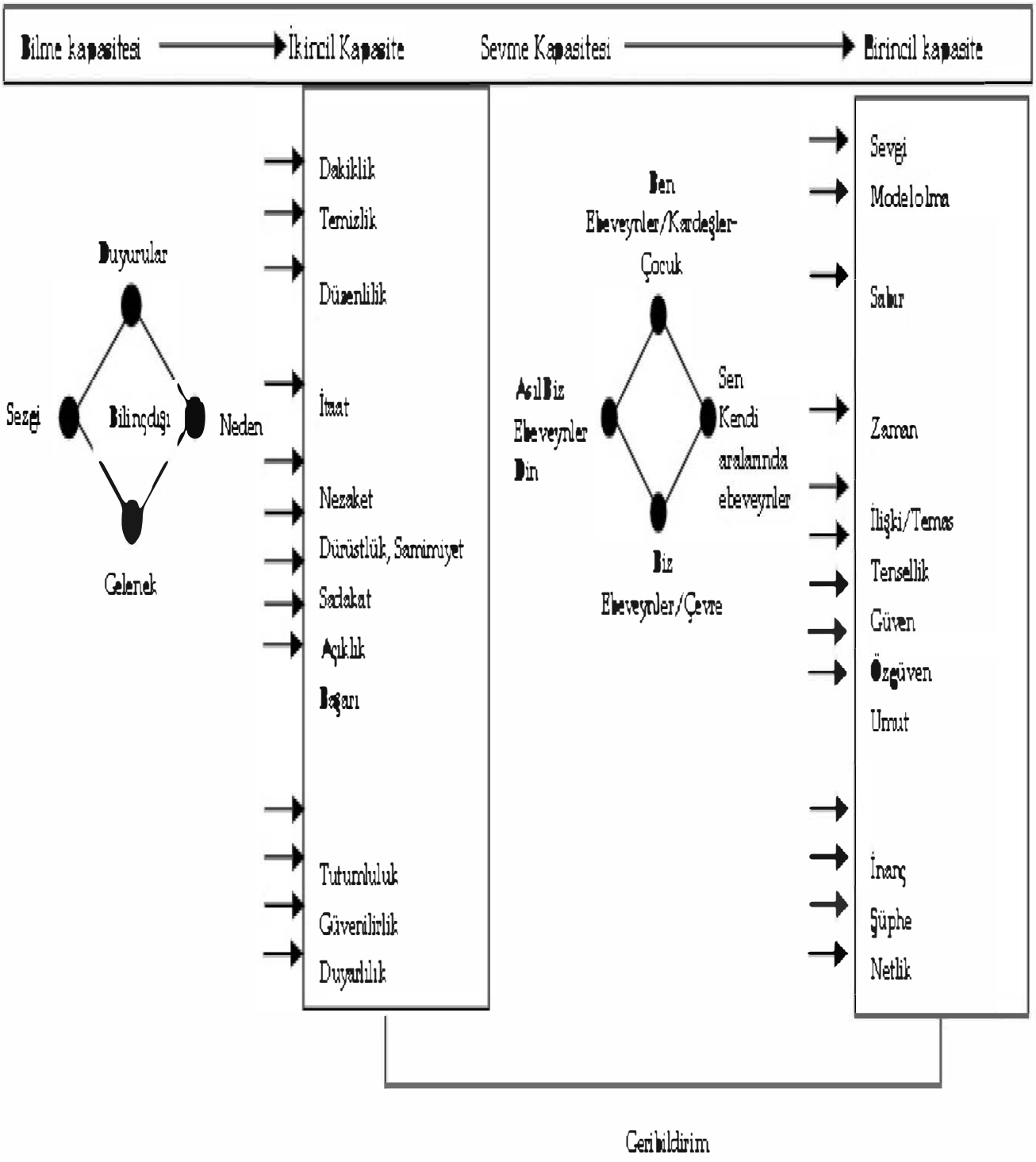
*Sonuç: Farkında olmalıyız ki valılarda apaçık göründüğü gibi çatışmalar temel yeteneklerin tarzlarının yapıları ve gerçek yetenekler tarafından şekillendirilmiş karmaşık karar durumları üzerinden inşa olmuşlardır! Bu yapı, bireyin değerleri, tutumları ve davranışsal eğilimlerinin çatışmalarıyla olan ilişkilerini kapsamaktadır ki bu terapötik tanı ve süreçler için önemlidir.*

### *Kültürlerarası Sorunların İçeriği Olarak Temel Yetenekler ve Gerçek Yetenekler*

Psikososyal normlar olarak gerçek yetenekler, sosyokültürel referans gruplarına bağlıdır ve bu gruplar özel önemlerini varsayarlar. Bu aynı zamanda tipik tutumların aynalandığı temel yetenek tarzları için de geçerlidir. Gerçek ve temel yeteneklerin örüntüleri bireyler arasında değişse bile yine de bütün bunlar her insanda öyle ya da böyle mevcut olduğu doğrudur. "nezaket" örneğini ele alalım. Her insan "nezaket" sahibidir; kişilerarası ilişkileri dikkate alarak bütün prensiplerini kapsar. Bununda yanında toplumdan uyarlanan sosyal ilişki kuralları da vardır (bazı durumlarda ihmal edilmiş veya bilinçli olarak reddedilmiş de olabilir). Aynı şekilde, temel yeteneklerin değerlendirmeleri değişiklik gösterir. Doğu kültüründe, sezgiye bilme yeteneği olarak tercih verilmiştir. Avrupa Batısında ise mantığa daha büyük ağırlık verme eğilimi vardır. Buna benzer olarak, Avrupa bölgesinde 'ben' ve 'sen' ilişkisi vurgulanır ve şark kültüründe ise 'biz' ve 'asıl biz' ile ilişkisi vurgulanır. Sonuç olarak, psikososyal olarak koşullanan bir değer sisteminden başlayarak, gerçek ve temel yeteneklerin şekillenmeleri, pozitif boyutlar veya negatif belirtiler olarak aktarılabilirler. Ne

olursa olsun, gerçek yetenekleri ve biçimleri değerlendirirken akılda tutulmalıdır ki, birisi daima yargılanmış davranışı ve altında yatan değer sistemini göz önünde bulundurmalıdır çünkü bu, o davranış için bir ölçü aracıdır. Bu ilişki özellikle kültürlerarası boyutta aşikârdır. Üç vakalarda, aynı şekillerde davranmak, bir değer sisteminin açısına göre yanlış, kötü, garip ve anlaşılamayan ve başka bir bakış açısına göre de olumlu olarak sınıflandırılabilir.

*Sonuç: Doğu'da genel olarak dakikliğe yönelik oldukça müsaade edici bir tutum vardır. Bir partner geç geldiğinde diğeri buna katlanır, sonunda geldiği sürece (temas). Sosyallik, duyuların vasıtaları etrafında toplanmıştır, özellikle iyi ve bol yemekler etrafında. Eğer misafiriniz varsa, mutlaka bir sürü olmalıdır. Birisi çok nadiren sadece iki kişiyi davet eder. Orta ve Kuzey Avrupa'da ağırlık daha çok dakiklik üzerindedir. Dakik olmamak bir zayıflık, ayıp olarak algılanır ve sık sık birisinin diğer kişiyle artık bir şey yapmak istememesine sebebiyet verir (temas). Yemek ve içecek misafirlere sunulmaz ve bu bütün sosyal ortamlar için geçerlidir; insanlar genelde ufak gruplar halinde buluşur ve teması sadece diyalog kurmayla sınırlandırır, bunlar akıl vasıtalarına örnektir.*


Bilme kapasitesi
İkincil Kapasite
Sevme Kapasitesi
Birincil kapasite
Duyurular
Sezgi
Bilinçdışı
Neden
Gelenek
Dakiklik
Temizlik
Düzenlilik
İtaat
Nezaket
Dürüstlük, Samimiyet
Sadakat
Açıklık
Başarı
Tutarlılık
Güvenilirlik
Duyarlılık
Ben
Ebeveynler/Kardeşler-
Çocuk
Asıl Biz
Ebeveynler
Din
Sen
Kendi
aralarında
ebeveynler
Biz
Ebeveynler/Çevre
Sevgi
Modelolma
Saygı
Zaman
İlişki/Temas
Tensellik
Güven
Özgüven
Umut
İnanç
Şüphe
Netlik
Geribildirim

### *Aktüel Çatışma – Temel Çatışma*

Her çatışmanın, geçmişteki durumlardan şimdiki beklentilere ve buradan da gelecekteki olasılıklara uzanan gelişimsel tarihi vardır. Bu zaman sürekliliğinde çatışma gelişirken birey hastaya dönüşür. Her birinin özellikle hayatın belli evrelerinin ve zamanın belirli aralıklarının önemini vurguladığı, birtakım çatışmanın kökeni ve gelişimi teorileri vardır. Sonuçta, psikanaliz teorisi, yetişkinlerin sosyal çevrelerinden kayda değer bir etkiye maruz kalmayacağı hipotezini savunur. Sadece erken çocukluğun gelişim evrelerinde bireyde dışsal bir etkileşimin etkisinin olması durumu vardır. Bu hipotez şu gözleme dayanır: Psikolojik kompozisyonun gelişim süreci – özellikle ego yapısı – henüz tam olarak farklılaşmamıştır ve vadesi uzatılmamıştır. Hatta erken çocukluk dönemi, çatışmanın kökeni ve gelişimine esas bir katkıda bulunur.

Bunlara rağmen, H.E. Richter (1963) şöyle bir sonuca varır: "Yetişkin, birçok yeni tip sosyal durumla yüzleşir ve bunlar, tamamen onun çocukça davranış modelleri üzerine kuruludur. Elverişli koşulları ne tamamen anlar ne de onlar üstünde baskı kurar. O, mevzu bahis sorulara yeni cevaplar bulmalıdır. Örneğin; yakın ailesiyle olan özel ilişkiler, iş dünyasına nasıl bir yerinin olduğu ve politik süreçlerdeki katılımı. Eğer başarılı bir şekilde yeni cevapları olursa, tam anlamıyla ve bunlar üzerinden değişecektir. Bu tip değişiklikler çocukluğun ve gençliğin gelişimsel sürecinin devamlılığıdır."

Eğer psikososyal çatışmalar onların bir bireyin hayat tarihindeki gelişimine göre analiz edilirse, iki çatışma boyutu resmi olarak ayırt edilebilir hale gelir ve ayırt edilebilen bu boyutların ikisi de çatışma durumlarının yapısı ve doğasını etkileyebilir: gerçek ve temel çatışmalar.

#### *Aktüel Çatışma*

Gerçek bir çatışma durumu doğrudan gerçek problemler üzerinden koşullanır. Örneğin; mesleki stres, karı koca meseleleri, çocuklar veya ebeveynlerle olan zorluklar ve kişilerarası ilişki

problemleri. İçerik olarak düşündüğümüzde, aktüel çatışma durumları, gerçek yeteneklerin davranışsal kategorileri ile bilme ve sevme yeteneği tarzları etrafında döner ve ayrıca bunlar üzerinden tanımlanır. Tarafsız değer sisteminde kurulu olan ve bir kişiye göre uygun davranışın ne olmasının gerekmesi durumundaki bu içerikler, bunların etkilerinin bir kişinin nesnel ve durumsal yük taşıma yeteneğinin bastırılması anında çatışmaya sebebiyet verir. Bir çocuk okuldan eve gelir, okul çantasını alır ve koridorun bir kenarına fırlatır. Bunu mutfaktan gören annenin siniri çok bozulur. Annenin gerçekten siniri bozulmalı mıdır? Onun öfkesi, düzenliliğin çok önemli olması temeline dayanmaktadır. Bu tutum için olan koşullar, temel çatışma dediğimiz şeyin içerisinde mevcuttur.

*Temel Çatışma*

Aktüel çatışma durumu genellikle beklenmedik bir anda ortaya çıkmaz. Kısmen, çok yavaşça, başka türlü çok küçük bir sorunlu çatışma durumu olacak olan bir durumun aniden psikolojik ve psikosomatik bir rahatsızlığa dönüşmesiyle gelişir. Bunu daha iyi anlatmak için şunu diyebiliriz: Ruhtaki rahatsızlıklar, yavaşça ısınan ve sonunda uygun sıcaklıkla birlikte kaynamaya başlayan bir suya benzer. Bundan ötürü, birey aktüel çatışmanın ötesine bakabilir ve içe ve dışa doğru olan çatışma durumlarının gelişim istikametlerini araştırmaya başlayabilir. Bunu yaparak, kişinin çocukluğu ve sosyal çevresi, psikoterapötik araştırmanın odağı haline gelir. Bu aşamada, nispeten daimi olan boyutlara geliriz. Başka bir deyişle, değişmez özellikler ve tutumlar yani etiketlenmiş kişilik özellikleri.

Analizin bu aşamasında görünen çatışma durumuna temel çatışma denir. Temel çatışma durumunda değerlendirme ve ağırlık durumu vardır. Bununla yanında bilme ve sevme yeteneği tarzlarına yönelik bireysel gelişimin aslan payı da buradadır. Bunlar sadece bir kişinin hayatı boyunca elde ettiği gerçek yetenek örüntülerinin yanında, temel çatışma gereksinimleridir de. Temel çatışma bir defaya mahsus meydana gelecek olan bir olay olmak zorunda değildir. Örnek olarak; referans kişilerinin

ölümü gösterilebilir. Tercihen, gerçek yeteneklere yönelik olan, temel yeteneklerim biçimleri olan ve aktüel çatışma durumlarını şekillendirmede rol oynayan tecrübelerimizin tamamı, temel çatışma toplamı dediğimiz durumun girdileridir. Geçmişi adil kılmak için kısıtlanan temel çatışma, sadece onu tek taraflı olarak gözlemlemek olurdu.

Yani, temel çatışmayla ilişkili olarak stres, bizim şu anki baskın gerçekliğimize zarar verir ve bu, sadece şu anki karar verme becerimizi ve tepki olasılıklarımızı kısıtlamakla kalmaz aynı zamanda da geleceğimizi etkiler. Bir yandan, hedeflerimizi ve haliyle gelecek olasılıkları kısıtlayan güdüler gelişir, diğer yandan ise potansiyelimiz ve hedefimiz anlamına gelen geleceğe yönelik olan tutumumuz, tecrübemize bağlı olarak bir boyuta kadar uyum sağlar. Yani, temel çatışma... Hedeflerin küçülmesi durumu meydana gelir – en derin anlamıyla tek taraflılık nevrozun bir işaretidir. Bu tip bir tek taraflılık, gerçek yetenekler ve temel yeteneklerin biçimleri açısından tanımlanabilir (bkz: Yukarıda ele alındığı üzere).

Psikoterapide ve her durumdaki sosyal durumun son analizinde, diğer insanlarla ilgili olan izlenimlerimizi sadece bir zamanlar nasıldılar ya da şu anda nasıllar temeli üzerine oluşturamayız; aynı zamanda onları ne olabileceklerine ve nasıl bir gelişimsel olasılığı karşılayabileceklerine yönelik görmeliyiz. Bunu yaparak, diğer kişiyi tarihi anlamda gelişmiş Geştalt'ı ile kabul etmekle kalmayıp aynı zamanda eş zamanlı olarak onun bilinmeyen yeteneklerini ve olasılıklarını da doğrulamış oluruz. Örneğinizi alacak olursak, neden söz konusu anne, koridorun kenarına çantayı fırlatması durumunu, bu kadar öfkelenmeyi gerektirecek ciddi bir olay olarak algıladı? Bu sorunun cevabı belki annenin öğrenme geçmişinde aranmalıdır.

Şu durumlar akla uygundur: Çocukken düzensizliğinden ötürü azarlanıp cezalandırılmıştı. Ya da çocukluğunda ortalığı toparlama görevi onun elinden alınmıştı ve o, şu anda insanların kendi dağınıklıklarını kendilerinin halletmesi gerektiğine inanmaktaydı. Dakikliğe, dürüstlüğe ve çabaya genişletilebilecek olan bu örnek, sosyal ilişkilere (sevme yeteneği tarzları) ve bilme yeteneği tarzları belli başlı tutumlar işaret etmektedir.

Anne, düzensizlikle ilgili o kadar endişeli ki bu çocuğunun davranışının hemen onun dikkatini çekmesine müsaade ediyor. Basitçe o bunu görmezden gelemiyor (duyular). Bu tip bir çatışma durumuyla akılcı bir şekilde nasıl başa çıkılacağını öğrenmemiş olabilir ve bunun yerine, ani ve sezgisel bir şekilde tepki veriyor (sezgi).

Aileyle olan bir analiz durumunda keşfedilmiştir ki belli bir seviyeye kadar anne, kendi annesinin davranışını taklit etmiştir (gelenek) ve bilinçli bir kontrol dâhilinde olmadan onunla özdeşim kurmuştur. Bu duygusal bağlanma, belki de annenin kendisini çocuğu ve evi için feda etmiş olması ve kendi ihtiyaçlarını ve çıkarlarını ihmal etmiş olmasıdır (ben). Bu süreçte, çocuğun davranışı, nankörlük ve adaletsizlik olarak tecrübe edilmiştir. Onun duygu halinin yoğunluğunun çocuk üstündeki durumu, kocasının ailesine çok ufak bir zaman ayırıyor olması temeline kısmen dayanıyordu (sen) ve bu, diğer insanlarla güç bela görüşebiliyorken meydana gelmişti (siz). Umutları çocuğunda birikmişti. Dahası, derin bir şekilde köklenmiş olan "saygı duyulan bir kişi olma" gereksinimi olan, düzenlilik ve itaat normuna sıkıca sarılmıştı.

*Sonuç: Ayrıca, çatışmanın kökeninin ve gelişiminin önemi ve temel çatışmanın dahil oluşu, terapist-hasta ilişkisinde bir etken haline gelir. Bu, psikoterapi çerçevesinde, hastanın beklentilerinin hâlâ çözülmemiş olan eski meselelerin parçalarına tepki olarak var olması durumudur. Bu tepki, halen hastada var olan eğilimin, "Gestalt'ı olduğu yere hapset" durumuna yönelik varoluşu için de geçerlidir ve sonucunda, psikoterapi içinde bir uyum etkeni haline gelmektedir.*

### *Bağlanma – Farklılaşma – Ayrılma*

Gerçek ve temel çatışmaların meydana gelişi, gerçek yetenekler ve temel yeteneklerin tarzları üzerinden anlaşılır. Bu süreçte, temel çatışmanın her parçasında, aktüel çatışmanın özelliklerinde ve aynı zamanda tutumlar ve beklentilerde, geleceğe yönelik bir dinamik yapı bulunabilir. Bunu gelişimin ve çatışmanın temel prensipleri olarak adlandırabiliriz. Bireysel geli-

şimde, ortaklık durumlarında da olduğu gibi, her kişi aşağıdaki üç prensip ile karakterize edilen farklı aşamalarda sürekli olarak zikzak çizer.

*1. Gelişim Prensibi*

Gelişim prensibi, bütün insan yetenekleri sürekli bir değişim sürecinden geçer ve bir kültürün tarihi gelişimiyle veya kişinin yaşıyla bağlantılı olarak ortaya çıkar, anlamına gelmektedir. Bu prensip, zamanın boyutundaki bir çarpıklık çok ya da fazla yük almaya sebep verdiğinde yanlış anlaşılmalarla sonuçlanır. Kişilerarası ilişkilerde, gelişim prensibi *bağlanma evresini* yansıtır. Gelişimsel tarih açısından baktığımızdan bu demektir ki başlangıçta çocuk ebeveynlerine bağımlıdır. Onların duygularına ihtiyacı vardır ve bu modelleme, sabır ve zaman üzerinden sağlanır. Onlar için, ebeveynler çocuklara sevgi, umut, inanç ve sorumluluk ile bağlı hissederler.

Bu aşamada, çocuk baskın olarak pasif bir rol üstlenir. Fiziksel ve ruhani (duyular yoluyla) ihtiyaçlarının tatmininde, referans kişilerine bağımlıdır, özellikle anneye. Anne çocuğunun ihtiyaçlarını yerine getirir ve elle tutulur ilk algısal işlevini yönlendirir. Bunu doğru olarak sayılan belli başlı edinilmiş davranış örüntüleriyle uyumlu olarak yapar. Bu, beslenme planı ve tuvalet eğitimi teknikleriyle olduğu kadar duygusal etkinin doğası ve derecesine bağlı olarak da meydana gelir. Diğer bir deyişle, bu ayırt edilmemiş yetenekleriyle ve davranış örüntüleriyle – başlangıçta pasiftir – çocuk, bazı kalıplarla ve gerçek yeteneklerin örüntüleriyle karşılaşır ve buna tepki vermek zorundadır. Bunlarla yüzleşirken, ilk aktif ve yönlendirilmiş davranış yollarını edinir.

Erken çocuklukta da ortaya çıkan bu aynı yapı, kişilerarası ilişkilerde, tecrübelerde ve hayat boyu olan nesnel beklentilerde de bulunabilir.

*Bağlanma Evresi:* çaresiz hissetmek; bir partnerin duygusuna güvenmek, sevgi ve güvenlik için umut etmek; partnerin bizler için zaman ayırmasını beklemek; bizi dinlemeye hazır olmak; bizimle sabırlı olmak; bize zaman bırakmak; bize güvenmek ve

onun kısmı için, bize yönelik, güvenilir bir tavırla davranmak vb.

Yukarıda da belirtildiği gibi, bu bağlanma ifadelerinin biçimleri erken çocukluktaki davranış şekillerinin özellikleriyle ilişkili de olsa, "bağlanma" sadece bir çocukça davranış örüntüsü değildir. Yaşlı bir kişi bile, ölüm yatağında yatan, "bağlanma" ihtiyacı duyar. Sonuç olarak bağlanma sadece çocukluk bağımlılıklarının sürekli tekrarı değildir ama aynı zamanda, her durumda, kendine özel doğasında, gelişimin erken aşamalarındaki tecrübeler ve etkiler üzerinden bir sonuç yaratabilir. Bağlanmanın baskın bir kişilik özelliğinin doğasını edinmesi kesinlikle olasıdır. Bundan sonra, birincil yeteneklerin vurgulandığı pasif bekleme tutumu veya "saf-birincil tip"ten bahsedebiliriz.

*Sonuç: İki ya da daha fazla insan arasındaki bir etkileşimde birleşme farklı modlarda oluşabilir ve birkaç farklı biçimde bulunabilir. Biz sadece kendimiz için bir bağlanma yaratmakla kalmıyoruz ama aynı zamanda bunu partnerimize de veriyoruz. Bu, ortaklığa dahil olan ilişkiye bağlı olarak gelişiyor. Sevmeye ve doğal olarak sevilmeye yönelik olacak şekilde davranıyoruz.*

### 2. *Farklılaşma Prensibi*

Farklılaşma, gerçek yetenekler üzerinde yoğunlaşan basit bir işlevdir. Sadece farklılaşma üzerinden dürtü temelli ihtiyaçlar ve çevresel gereksinimler arasında aracılık yapabilir. Genel olarak formüle edilirse, aslında farklılaşmayı öğrenirken, öğreniriz.

Farklılaşma basamağında, aynı bağlanma aşamasında olduğu gibi birisi referans kişisine ya da otoriteye bağımlıdır.

*Farklılaşma Basamağı*: Ebeveynler çocuğa ne zaman yemek yenileceğini, ne zaman yatağa gidileceğini, yemekten önce ellerini yıkaması gerektiğini, kime günaydın diyeceğini, ödevlerine ne derece sıkı çalışması gerektiğini, parayı nasıl kullanması gerektiğini, ne zaman ve nasıl soru soracağını ve sözel ifadeleri nasıl kuracağını, gerçeklik ile fantezi arasındaki sınırı

ve çıkar ile sosyal ilişki biçiminin ne derece değerli olduğunu, psikolojik bir bakış açısıyla öğretirler.

Sonraki yaşlarda, dikkat ifadeleri, ayrımcılık, bilgi, kurallar, irfan vb. olan farklılaşma işlevleri, ebeveynlerden diğer kurumlara ve otoritelere miras bırakılır. Bunlar arasında, kreşler, pedagojik ve kilise ile ilişkili kurumlar, okullar, akran grupları ve işçiler yer almaktadır. Bunlara ek olarak, farklılaşmalar, kitle iletişim araçları (gazete, radyo ve televizyon) aracılığıyla da aktarılır. Başka davranışsal norm ve kurallar ile yüzleşildiği her sosyal temasta, farklılaşma anlayışında bir etki yaratabilir.

Farklılaşma evresi sosyal etkileşimde ön plana çıkar. Biz çevremizi farklılaşmayı sadece deneme ve yanılmayla değil ama daha çok sosyal çevrelerden gelen bilgiye geniş ölçüde bağımlı olmamızdan ötürü öğreniyoruz. Bir tavsiye verdiğimizde ve başkalarını etki altında bırakmaya çalıştığımızda ya da onların tutumlarını ve davranışlarını değiştirmeye çalıştığımızda, kendimizi farklılaşma aşamasında buluyoruz. Bu, sonuç olarak, sosyal taleplerin ve çevrenin mevcut durumlarına uyum sağlamada bir esas haline geliyor.

Farklılaşma ya da sosyal öğrenme, sadece birey üzerine konan ve acımasızca bireysellik üzerine zorlanan bir şey değildir. Eğer birisi sadece bu boyutu görürse her insanın farklılaşmaya yönelik olan ihtiyacını görmezden gelmiş olur. Bu ihtiyaç özellikle ikincil olamayacak olan, başka bir bireyin çevresi tarafından üzerine kakalanan bir ihtiyaçtır. Hepimizin farklılaşmaya ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç, gelişimin her aşamasında kendisini hissettirir.

Bu hayatta sürekli yeni bir şeyler öğrenen, sürekli soran ve öğrenen küçük bir çocuk, bir çırak ya da bir öğrenci değildir. Bu daha çok hepimizizdir, öğrenmeyi tercih etmeyeceğimiz zamanlarda dahi. Farklılaşma aynı zamanda iletişim kurmanın da esas bir parçasıdır. İçerik ifadelerinin analizinde konuştuğumuz gibi. Farklılaşmanın somut bulguları sözel ya da sözel olmayan bütün iletişimlerde bulunabilir, ya birisinin şahsi ihtiyaçlarına yönelik olarak ya bir partnere yapılan bir rıcaya yöneltilmiş olarak ya da gerçeklere dayalı bilgiler aktarırken.

Eğer farklılaşma kişilik vasfının özelliği olarak kavranacak ise, tepkinin belirli bir biçimi olarak gelişebilir. Buna örnek olarak bağlanma için endişelenmekten daha çok "ikincil biçim" olarak nitelendirdiğimiz, en göze çarpan başarılar için çabalayan bir bireyi verebiliriz.

*Sonuç: Farklılaşma sadece birisinin bilgiyi kurslu bir şekilde tüketmesi, uygun davranışlar için olan kurallar ve bilginin içeriği anlamlarına gelmez. Aynı zamanda birisinin öğrendiği içerikleri aktarması, kendisini açığa çıkarması ve bunun üzerinden sosyal ilişkiler kurması da demektir – öğrenme ve öğretme yeteneği.*

### 3. *Birlik Prensibi*

Son analizde birlik, yeteneklerin farkına varılması ve bunların bireysel bir kişilikle birleştirilmesi demektir. İnsan gelişimiyle ilişkili olarak, belirli bir birlik gelişimin her evresinde edinilebilir. Buna bağlı olarak, yetişkinliğe kadar sürekli artan önemi olan bir özerklik evresidir. Birisi, gelişiminin erken aşamalarındayken ona sürekli "Ellerini yıka, işlerini düzelt, terbiyeni takın... !" denir. Artan olgunlukla bunun ona dışarıdan söylenmesine daha az ihtiyaç duyar. Kendi yolunu seçme aşamasına gelir ve kendisi ile diğerleri için kararlar vermeye başlar. Bu demektir ki, ona yakın olan referans kişilerinden kopmaya başlar ve bağımsız olarak bilginin peşinden koşmaya başlayıp sorumluluklarını kendi omuzlarına alır. Olgunlaşmayı ve olgun kişiliği tanımlayan bir çekilme sürecinden (ayrılma) bahsedebiliriz. Aynı bağlanma ve farklılaşmada olduğu gibi her yönetim birimi de ayrılmayı içerir.

*Çekilme/Ayrılma Basamağı:* Ayrılma süreci, anne çocuğu beslemeyi durdurduğunda ve geceleyin onu yalnız bıraktığında meydana gelir; çocuk referans kişilerine güle güle demeyi öğrendiğinde, pasif yeme sonrası şişeyi kendi eline aldığında ve onun dikkatini çeken başka bir obje gördüğünde elindekini bırakıp ona yöneldiğinde. Yürüyebilmenin motor aktivitesi çocuğu referans kişisine olan pasif bağımlılığından kurtarır. Kendini yıkamayı öğrenir, okula kendi başına gitmek ister,

kendi arkadaşlarını edinmeyi ister. Genç kişi, kendi bilgisini aramaya başladığında, kitaplar okuduğunda ve genellikle öğretmenleri ile ebeveynlerinin söylediklerileyle çatışan diğer bilgi kaynaklarını kullanmayı öğrendiğinde, kendisini özgür kılar. Mesleğini, partnerini ve kendine ait referans grubunu seçer ve bunları partnerinden ayırır. Sonunda, başkalarının ve kendi ölümüyle çekilmeyi tecrübe edinir.

Ayrılmadaki özgürlüğün bir kesinliği yoktur. Otoriteler ile referans kişileri ya da temsil ettikleri gerçek yetenekler ve biçimler daima kalır. Sadece artık bunlar dışsal, güçlerinin yakın konumlarının bizi itaat etmeye zorladığı otoriteler değillerdir. Daha çok bunlar artık içselleştirilmiş, değer yargılarınızı etkileyen, var olmadıkları halde etkisinde olunan otoritelerdir. Birçok kişi ayrılma ve bağlanma arasında tereddüt eder; kaldıramayacak olmalarına rağmen bağımsızlığı istemeleri ya da özgürlük için kaçıyor oldukları partnerlerinin şefkatini arzulamaları gibi. Burada çift-bağlı tipten bahsediyoruz.

Bu demek değildir ki ayrılma, bir kişiden ya da bir objeden uzaklaşmaktır. Bu aynı zamanda başka bir objeye yönelme anlamına da gelmektedir. Aile evini terk eden bir genç hiçbir sosyal ilişkisinin olmadığı bir çeşit vakuma girmez. Daha çok, orijinal bağlanma (bu örnekte ebeveynleriyle olan), yeni referans kişilerinin ve partnerlerin olduğu yeni bir birleşimle değiştirilir.

*Sonuç: Ayrılma ve bağlanma sürecinin birbirini takibi, diğer insanlarla temas oluşturmayı, dolayısıyla da diğer davranış örüntülerini olası kılar. Bu, bir kişinin değer ile ilişkili ufkunu genişletmeyi, yeni farklılaşmalar edinmeyi ve belki de, eski olanları yeniden değerlendirmesi anlamına gelmektedir.*

## Etkileşim Analizi

Partnerler arasındaki etkileşim aşamaları – bağlanma, farklılaşma ve ayrılma – bize, gerçek kişilerarası çatışmalarda somut bir olanak verir. Bir yandan bunlar, kişinin gelişiminde veya

bir partnerin anlık ihtiyacında bulunur. Diğer yandan ise bunlar, referans kişisinin tutumu, istekleri ve beklentileri olarak kendilerini gösterirler. Bunun sonrasında beklentinin aşamalarıyla ilgili konuşabilir. Etkileşimdeyken, partnerin olası etkileşim aşamalarıyla, referans kişisinin beklenti aşamaları yüzleşir. Bu durumda da biz, tipik çatışma durumlarını ediniriz:

Referans kişisinin kabul basamakları

| Ayrılma | Farklılaşma | Bağlanma | |
|---|---|---|---|
| A | B | C | Bağlanma (Birleşme) |
| D | E | F | Farklılaşma |
| G | H | I | Ayrılma (Çekilme) |

Partnerin etkileşim basamakları

*Etkileşim basamakları modeli*

Bir çatışmanın analizi için yapılacak ilk şey, partnerin kendisi etkileşim aşamasının hangi aşamasında olduğunu tespit etmektir. Birisi kendisine, birleşme aşamasını tanımlayan şu soruları sorar: "(Şu anki) Partnerimin benimle olmaya ihtiyacı var mı?", "Benim yakınlığıma ihtiyacı var mı?", "Bana gerçek anlamda duygusal bir bağlanma geliştirdi mi?"

Etkileşim sadece duygusal bağlar olarak var olmaz. Belli aralıklarla partner bilgiye ve uyarmaya ihtiyaç duyar. Şu sorular uyarma/farklılaşma sürecini gösterir: "Partnerimin bilgi eksikliği mi var?", "Benim tavsiyeme ihtiyacı var mı?", "Karar vermek için benim fikrime ihtiyacı var mı?"

Partnerden çekilme aşaması, duygusal bağların zayıflaması, değişmesi ya da çözülmesine eşittir. Birisinin bağımsız yaşaya-

bilmek için aile evinden ayrılmasından, kendi fikirlerini savunmasını istemesinden, kendi kararlarını almasından konuştuğumuzda çekilmeden bahsetmiş oluruz. Burada sorarız: "Neden partnerim benim yardımım olmadan kendisi için karar vermek ister ki?", "Tavsiyelerim onun kişisel özgürlüğünü mü sınırlıyor?", "Kendisi için bağımsızlık mı ilan ediyor?

Bu süreçlerin her biri, referans kişisine bağlı olan beklenti aşamalarına karşılık gelir. Kişi şu soruları sorabilir: "Ben partnerimin benimle kalmasını, bana yardım etmesini, bana duygusal olarak bağlı olmasını ve bana şükretmesini mi bekliyorum?" (bağlanma). "Partnerime tavsiye vermeye, karar vermesinde onu etkilemeye ya da onu uyarmaya mı ihtiyacım var?" (uyarma/farklılaşma). "Partnerimden bağımsızlık mı bekliyorum?" "Onun için sorumluluk almayı bırakmalı mıyım?" "Onu kendisine bırakmanın doğru olduğunu mu düşünüyorum?" (ayrılma).

Eğer referans kişisinin bağlanma beklentisinin aşaması, partnerde bağlanma ihtiyacıyla karşılaşırsa, eğer uyarma ihtiyacı, mevcut bilgi ve uyarmayı incitirse ve eğer karşılıklı ayrılma meydana gelirse, bu durumda nispeten çatışmanın olmadığı durumlar olur. Bunların çatışma yüklü olması, referans kişisi ve partneri kendilerinin önem aşamalarıyla hemfikir olmadığında ya da ayrı aşamalara yönelik bir anlayışlarının olmaması halinde meydana gelir. Bizim modelimize göre aşağıda görüldüğü gibi bu olasılıklardan dokuz tanesi mevcuttur.

A. Partnerin bağlanmaya yönelik ihtiyacı, referans kişisinde ayrılma için olan bir beklenti ve ihtiyaçla olur.

*Durum:* Dört yaşındaki bir kız babasıyla oyun oynamak ve kucağında sevilmek ister. Babası, bunlar için zamanı olmaması temelinde oluşundan ve çocuğun bu tip şeylere çok alışmaması gerektiğini düşünmesinden ötürü kendisini geri çeker.

*Tipik rahatsızlıklar:* reddedilme sendromu, yalnız olmanın korkusuyla bağlı olmak ve ayrılık kaygıları; vurgulanan duygusal bağımlılık; kaygı karşısında sabırsızlık veya feragat etme.

B. Partnerin bağlanma için olan ihtiyacı, referans kişisinin bilgi vermek zorunda oluşu ve uyarmaları dile getirmeyi zorunda görmesiyle ilgili fikirleriyle yüzleşir.

*Durum:* 28 yaşında çalışan bir kadın bütün gün kocasına akşam vakti şefkat göstermeyi iple çekti. Kocası eve gelir gelmez söylenir: "Görüyorum ki mutfaktaki iş henüz tamamlanmamış ve çocukların eşyaları ortalıkta geziyor. Bazen kendime soruyorum: Niye evlendim ki?"

*Tipik rahatsızlıklar:* Aşırı yük alma, güven ihlali, dalgalı ruh halleri, saldırgan, sevgi ve öfke arasındaki denge, hayal kırıklığı korkusu, baskıcı bir model karşısındaki kısıtlamalar.

C. Bir partner kendisi için bağlanma ister. Ancak, referans kişisi ona beklediğinden daha farklı bir bağlanma verir.

*Durum:* On sekiz yaşındaki bir öğrenci ebeveynlerinin organize ettiği bir akşam partisine davet edilir. Birçok yetişkinin içinde kendinden çok emin hissetmez ve annesine olan yakınlığı üzerinden güven temin etmeye çalışır. Misafirlere açıklar: "Ne de büyük bir çocuğum var." ve onu öpücüklerle rahatsız eder. Daha sonra çocuk şöyle ifade eder "Yerin altındaki bir deliğe sürünerek girmiş gibi hissettim."

*Tipik rahatsızlıklar:* evden kovulma, güven ihlali, nesil krizi, saldırgan, duygusal olarak reddedilme, yanlış anlaşılma hissi.

D. Partnerin bilgi, uyarma ve sözel talimata yönelik bir ihtiyacı var. Ancak, referans kişisi onun bağımsız olmasını ve karar aşamasında özgür olmasını ister ve ona destek vermez.

*Durum:* 17 yaşındaki bir genç erkeğin çok sevdiği ama güvenilir olmayan yeni bir kız arkadaşı olur. Annesinden tavsiye ister. Annesi ona cevap verir: "Daha önceleri bana hiç sormadın ve bu zamana kadar kendi başına gayet iyi geldin. Neden babana sormuyorsun? Neyse, sorun zaten cevap verebilmemin ötesinde."

*Tipik Rahatsızlıklar:* güven krizi, aşırı duyarlılık, güvensizlik hissi, tereddüt ve aşırı telafi.

E. Partner bilgi ister ama bunu referans kişisinden istediği şekilde almaz ya da istemediği bir şekilde alır.

Durum: 53 yaşındaki bir ev kadını şikâyet eder, "Geçen cuma, 6 yıldan sonra çamaşır makinemiz bozuldu. Kocamdan ne yapmam gerektiğini duymak istedim. Bana açık bir cevap vermek yerine makineyle nasıl daha dikkatli olmam gerektiğiyle ilgili söylendi. Bir kadın olarak eşyaların nasıl çalıştığıyla ilgili hiçbir fikrimin olmadığını ve makinenin bozulmasının benim suçum olduğunu söyledi. Ona tekrar sormam için bir süre geçmesi gerekecek."

Tipik rahatsızlıklar: gizli ve açık saldırganlık, geri çekilme, kaçınma davranışı, iletişimin engellenmesi, gerçekleri görmek.

F. Partnerin karar vermede bilgiye, uyarmaya ve yardıma ihtiyacı var. Ama diğer yandan, referans kişisinin duygusallık ve şefkat üzerinden bağlanma aşamasını muhafaza etmek istiyor.

*Durum:* 35 yaşındaki bir çalışan mesleki sıkıntılar yaşamaktadır. Mesleki eğitim programına katılması gerekip gerekmediğini bilmek istiyor. Ziyarete gelen annesi şöyle diyor: "Belli ki yapacak birçok şeyin var ve çok kötü görünüyorsun. Gel ve bizimle birkaç gün geçir ve biz seni bir güzel besleyelim."

*Tipik durumlar:* saldırganlığın kısıtlanması, kararsızlık, sevgiye yönelik kararsız tutum, modele ve bireye yönelik abartılmış beklentiler, aile durumunda çatışma.

G. Referans kişisi partnerin ayrılmaya yönelik talebine ayrılmanın başka bir biçimiyle cevap verir.

*Durum:* Bir doktorun 17 yaşındaki kızı evden ayrılmak istiyor ama aynı zamanda ebeveynleriyle uzak mesafeden iyi bir temas muhafaza etmek de istiyor. Anne tepki verir: "Nasıl bu kadar nankör olabilirsin anlamıyorum, sana verdiğimiz onca şeyden sonra. Eğer ayrılırsan, seninle hiçbir şeyim kalsın istemem. Buna tahammül edemezdim."

*Tipik rahatsızlıklar:* abartma, olduğundan küçük gösterme, ya hep ya hiç tepkileri, suçluluk hisleri, referans kişisinin duygu-

sal olarak reddi, baskı altında hissetmek, soyutlanma, düşmanlık, normal olmayan yas tepkisi, evlilik çatışmaları, muaf depresyon.

H. Partner bağımsızlık kazanmak ister. Referans kişisi bu istenen veya kazanılmış bağımsızlığı tanımaz ve daha çok partnerini kendi tavsiyeleriyle yönlendirmenin yönlerini arar.

*Durum:* Henüz evlenen 38 yaşındaki bir kadın annesi tarafından ziyaret edilir. Apartmanda şüpheli bir şekilde bakınır ve söylemeye başlar: "Ne kadar da tatlı değil mi – her taraf toz içinde. Geldiğim iyi olmuş. Bu sayede annen sana düzen nedir tam anlamıyla gösterebilir. Kocan sana bir evi nasıl idare edeceğini öğretmediğimi düşünecek."

*Tipik rahatsızlıklar:* saldırganlık/saldırganlığın kısıtlanması, suçluluk hisleri, nefret, inatçı sessizlik, modelin duygusal olarak reddedilmesi, artık dinlemek istememek, kararsızlık, davranma yeteneğinin engellenmesi ve tatminsizlik.

İ. Partnerde bağımsız olmak ve uzaklaşma için olan bir ihtiyaç vardır. Referans kişisi bu ihtiyacı kendi bağlanma beklentisiyle yüzleştirir.

*Durum:* 18 yaşındaki bir kız üniversiteye gitmek ister. Evinden 300 km uzakta bir okula kaydedilir. Babası buna karşı bir duruş sergiler: "Bu tartışmaya açık değil. Orada neler olabilir biliyoruz. Kötü şeylere maruz kalacağını biliyorsun. Ayrıca, okumak çok saçma. Burada düzgün bir meslek öğren ve bizimle kal."

*Tipik rahatsızlıklar:* gereğinden az talepkârlık, bağımlılık, kendini yüceltme, suçluluk hisleri, gizli ya da açık saldırganlık, sevgi ve öfke arasındaki denge, güvensizlik, kararsızlık.

*Sonuç: Etkileşimin bu dokuz biçimi, bireyin kendi içinde ya da partneri arasında olan çatışmaları analiz etme doğrultusunda yönelim sağlayabilir. Bunların yardımıyla, kişi geçici problemler üzerinde iyi bir kavrayış sahibi olabilir ve katılım bileşenleri olarak kendi tutumunu hesaba katabilir. Bunun devamında, kişinin kendi başına sistematik ve yapıcı bir şekilde kendisine nasıl yardım edebileceğini göstermeye çalışacağız.*

### *Etkileşim Basamaklarının Uygulaması*

Eğer şu ana kadar etkileşim aşamalarına çatışmanın kaynakları olarak muamele yaptıysak, görünenin sadece biraz üstünde durduk demektir. Bağlanma, farklılaşma ve çekilme olmayan bir sosyal ilişki düşünülemez.

Kişilerarası ilişkilerde önceden pişman olma durumlarında ve çarpıklıkların anlaşılmasının görülmesinden önce, etkileşimin aşamaları terapötik bir önem kazanır. Tek taraflı ebeveyn-çocuk ilişkileri veya kıskançlığın savunulduğu partnerler arası ilişki niteliğindeki bağlanma fiksasyonları, bağımlılığın sürdürülebilir ilişkilerine veya şiddetli duygusal temelleri ortadan kaldırmaya hizmet eden tek taraflı farklılaşmalar ve ayrıca, aniden ve hazırlıksız bir şekilde gelen ani geri çekilme, kendine yardım ve etkileşim aşamaları üzerinden olan terapiler sayesinde erişilebilirdir. Belli bir yere kadar yardımcı olabilecek terapi ve kendine yardım yöntem örneklerini topladım.

### *Bağlanma Basamağıyla İlgili Gözlemler*

Bağlanma problemleri, anne-oğul bağı, baba-kız bağı ya da partnere tutunma arzusu biçiminde ortaya çıktığında, tedavi edilmesi gereken bağlanma değildir. Daha çok hâlâ öğrenilmesi gereken çekilme yetenekleridir.

Dayanışma iyidir. Yine de, bu dışarıdan, başka bir aile üyesinden, öğretmenlerden, komşulardan ve başka insanlar veya gruplardan uzaklaşmak için kullanıldığında tek taraflı bir ego ilişkili bağlanma üzerine kurulmuş olur: "Diğerleri kötüdür; senin tek gerçek arkadaşın benim." En uç vakada sonuç, referans kişisinin kalan tek destek noktasına dönüştürülmesiyle bütün sosyal ilişkilerden geri çekilmek olur. Okul, partnerlik, evlilik, meslek, hastalık ve ölüm ile ilgili olan problemler, iyi niyetle bağlanmanın dile getirilmesi üzerinden ayrılmanın gelişimini değiştiren referans kişisi üzerinde çok güçlü bir şekilde geri teper.

Anne ya da belirli referans kişisi kimse, çocuğun ilk bir buçuk yılında mümkünse evin dışında çalışmamalıdır. Çocuğun

sevilmeye ihtiyacının olmasının yanında bu sevginin ifade edilmesine de ihtiyacı vardır. Çocuk (sadece çocuk da değil) çevresini vücudu ve duyuları üzerinden tecrübe eder; şefkatin, sıvazlanmanın ve sarılmanın, bireyin hayatla ilgili duyguları üzerinde kalıcı bir etkisi vardır. Çocuğun, ailede tatmin edici duygusal bir iklime ihtiyacı vardır. Bu sebeplerden ötürü, tartışmaların yapıcı bir şekilde ve çocuğun önünde olmayacak şekilde çözülmesi gerekir.

Çocuk bir obje değildir. Daha çok gelişiminin her aşamasında, referans kişisinin partneridir. Eğitimci sahip değildir; sadece güvendiği birisidir. Çocuk sadece düzgün yemek yememelidir aynı zamanda uygun zamanlarda tatmin edilmesi gereken duyuları ve ihtiyaçları vardır (şarkı söylemek, oynamak, konuşmak, peri hikâyeleri anlatmak, hareket etmek, spor yapmak).

Yetişkinlerin de bağlanmaya, duygusallığa, şefkate ve onlar için zaman ayıran partnerlere ihtiyacı vardır: çocuklar ya da ziyaretçiler varken partnerinizi unutmayın.

Bağlanma sadece yatağa birlikte gitmek demek değildir. Aynı zamanda birlikte etkinliklere katılmak, birlikte plan yapmak ve birlikte bir şeyler tecrübe edinmek de demektir.

Ayrıca, bağlanma, birisinin genç ya da büyük partnerine sunduğu bir modeldir.

Bağlanma aşamalarında, söz modelden daha çok göze çarpar. Birisi, sadece bireysel 'sen' partnerlerine yönelik olarak bir birleştirme geliştirmez ama aynı zamanda gruplara (biz) ve yüksek prensiplere (asıl biz) yönelik de geliştirir. İkincil olarak bir ilişkiye girmenin yolları dua ve meditasyondur.

Yetiştirmede, partnerlikte ve tıbbi uygulamada talep, birisinin başka bir kişiyle özdeşim kurması için tekrar ve tekrar yapılmaktadır, aynı bağlanma mantığında olduğu gibi. Arkada görünen iddia, birisinin tamamen partnerinin fikirlerine ve hislerine nüfuz etmesidir ve kendisini onun yerine koymasıdır. Bu ne kadar istenen de olsa bu, olayın içindeki bireylerden bir tanesine aşırı yük bindirebilir. Birisi, özdeşim kurulmanın is-

tendiği bir partnerin özellikleriyle hazır bir şekilde başa çıkamaz: birisi içsel çatışmalara ve gerginliklere sürülür ve sonunda partnerini duygusal olarak reddederken bulur. Diğer bir deyişle, tam anlamıyla özdeşim kurmak çok kolay bir şekilde tam tersinde sebebiyet verebilir; duygu yüklü güçlü bir nefret. Bu karşın, bizim için partnerin bireysel kişilik boyutlarıyla özdeşim kurmak çok daha kolaydır; adım adım olacak şekilde özdeşim kurulabilen bir özdeşimi övmek. Biz burada, kısmi ve parçalı bir özdeşimden bahsediyoruz. Bunun için olan temel, FAE sistemi tarafından sağlanmıştır.

### *Farklılaşma Basamağıyla İlgili Gözlemler*

Birisi eğer gerçek yeteneklerin sistemiyle, temel yeteneklerin biçimleriyle ve ortaya çıkan yanlış anlaşılmalarla ilgili ne kadar derin düşünürse, durumlar ve çatışmaları soyutlamada o kadar çok ayrım yapmaya uygun olur. Bununda sonucunda, onlara yeterli bir cevap vermeye uygun olur:

- Bir çocuğun sorularına cevap vermek, birisinin partneriyle ilgili tecrübeler ve sorunlar üzerine konuşmak ve birisinin ne düşündüğünü söylemek (dürüstlük) ve bunu ona zarar vermeyecek bir şekilde yapmak (nezaket);
- Talimatları, emirleri, gözlemleri ve istekleri partnere kabul edilebilir bir şekilde açıklamak (temas adresi), onları onun için doğrulamak (içerik) ve sonuçları göstermek (belirtiler);
- Ne olduğuyla ilgili konuşmaktan ziyade bununla ilgili birisinin ne yapabileceğiyle ya da ne yapmayı tercih edeceğiyle ilgili konuşmak ve aynı zamanda partnerin beklentilerinin ve gelecek ile ilgili ne olduğuyla (geçmiş – şimdi – gelecek) ve
- Birisinin bir şeyi neden yaptığını, bir davranışı nasıl değerlendirdiğini ve bunlardan ötürü içerik koşulları çerçevesinde hangi boyutların etkilendiğini açıklığa kavuşturmak (gerçek yetenekler). Birisinin başkalarına çok az dikkat ederek, belirli bireysel boyutlarda gelişmiş yeteneklere sahip olması yeterli değildir. Eğer birisi dakik değilse, özensizse,

sadakatsizse veya savurgansa, sadece umut etmek yeterli olmaz. Ayrıca, içinizdeki ve partnerinizdeki gerçek yetenekler arasında ayrım yapın.

Partnerinize sunduğunuz model, ona belirli değerlendirmeler ve farklılaşma örneklemleri sağlar. Bunu zaman zaman kendinize hatırlatmanız iyi olan bir şeydir. Sadece biraz düzeni takdir edeceğinizi söylemeyin, siz kendiniz düzenli olun; sadece sabır dilemeyin, bunu uygulayın.

Farklılaşma aşamasının başlangıcı oyun, objelerle oyunlu etkileşimler ve ufak ölçeklerde egzersizlerdir. Daha önce hiç derin su görmemiş bir çocuğun hemen yüzmeyi öğrenmesi çok zordur; daha önce hiç cep harçlığı olmayan bir çocuk parayı idare etmeyi çok zor bulur. Neyi nasıl ayırmayı öğretmenin yolu açıklama üzerinden olur: Bir şey neden olduğu şekliyledir, nasıl işlev görür ve birisi bununla neyi başarabilir?

Gerçek ve nitelikleri arasında ayrım yapmayı öğrenin: Eğer birisi bir şeyi yanlış yaparsa bu, onu kötü yapmaz; bu sadece o belirli beklentileri hayal kırıklığına uğrattı ve kuralları ihlal etti demektir. Ona tam olarak hangi durumların ve gerçek yeteneklerin sizi endişelendirdiğini söyleyin.

Rahatsızlıklar ve çatışmalar oluştuğunda bile farklılaşma yardım eder. Rahatsızlıklar ve çatışmalar prensipte olumsuz değildir; daha çok olumlu sonuçlara sahiptirler. Bir çocuk itaatkâr değilse bu, kendisi için dik durabildiğinin işareti olur. Burada amaç çatışmaları dindirmek değildir daha çok bunların gelişim için olan tercih edilir olasılıklarını görebilmektir; bunlardan faydalanmak için rahatsızlıklardan bahsetmek.

### *Ayrılma Basamağıyla İlgili Gözlemler*

Yaptığımız her alışverişte, geliştirdiğimiz her gerçek yetenekte aynı zamanda bağımsızlık da geliştiriyoruz ve bu çekilmemizde bize engel olur. Çekilme, birisinin bağımsız ilişkilere girmesi, kendisini bir partnerden özgür kılması ve başkasına ya da yine aynı kişiye dönmesi demektir. Çekilme yeteneği burada kişisel özgürlüğün tekabülüdür.

Eğer birisi partnerine nazik ve dürüst bir şekilde bir şey söylerse etkili bir biçimde bunu doğrularsa, yine de karar vermek için biraz zamana ihtiyacı olur. Kimse karar vermeyi onun elinden alamaz. Bugün, yarın ya da uzak bir gelecekte kendisi karar verir.

Herkes belirli bir zamanda çekilme yapamaz; kimisi biraz daha bağlanmaya kimisi ise biraz daha farklılaşmaya ihtiyaç duyar (tek olmak).

Sadece partnerini ya da ebeveynlerini bilen birisi için çekilme çok küçük bir şanstır. Bu bazen ölüm meydana gelene kadar olmaz. Diğer bütün yetenekler gibi, geri çekilme yeteneği de eğitilebilir.

Eğer çekilme yeteneği yetersiz bir şekilde ayırt edildiyse bu, referans kişisinin bağlanması veya farklılaşması üzerinden, çekilme denemesi ani bir şekilde tıkanmaya maruz kalabilir. Diğer yandan bazen, çekilme, patlayıcı, ilişkinin sonlanmasına eşit olan bir şekilde meydana gelebilir.

Bir kişi bir partnerden ya da bir gruptan çekilirse, bu ilişkinin imhası anlamına gelmek zorunda değildir. Daha çok, yeniden yapılanma, yeniden değerlendirme ve ilişkinin ileriye dönük gelişimini vurgular. Birisi çekildiğinde, referans kişisinin çekilmesine hazır olmanın da yanında bağlanma ve farklılaşmanın uygun bir seviyesine de hazır olmalıdır.

Aşamalı çekilme: Bazen çocuğu yalnız bırakın; işleri kendi başına bağımsız olarak yapmasına izin verin; başkalarına gitmesine ya da misafir gelmesine müsaade edin; ona bağlanma verin, verin ki kendine güven geliştirsin. Kendisini bağımsız bir şekilde idare edebilmesi için ve ebeveynlerin sosyal göbek bağını koparabilmesi için ona farklılaşma imkanları verin. Ona görevler verin (markete gönderin, uygun gördüğü şekilde bir şeyleri ayarlamasına müsaade edin); bir model olarak, kabul edilebilir çekilme biçimleri gösterin: evden ayrılın ve onu kaygı olmayan bir durumda yalnız bırakın; eğer fırsat çıkarsa, arkadaşlarında kalmasına izin verin; siz de geceleri dışarıda geçirebilirsin; size de aynı hakkı tanıyan bir partnerle, partnerinizden bağımsız bir şeye girişin.

Hiçbir partnerlik, hiçbir sosyal ilişki sonsuza kadar sürmez. Birisi coğrafi, sosyal veya psikolojik olarak ayrılabilir. Bizde ölüm ile (kaçınılmaz bir şeydir) fiziksel olarak ayrılmak durumundayız. Ölüm de bir çekilme türüdür ve hazırlık gerektirir, aynı diğer bütün çekilme biçimleri ve diğer yetenekler gibi.

*Sonuç: Etkileşimin üç aşamasının yardımıyla, "bağlanma – farklılaşma – ayrılma" insan çatışmalarının büyük bir kısmını daha iyi anlayabiliriz. Bu aşamaların erken çocuklukta önem kazanmasından ve hayatta benzer bir önem ile devam etmelerinden ötürü birisinin hislerinde büyük bir yankı uyandırırlar. Ancak bunların içerik ilişkili önemleri, birisi hangi davranışsal boyutlarının (gerçek yetenekler) ve hangi bilgi boyutlarının (bilme yeteneğinin biçimleri) dâhil olduğunu kavramasından önce anlaşılmaz. Hepsinde öte, etkileşimin aşamalarının analizinin amacı, onları bağımsız olarak meydana gelen süreçler olarak daha görünür ve yanlış anlaşılmalardan ötürü hep genişleyen korkunç hâlleri kırmak bir hale getirmektir. Etkileşimin aşamalarının analizi, yetiştirmede, kendine yardımda ve psikoterapide uygulanabilir.*

## Pozitif Psikoterapi ve Hastalık Etiyolojisi

Pozitif Psikoterapi her günün psikolojisine adanmıştır. Olağan olan, sıra dışı olandan daha az önemli değildir. Kendimizi ve etrafımızdaki dünyayı nasıl tecrübe ettiğimizde ve bu ikisine nasıl tepki verdiğimizde uzun soluklu etkisi olan şey, tam olarak da tekdüze tekrar eden olaylardır. Birçok kişiye göre, birisinin kendisini hâlâ kısmen düzgün işleyen bir şey üzerinden endişelendirmesi yersizdir. Tıpta ve psikoterapide galip gelen bu tutumla, kişi, sadece zaman zaman yağ göstergesini takip eden bir otomobil sürücüsünden daha az akılcı davranır. İnsan terapisinin bu genel kavramına göre, kişi sorunlu araba motorunu zaman zaman tamir ederdi. Çatışmalar ve rahatsızlıklar hiç yoktan var olmaz. Daha çok bunlar, kişinin yetenek potansiyellerinin, özellikle talepkâr ve kısıtlayıcı olan çevresel etkilere olan tepkisidir. Sağlık ve hastalık siyah ve beyaz olarak resmedilemez. Son analizde, iki durum da, gelişimsel olasılık-

lara ve yeteneklere temsili bir tepkidir. Bunun sonucunda, çatışma olarak hastalık, görünmeyenin altında yığılmış çatışma potansiyeline olan bir yüzleşme fırsatını temsil eder.

İnsan, sadece doğrusal işlevler üzerinden açıklanamayacak karmaşık bir varlıktır. Bütün boyutlara kadar takip edilen çatışmalar (cinsellik, meslek, din vb.) ve sadece belli işlevleri çatışmanın sebepleri olarak içeren bir herhangi bir terapi, mutlaka insan ihtiyaçlarını göz ardı eder. Bu bazıları için uygun görünebilir. Bazıları içinse uygun olmayan bir ilaç, bir zehirdir. Sonuç olarak, Pozitif Psikoterapiyle biz, kişiliğin fiziksel-sosyal-psikolojik karmaşıklığını bütün ayrıntılarıyla içine almayan ve esas ve temel özellikleri anlayan bir modelin altını çizmenin peşinde koştuk. Bu modelden başlayarak, bireysel vakada biz, aktif çatışma alanlarını soyutlayıp terapinin objesine doğrudan bir hedef alabiliriz.

Bu yaklaşım temel alınarak, her hastalığın, farklılaşma-analizi teori içeriklerinin izi sürülebilir. Farklılaşma analizi ya da Pozitif Psikoterapi, sadece bireysel hastalık profilleri için olan bir terapi değildir. Daha çok bütün hastalıklar için potansiyel olan temel terapötik bir içerik önerir. Pozitif Psikoterapi, psikosomatik rahatsızlıklar için tanımlama, açıklama ve bunun kişilerarası ilişkileriyle ilgili modeller önerir. Sonucunda, bir kişinin durumunu mide ülseriyle ya da ciğerlerin bir tüberküloz patlaması yaşamasıyla bağlantılı olarak anlamanın arka plan bilgisi, gerçek yetenekler bağlantılarının yardımıyla tanımlanabilir. Dahası, psikosomatik rahatsızlıklar ve gerçek ile temel yetenekler arasındaki ilişkiler ve bağlantılar gösterilebilir.

Psikosomatik rahatsızlıkların etiyolojinde kişi, hastanın kişilerarası ilişkileriyle ilişkili olan, çatışmaya olan yatkınlığın birçok belirtisini tanımlayabilir. Esas özellik, kişinin, kendi davranış yollarının değerleri, diğerlerinin sosyal partnerleri ve toplumun normlarıdır. Örneğin, rahatsız mide ile mide ve bağırsak ülserleri gibi olan irade dışı olan sistemi rahatsızlıklarla bağlantılı olarak kişi, aşırı tutku, itibar ve abartılmış rol taleplerini bulur. İşlevsel nefes alma rahatsızlıkları, astım ve bağırsak iltihabı olan hastalarda, belirgin nezaket, özenlilik, seçicilik,

sosyal mesafe, temas azlığı, güvensizlik ve yenilme korkusu gibi tipik davranış yatkınlıkları görünür. İşlevsel kalp rahatsızlığı olan hastalarda biz, kapalı zayıflık ve erişilmezdik duygularıyla olan abartılan bir talepler seviyesini dikkate değer bir oranda görüyoruz.

Safra kesesi rahatsızlığı olan hastalar genellikle, belirgin barışçılık, nezaket, cömertlik, neşelilik ve sahip oldukları her şeyi başkaları için harcamaya hazır olma durumlarını gösterir – Beck (1975)'in sosyal yardım yönetimi diye bahsettiği durum. Bağırsak ülseriyle bağlantılı olarak Spiegelberg (1965) şöyle ifade ediyor, pasiflik, feragat ve umutsuzluk ile olan dinamik bir depresyon ile işaretlenen tipik bir profil Gergin ve psikolojik doğanın aşırı stresi, işlevsel rahatsızlıklardan ötürüdür. Çevrelerindeki etmenlerden bağımsız olarak kaygı, kırılma hali ve kızgınlık ve ayrıca hastaların mizaçları ve kişilik yapıları, içlerinde büyük bir rol oynar.

Gergin stres çoğunlukla nesnel bir doğası vardır. Kişi nadiren, sıra dışı mesleki veya diğer yükümlülüklere sahip hastaları bulur. Daha sık, aile çemberinde olan sorunlar, işteki huzursuzluklar ya da her günün çok da önemli olmayan kaygıları vardır ve bunlar, kendilerini hastalarda, ağızda kuruluk, kabarma, yutkunmada zorluk, iştah kaçması, midede gaz, hava yutma, mide bulantısı, kusma, baskı altında hissetme, üst karında kramp gibi ağrılar, ishal, kabızlık, geğirme, mide ekşimesi, yeme isteksizliği, artan salya, dolmuş olma hissi ya da kilo kaybetme olarak gösterirler (Seemann ve Herschl, 1970 ile karşılaştırın).

Pozitif Psikoterapinin, psikosomatik ve psikolojik rahatsızlıkların tanımı ve açıklaması için olan dört modeli vardır.

### *1. Tanımlayıcı Model*

Gerçek ve temel yeteneklerin tarzlarının yardımıyla, psikosomatik bir rahatsızlığa ve bunun psikososyal etkilerine yönelik bir altyapı tanımlanabilir ve bu farz edilmiş olan, sıradan bir bağlantıyla yapılmaz. Mide ülseri olan bir hastanın mesleki

durumu, sadece genel olarak, mesleki aşırı yük alma veya stres ile tanımlanmaz ama daha çok, gerçek yeteneklerin özellikleri ile temel yeteneklerin ve buna tepki olarak doğan tutumların biçimleri üzerinden tanımlanır. Örneğin; çaba/başarı üzerinde stres, tutumluluk, dürüstlük ve yetersiz güven. Bu tanımlar, izi sürülecek olan gerçek yeteneklerin belirtilerini kapsar. Gerçek yeteneklerin en iyi örnekler hayatın şu üç aşamasında bulunur: *cinsellik* (partnerlik), *meslek* (çaba/başarı) ve *din* (anlam-dünya görüşü).

Cinsellik, meslek ve dinin üç kat daha çok işlevi vardır. Bunlar gelişimin boyutlarıdır ve aynı zamanda da bu anlamda gerçek yeteneklerin envanterinde bulunurlar. Dahası, her üç alan, rahatsızlıkların koşulları ve sebepleri haline gelebilirler. Buna ek olarak, bu rahatsızlıkların kendini gösterdikleri yerde odak haline de gelebilirler. Bu bağlantıda, cinsel ve partner ile ilişkili problemlerden muzdarip bir kişinin sorunlarının cinsellikte ya da partnerlikte ortaya çıkacağı veya dinsel zorlukların tam olarak kendi alanlarında semptomatik olarak bulanacağı kesin hatlı bir ilişki yoktur. Daha çok bu alanlar, aynı fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarda olduğu gibi, bütün insan sistemlerinde işlevsel olarak birbirleriyle alakalıdır. Burada bir şey, eşitleme sürecinin doğasında (kişiliğin belirli bir ekonomiye oranlı olması), ağırlıkların değişmesinde, yer değiştirmelerde ve aksi ilişkilerde meydana gelebilir. Bu, neyin birincil neyin ise ikincil olduğunu söylemeyi zorlaştırır. Gerçek yetenekler daha önce bahsi geçen bütün alanlarda temsil edilir. Bunlar, öteye uzanan kategorilerdir ve cinselliğe olduğu kadar mesleki ve dinsel/dünya görüşüyle ilişkili boyutlara da bağlantılı olabilirler.

*"O benim başarısız olduğuma inanıyor!"*

"Cinselliğim tamamen dağıldı. Aynı eski hikâyede olan, onunla herhangi bir cinsel ilişki yaşamaya yaklaşmamda meydana geliyor. Bu benim için hiç hoş olmayan bir durum. Karım benim başarısız olduğuma inanıyor. Ben, mesleki başarıyı, yaşıtım olan diğer erkeklerden çok daha iyi gösteririm. Kendi boynuzumu dişlemeden, örgütsel bir ustayım ve insanlarla iyi anlaşırım. Sabah saat 7'den gece 10'a kadar ayaklarımın üstün-

deyim, her şeyi organize ve kontrol ederek. Karım ve kendim için sahip olduğum bu küçük zamanda görüyorum ki cinsel anlamda başarısızım. Bu eskiden böyle değildi..." (bir eczacılık şirketinin 44 yaşındaki yöneticisi)

Burada, çaba/başarı üzerindeki stresin ve başarmaya yönelik zorunluluğun nüfuz eden bir prensip olduğu görülmektedir ve bu, hem cinselliği hem de mesleki boyutları etkilemektedir. Bir sonraki örnekte, cinsellik, sadakat ve dakiklik, depresyon ve uykusuzlukta görülen mesleki çatışmalara sebebiyet verir.

*"İşe yaramazım!"*

"Tamamen işe yaramaz bir insanım. Her günü ofiste geçiriyorum. Meslektaşlarım ve patronum bana şüpheyle bakıyor. Ve şimdi işten çıkarılmayla karşı karşıyayım. Gerçekten işimi değiştirmeye ya da daha iyi uyku haplarına ihtiyacım var... Daima gecikiyorum. Asla zamanında uyanamıyorum. Sadece geçen hafta tam üç defa geç kaldım... Her akşam ofis kapandıktan sonra erkek arkadaşımı bekliyorum. Bazen tam iş sonrası gelir ama bazen gece yarısına kadar gelmez. Ve son zamanlarda hiç gelmemeye bile başladı. Bütün bu sürede bekliyorum ve sabah 3'ten önce zar zor bir uyku çekebiliyorum. Aslında, zamanında gelse bile bu aynı süreyi alıyor. Kendimiz için çok zamanımız var, anlarsınız." (27 yaşındaki bir sekreter, depresyon).

Partnerliğin, dinin ve mesleğin arasında, burada benzer bir ilişki vardır. Bu bir sonraki vakayı resmetti. 26 yaşındaki bir hasta, kalp sorunlarından, kaygı nöbetlerinden, uykusuzluktan ve mide sorunlarından muzdariptir ve şöyle ifade etmiştir:

*"Sadakatsizlikten kaynaklanan anlamsızlık"*

"Artık kocama tahammül edemiyorum. Bana çok nefret uyandırıcı geliyor. Sanırım bunu çok zor tarif edebilirim. Böyle bir insanla nasıl evlendim bir türlü anlayamıyorum. Öğrendim ki evliliğimizden önce başka kadınlarla birlikte oldu. Bunu ta-

hammül edilebilir bulmuyorum. Benim arkamdan başka kız arkadaşlara sahip olup olmadığını nasıl bilebilirim? Onu ne zaman işten arasam yerinde olmuyor. Zamanını nasıl geçirdiğini bir bilebilseydim... Benim onu aramalarımın onu rahatsız ettiğini bile söylemeye cüret ediyor ve ikimizi de meslektaşlarının alay malzemesi haline getiriyor. O şırfıntılarla görüşmeye gittiğinden beri o kendisini alay malzemesi etti."

Hastanın ebeveynleri, dürüstlüğün ve sadakatin esas buyruklar olduğu ve sadakatsizliğin onursuzluk ve partnere olan ayıp olarak kabul edildiği dinci bir cemaate üyeydi. Bu dinsel içerik, partnerlik problemlerine ve kocanın mesleki durumuna sıçrayan etkilere dönüştü.

### 2. *Mikro Travma Modeli*

Yaralayıcı tecrübelerin yığılması, özellikle gerçek yeteneklere ve temel yeteneklerin tarzlarına yönelik ise, çatışmaya duyarsızlaşan kişiliğin bireysel alanlarında etkili olmasına sebebiyet verir. Bu duyarlı alanlara sürekli bir tacizin olması (dakikliğin çok önemli olduğu bir kişinin partnerinin dakik olmaması), otonomik sinir sistemini, hormonal sistemi ve organik sistemin etkilenebildiği asabi gerilim nöbetlerine sebebiyet verir. Özellikle duyarlı kişilik alanlarına yönelik olan belirli uyarıcı etkileri, kalp ile ilgili işlevlere bağlı olarak kuvvetlenmiştir (Pesechkian, 1975). Sonuç olarak biz, genellenmiş stresi bir ayrılma noktası olarak almıyor ama daha çok stres durumlarının garipliklerine kilitleniyoruz. Biz, bir kişinin strese duyarlı oluşunu veya stresi genellemiyoruz ama daha çok dirençli strese hangi gerçek yeteneğin daha duyarlı olduğunu ayırt ediyoruz. Sonuç olarak stres, birisinin hayatı boyunca öğrendiği psikososyal normlara bağlı olarak gelişmiş oluyor. Bu normlar, duygusal hayata karşılık gelen tutumlar, beklentiler ve davranış biçimleridir. Uzatılmış duygusal tahrik kategorisine düşen ve aile üyelerine ait olan durumlara bağlı olan sürekli bir düzensizlikten ötürü stres tepkileri gösteren bir hasta, dakikliğe, tutumluluğa, sadakate ve kibarlığa bağlı olarak inanılmaz bir stres müsamahası gösterebilir (kendi uygulamalarımdan gözlemler).

### 3. Çatışma Modeli

Rahatsızlık gelişiminin bir önkoşulu –psikosomatik, psikoreaktif veya psikotik olabilir– karşılıklı çatışan tutumlar, beklentiler, değerler veya davranma yolları arasındaki çatışmadır. Genel olarak birisi psikoterapide, korku ve arzu, yaklaşım ve kaçınma, sevgi ve nefret, niyet ve beceri gibi şeyler hakkında konuşur. Psikanaliz çifte değerli görüşlerin birlikte olduğu bu ilişkilerden bahseder. Diğer yandan davranışçı terapi, çatışmalı öğrenme tecrübelerinden bahseder. Dolayısıyla gerilimin ilk olarak makul olması üzerinden dikkat, bir kutupluluğa ve içeriklerine bağlı olmayan ilişkili gerginliklere çağrılmaktadır. Yetiştirme, öğrenme tecrübeleri ve onların içsel süreçlerinin temelinde psikososyal normlar (örneğin; gerçek yetenekler), özsaygı duygusu, benlik algısı ve duygusal tepkiler için katalizör olmanın bir ölçütü haline geliyor. Karşılıklı olarak çatışan gerçek yetenekler birbirleriyle yüzleştiğinde çatışmalar, belki de içe ya da dışa yönelik olarak sonuçlanır (derin olarak duygusal dâhiliği olan birisi sadakat bekler ama partnerinden yana temas ve sadakatsizlik görür).

Çatışma, katalitik çatışma durumlarının içeriden dışarıya doğru hareket etmesiyle iki içsel değer arasında da olabilir. Alkoliklikten kurtulma kliniğini ziyaret sonrası, alkolün onun için zararlı olduğunu bilmesine karşın yine de içme arkadaşları onu cesaretlendirdiği için içen bir alkoliği örnek alalım. O, dürüstlük (bu örnekte hayır deme yeteneği, onun kendi rasyonel kişisel çıkarına göre) ve nezaket (alkolik olmayanlara müsamaha etmeyen arkadaşlarına teslim olmak) arasında bir çatışmayla yüzleşir.

Çatışma aynı zamanda farklı değerler arasında da olabilir, içe dönük olacak şekilde ancak dışa dönük olarak hiçbir mahal vermeyerek meydana gelir. Örneğin bir psikotiğin, herkesin onun parasını istiyor olması temeline dayanarak bütün sosyal ilişki alışkanlıklarından çekilmesi. Burada, temas ve tutumluluk birbiriyle yüzleşmiştir.

Bir yandan psikosomatik tepkiler, mikro travmalar açısına göre anlaşılabilir. Diğer yandan ise hasta için çatışma fırsatları

olan psikolojik-işlevsel aşırı yük alma durumuna göre de anlaşılabilir.

### 4. *Risk Modeli*

Gerçek yetenekler ve temel yeteneklerin tarzları, somatik rahatsızlıkların katalik sebepleri olarak etki göstermek durumunda değildir. Rahatsızlıklar kolayca psikososyal, toplumsal ve çevresel geçmişe karşı olarak da ortaya çıkabilir.

"Kas erimesinin adalet ile ne ilgisi var?"

"8 yaşındaki bir çocuk Kuzey India'da kas erimesinden ötürü bir kliniğe yatırılır. Bir balon gibi dışarı çıkan göbeği dışında bir iskelet gibi görünüyordu. Sağ olmasından emin olmak için, bir tüp ile suni olarak beslenmesi gerekiyordu. Tıbbi modelin bakış açısına göre bakacak olursak, bu apaçık bir şekilde yetersiz beslenme belirtilerinin olduğu açık ile ilişkili bir hastalık vakasıydı. Karbonhidrat, vitamin ve protein kıtlığı vardı. Ancak bu onun hastalığının yeterli bir açıklaması değildir. Bunu anlamak için önce olayın psikolojik boyutlarını da değerlendirmek gerekiyor. Hastanın ebeveynleri, büyük ölçüde sanayileşmemiş bir yerde, şehirdeki nüfusun ayda 15 dolara hayatta kalmaya çalıştığı bir yerden geliyordu.

Kişisel gelişim için olan fırsatlar, dini yönergelerle ciddi derecede kısıtlanmıştı. Buna ek olarak, malvarlığının dağıtımı, sosyal kurumlar ve kamu kurumlarıyla ilişkili sosyal adaletsizlikte vardı. Çocuk sayısının, cinsel başarı ve üretkenlik adına bir başarı sayılması durumu söz konusuydu. Ayrıca, ailenin çocukları neredeyse tamamen teneke kutulardan besleniyorlardı. Bu teneke kutular bir şekilde uluslararası yardım üzerinden ulaştırılmıştı. Bu etkenlerin tamamı, o ya da bu şekilde hastalığın etiyolojisine dâhil olmuştur. Bu etkenlerin kendilerini adalet, cinsellik, çaba/başarı (bir yandan din ve cinsellik ile ilişkili diğer yandan ise mesleki olarak), inanç/din, umut, dürüstlük ve beslenmeye yönelik oynanmış içerikler olan gerçek yetenekler olarak göstermesi söz konusudur.

Bu sosyal ve psikososyal etkenler, fiziksel hastalığın, rotanın ve hastalık belirtilerinin geçmişini oluşturur ancak bunlar kendiliğinden fiziksel olan ama toplumsal ve psikososyal olmayan kurallardır. Bunlar aynı zamanda gizli veya açık kişilerarası ve toplumsal çatışmalara katalist olabilirler ve saldırganlığa, grevlere, suçluluğa, suça, gruplar arası öfkeye, savaşa, isyanlara, alkol ve uyuşturucunun istismarına, nesil çatışmalarına ve açıkça işlenen suçlara sebebiyet verebilirler (yüksek rütbeli kişilerin gasp edilmesi, kaçırılması ve suikastı gibi). Ancak, ideolojik inançların değişmesiyle, bu çatışmalar, gerçek yeteneklerin geçmişine karşı da tükenmiştir. Bunlar, adalet, sadakat, dürüstlük, başarı, cinsellik, tutumluluk, düzenlilik ve itaat gibi belirli fikirlerle ilişkilidir.

Sanayileşmiş ülkelerde, bu somatik-psiko-sosyal bağlantısı en özlü olarak, medeniyetlerin ünlü ölümcül günahları olarak kendilerini gösterir; risk faktörleri. Aşağıdaki beş faktör etiyolojide ve ruhsal ve psikosomatik hastalıkların gelişiminde de vardır, özellikle medeniyetlerin sözde hastalıklarında:

1. Sigara içmek
2. Alkol, sarhoş eden madde ve uyuşturucular
3. Aşırı kilo
4. Hareket eksikliği
5. Duygusal stres (kaygı ve içsel gerginlik)

*Sigara İçmek*: Kalp rahatsızlığı olan hastaların yüzde yetmişi günde 30 adet sigara içmektedir. Batı Almanya'sında her yıl 7,5 milyar dolar sigara ürünleri için harcanıyor. Akciğer hastalıklarının yanı sıra kanser ve astım ile ilgili şikâyetlerin büyük bir kısmının izi sigara içmeye sürülebilir. Psikososyal sebepler, güvensizliği, itibara olan ihtiyacı, başarısızlık korkusunu, başarı için hazır olmaya yönelik arzuyu, taklit etmeye olan ihtiyacı, alışkanlığı ve uymacılığı (başkaları veya belli modeller gibi davranmak) içerir.

*Alkol ve Uyuşturucu*: 1978'in Batı Almanya'sında, alkolik içecekler için 13 milyar dolar harcandı. Sonuçlar, karaciğere zarar,

metabolik rahatsızlıklar ve nörolojik ile psikiyatrik rahatsızlıklardır. Psikososyal sebepler: taklit etme, uymacılık (onların yaptığından farklı bir şey yapılırsa insanlar ne der), kısıtlamalar ve aile ile mesleki sorunlar.

*Çok ve Az Yeme*: Okul çocuklarının yüzde elli beşi aşırı kiloludur. Kalp rahatsızlıklarının yüzde 53'ünde yağlı yemekler rol oynar. Aşırı kilonun kalp ve dolaşım sisteminin üzerine bindirdiği yük barizdir. Psikolojik sebepler: yeme geleneği (şişman olmak güzel olmaktır, çok yemek sağlık ölçme aracıdır), içsel gerginlik, endişelenme, ebeveynlerle sorunlar, sevilen birinin kaybı, sıkılma, yer alan davranış olarak yeme, yeme tecrübesi ve damak tadına verilen özel değer (duyuların yeteneği).

*Hareket Eksikliği*: Kış aylarında, izleyicilerin yüzde 90'ı televizyon karşısında hafta sonları ve tatillerde 3-4 saat otururlar. Aynı haber ve spor karşılaşmaları üç ya da dört kez görülür. Sadece çok küçük bir kısım spora dâhil olur. Hareket eksikliğinin iskelet, kas ve iç organlar için olan zararı çok iyi bilinmektedir. Psikososyal sebepler: temas azlığı, tek taraflılık, birisinin vücuduyla olan pasif ilişkisi, fiziksel başarı için yetersiz motivasyon, entelektüel başarıların ve fantezi etkinliklerinin fiziksel başarılara karşı olan yüksek değeri, yetersiz dışsal uyarıcı, aşırı mesleki talepten ötürü meydana gelen yetersiz fiziksel etkinlik fırsatı, kültür ve din tarafından aşılanan kısıtlamalar (vücut hareketi esas olarak değersiz görülür, bazı yaş grupları için), hareket ve etkinlik için uygun olasılıklar hakkında yetersiz bilgi (yatalak ve yaşlı insanlar için jimnastik, tek bir yerden çalışan işçiler için olan egzersizler, rekabetçi sporlar, özel eğitim programları; sıklık eğitimi).

*Duygusal Stres (Kaygı, İçsel Tedirginlik)*: Kalp hastalarının yüzde doksan beşi hasta olmadan önce, aşırı yük almaktan ve duygusal stresten muzdaripti. Burada duygusal stresten kastedilen, bütün içsel ve kişilerarası çatışmaları kapsamasıdır. Bunun içinde, birisi üzerinde mevcut olan yük ve birisinin bu yükü taşıma yeteneği'nin altında yatan eşitsizlik vardır. Bunların ikisi de gerçek yetenek içeriklerinin kullanımıyla açıklanabilir.

*Sonuç: Gerçek yeteneklerin risk faktörleri için bir geçmiş oluşturduğunu görmek kolaydır. Bu risk faktörleri, gerçek yeteneklerin bireysel ve kültürle ilişkili şekillendirmesi olmasaydı, hastalığa olanak sağlayan birimler olarak ortaya çıkmazlardı.*

# 4.Bölüm

# Tepki Türleri - Kavramlar Yanlış Anlaşılmalar

## 1. Üç Tepki Türü

*BELİRSİZLİĞİN YÜKÜ*

*Endişeli bir baba hakime şikâyette bulunur: "En küçük oğlum yüzünden erken yaşlandım. Onunla ilgili endişelenmekten kendimi alamıyorum. Halbuki diğer oğullarımla durumum çok farklı. En büyük oğlum yaşamının direğidir. Ağzından çıkan her söz gerçektir. Asla yalan söylemez. İkinci oğlum ise Damavand Dağı bizden ne kadar uzaksa ondan da gerçek o kadar uzaktır. Ağzından çıkan her söz yalandır. Bu durumla başa çıkabiliyorum çünkü nerede durmam gerektiğini biliyorum. Ama benim en küçük oğlum! Ayaklarımın altında sağlam bir zemin yok. O hem yalanı hem de gerçeği söyler. Ağzından çıkan her söz yalan da olabilir gerçek de... Ben farkı anlayamam ve bu durum beni ondan uzaklaştırır." (Pers hikâyesi)*



*Belirsizliğin Yükü*

Takip eden bölümlerde çatışma durumlarında ortaya çıkan tepki türleri tipolojik bir çerçevede sunulmuştur. Tepki türleri, doğaları gereği, bireylerin ortak özelliklerinin bir araya geldiği soyut kümeler olarak kabul edilir. Bu küme içerisinde tepki türlerine ilişkin özelliklerin daha saf halleri de daha karmaşık halleri de bulunabilir. Aşağıda tanımlanan tepki türlerine ilişkin tutum ve tavırlar açısından temel fark, tepki türlerine farklı ortaya çıkış noktalarından bakılması ve dinamik oldukları kabul edilerek kavramsallaştırılmalarıdır. Yapısal ve doğuştan gelen özellikler ise ikinci plandadır. Bu aynı zamanda her bir türün, her bir tipolojik yapının gelişirken vazgeçilemez bir kaderden ziyade zaman içinde değişme şansı olduğu anlamına da gelir.

Pozitif Psikoterapide üç tepki türünü genel kapasitelerine ve bu kapasitelere ilişkin genel görünüşlerine göre ayrıştırmak ve tanımlamak gerekir. Birinci tepki türü Naif-birincil tip, ikinci tepki türü İkincil Tip ve üçüncü tepki türü ise Çift Bağlantılı tip olarak isimlendirilebilir.

## 1. NAİF-BİRİNCİL TİP

Tek yönlü, farklılaşmamış (naif) tip olarak kabul edilir. Birincil kapasiteye aşırı yoğunlaşılmış, ikinci özellikler ise reddedilmiştir. Duyusal deneyim, duyusal tatmin, sezgiler, duyusal özelliklere dayalı fantazi ve gelenekler (genellikle aile gelenekleri) ön

plandadır. Bu özellikler ve birincil özelliklere bağlılık, birliktelik ve güvenin garantisi olarak deneyimlenir. Duygusal ilişkiler genellikle Ben, Sen (eş) ve aile ile kurulan ilişkiler ile sınırlandırılır.

Naif-birincil tipin temel yapısını "birliktelik" oluşturur. Bu birliktelik gelişim sürecinde baskın olan birliktelik halinin aynası gibidir ve bireye ilişki kurduğu kişiler tarafından sağlanır. Birlikteliği korumanın temel yolu genellikle "kibarlığın" aşırı abartılı şekilde gösterilmesidir. Bu şekilde birey başkalarının güvenini kazanabilir fakat bazen itici ve nahoş görünebilir.

Gelişim süreci şu şekilde tanımlanabilir: Ebeveynler, özellikle anne, pek çok durumda büyükanne ile birlikte, oldukça endişelidir. Çocuğun kendi bilinci ile üstesinden gelebileceği zorluklar dahil tüm zorlukları hızla ortadan kaldırırlar. İkincil kapasitenin gelişimi için gerekli olası başarısızlık durumlarından kaçınılır.

*"Annem benim için her şeyi yaptı..." (28 yaşında kadın hasta, anksiyete atakları, insomnia ve evlilik problemleri)*

Çocuğun dürtüleri henüz kendisi tarafından tam olarak fark edilmeden ve hissedilmeden önce başkaları tarafından doyurulur. Çocuk ihtiyaçlarını belirtemeden önce beslenir, uyutulur, anne tarafından kontrol edilir. Çocuktan herhangi bir talepte bulunulmaz, talebin yerine getirilmesi beklenmez. Kendisini çok fazla dışa vurmak zorunda da değildir.

"Tatlım, biliyorsun bunu yapamayacaksın, bırak senin yerine ben yapayım."

Çocuk tarafından dile getirilebilecek herhangi bir ihtiyaç ise hemen bastırılır. Bu tip ailelerde aslında yüksek sesle bir söz söylemek dahi oldukça zordur.

Bu tipin yerleşmesine katkısı olan kaynak kişi açısından ise genellikle durum şöyledir: Davranış tarzı başkasını koruma arzusu ile son bulmaz. Koruma arzusunun arkasında kaygıya dönüşmüş örtük bir öfkenin olduğu varsayılır. Öfkenin kaynak kişi tarafından deneyimleniyor olması kabul edilebilir bir durum olarak algılanmadığı için kaygıya dönüşmüştür. Kaygı ile

oluşan aşırı korumacılık bireyi keskin çizgilerle belirlenmiş davranış örüntülerine yönlendirir:

*"Onu çevresindeki tüm tehlikelerden koruyorum böylelikle bana minnettar kalacak."*

*"Onu çeşitli önlemlerle sarıyorum, böylelikle her daim kontrolüm altında kalabilecek."*

Bu çocuk yetiştirme stilinde çocuk için *edilgen bekleme tutumu* yaratılmış olur. Çocuk bağımlı ve iyimser olur. Çocukta "Seviliyorum ve bu dünyada bir yerim var" algısı yerleşir. Bu algı ile oluşan güven, bireyde kendi kendini tatmin eden ve ben merkezli (egosentrik) kişilik özelliklerinin oluşumunu gerektirir:

*"Beni olduğum gibi kabul etmeyen hiç kimseye ihtiyacım yok."*

Sonuç olarak, bazı özel başarılar elde etmek gereksiz görülür. Çocuk çevresindeki herkesin kendi çekirdek ailesinin kendisine davrandığı gibi davranmasını bekler. Beklentisi karşılanmadığında ise abartılmış iyimserliği onu hayal kırıklığına uğratır. İhanete ve haksızlığa uğradığı algısı ikincil "kötümserlik" geliştirmesine yol açar. Bireyin genel tepki formu gelmiş olur. Bu tepki formu aşağıdaki cümlelerle açıklanmıştır:

*Kendi kendime başaramıyorum.*

*Başkalarının yardımına ihtiyaç duyuyorum.*

*Eğer yardım alamıyorsam, hiç olmasınlar daha iyi.*

Bu yetişme süreci ile oluşan tepki türünde sevgi, adaletten üstün gelmektedir. Sevgiden, övgüden, şükrandan vazgeçmek temel bakım verme stili oluşturmaktadır. Aşağıdaki birincil kapasiteye aşırı vurgu yapılan örnekler naif-birincil tipe örnek olarak verilebilir:

*Kederli Tip*

Bireyin içinde bulunduğu ya da ilgili olduğu her türlü zorluk, hastalık, çatışma bir felaket gibi değerlendirilir. Acı çekmek yaşamın bir parçası gibidir ve birey acı çekmek ile acı çekmekten kurtulmak için çaba sarf etmek arasındaki farkı

bilmiyormuş gibi görünür. Aşağıdaki örnek bu durumu açıklamaktadır:

*16 yaşında annesine duygusal olarak bağımlı kadın hastayla yürütülen terapi sürecinin beşinci seansındaki diyalog bu duruma ilişkin tipik bir portre çizmektedir:*

*Hasta: Sizinle görüşmeye başladığımdan beri daha kötüye gidiyorum. Daha ajite ve gerginim.*

*Terapist: Anlaşılabilir bir durum. Durumu daha açık hale getirebilmek için eski, yıkılmak üzere olan bir villa düşünelim. Evi yeniden inşa edebilmemiz için onu önce yıkmamız gerekir. Bu süreç kirli, tozlu ve gürültülü bir süreçtir. Aynı durum bizim eski tutumlarımız ve ilişkilerimiz için de geçerlidir.*

*Hasta: Evet, anlıyorum. Fakat eski evi terk edip yanına yeni bir ev inşa etsek olmaz mı?*

*Terapist: Ev yapabilmek için yalnızca sınırlı bir alana sahibiz.*

*Talepkâr, Bekleyen Tip*

Bu tipte birey eşinden kendi hayal ettiği gibi davranmasını bekler. Birey kendi isteklerini belirler ve bu istekler söze dökülmeden başkaları tarafından anlaşılmadığında ise tepki gösterir.

*"Kendiliğinden yapmalıydın..."*

Bu bağlantı kurulduğunda, özellikle dikkat edilmesi gereken ilişki cinsel sorunların ortaya çıktığı tiptir. Çünkü birey bilinçdışı olarak ebeveynleri ile bağımlı bir ilişki örüntüsü geliştirmiştir ve evlilikte eşe anne imgesi ya da baba imgesi yansıtılır. Uzun vadede ise hiçbir eş bu çocuksu beklentiye tahammül edemez.

*"Keşke bilseydim."*

*Eşim benimle haftalarca konuşmadı. Niçin böyle davrandığını yeni keşfettim. Bir süre önce ebeveynleri misafirimiz olmuştu. Onun ebeveynleri ile yeterince ilgilenmediğimden şikâyetçiymiş. Bunu neden daha önce söylemediğini sorduğumda bana bunu benim keşfetmem gerektiğini söyledi." (38 yaşında evli erkek, 9 yıllık evli)*

*Utangaç Tip*

Bu tipe sahip bireyler kendi dünyalarında olup bitenlere ilişkin gereksinimlerini gizleme eğilimindedirler. Kendi isteklerini görmezden gelir böylelikle kendilerini güvende hissettikleri bağımlı ilişkilerine devam edebileceklerini düşünürler. Domestik bir yapıya çok uygundurlar. Aynı zamanda birileri kendilerinden bir şeyler talep ettiğinde hayır diyemezler. *"Tamam, olur."* ifadesi kendileri için çok uygundur ve ilişkilerinde fazlasıyla sadık olacakları için iyi birer takipçidirler. Bu tutumun altında yatan ise sempati ve yakınlığı kaybetme korkusudur. İnsanlarla birlikte ve yakın olma duygusu oldukça baskındır. Genellikle kendilerine karşı da fazla talepkârdırlar ve kendi yargılarına güvenmezler. Aynı motivasyonla çevreye karşı olan öfkelerini de bastırırlar, bastırılan öfke, ortaya yakınlaşma ve kendini feda etme davranışı ile çıkar. Eşlerine devamlı hediyeler alabilirler ve zorlama bir isteklilikle onlara bağlanırlar. Dile getirmedikleri ihtiyaçlarını ise eşlerinin kendilerine karşı gelişebilecek şükran duyguları ile tatmin etmeye çalışırlar.

*"Tamam olur!"*

*"Patronum bana diğer işlerime ek olarak yeni yüklü bir iş vermek istediğinde, aptal gibi, tamam olur diyerek yapabileceğimi söylerim. Sonra işleri kabul ettiğim için kendime çok kızarım ve korkunç karın ağrılarım başlar." (42 yaşında işçi, psikosomatik ağrıları sebebiyle psikoterapötik tedavi sürecinde)*

*Huzur Kaçıran Tip*

Bireyin çocukça davranışları olur ve yetişkin dünyasında inatçılığını kullanarak isteklerini yaptırmaya çalışır. İsteklerini yaptırmaya çalışma süreci çoğu zaman çeşitli kurnazlıkların yer aldığı güç savaşına dönüşebilir. Bir dondurma dükkânının önünde kendisine dondurma aldırmak için bağıran, tekmeleyen, yerlerde tepinen bir çocuk bu tipe uygun bir örnek olacaktır. Bu davranış çocukken daha kabul edilebilir olsa da yetişkinlikte ortaya çıktığında problemli bir hale gelebilmektedir. Bazı insanlar çocukluklarındaki gibi tüm isteklerinin doyurulmasını isterler ve diğer insanları kendilerine uymaya zorlarlar.

Bunu yaparken açıkça asilik gösterebilirler ya da dolaylı olarak hedeflerine ulaşmaya çalışırlar.

*Ne yapmalıyım?*

"Birlikteyken eşim kemanı ilk çalan kişi olmadığında katlanılmaz oluyor. Her şeye söyleniyor ve herkesin dikkatini çekecek şekilde davranıyor. Bu bana korkunç geliyor." (48 yaşında ev hanımı, depresyon hastası)

*Cinselliğin Beklemede Olduğu Tip*

Bu tepki tipinde geleneklere bağlı bir yapıya sahip olan birey, benliğini grup kuralları ve dini kurallar ile tanımlar ve bu kuralları sorgulamaz. Cinsellikle ilgili bir problemle karşılaştığında ise düşüncesi "Bu konuşulacak bir şey değildir. Herkes kendi cinselliğini kabullenmeli ve bu konuyu bir kenara bırakmalıdır." şeklindedir.

Genellikle cinselliği tahammül edilmesi gereken bir kötülük olarak tanımlar; evlilikte ise geleneklere saygıdan dolayı: cinsel bağlanma üremek için yerine getirilmesi gereken bir zorunluluktur. Evlilik için sloganı "Ölene dek sadakat"tir. Üreme amaçlı olmayan ve geleneksel sınırların dışına çıkan her türlü cinsel aktivite, örneğin mastürbasyon, mümkün olduğunca bastırılır, gerçekleşirse de bireyken disini suçlu hisseder.

Bu tepki tipinde bireyin cinsel aktiviteden korkması ya da cinsel hayatı ile ilişkili suçluluk yaşaması gibi problemlerin ortaya çıkma ihtimali vardır. Cinsel soğukluk ve iktidarsızlık bu tepki tipine sahip insanlarda en sık görülen cinsel problemlerdir.

Cinselliğe yönelik naif-birincil tutumunun yanı sıra, pasif bekleme tutumunun galip geldiği pek çok davranış örüntüsü bulunmaktadır. "Zincir gibi aşk" karikatüründe olduğu gibi, cinsel birleşme, eşi kendisine bağlamak için kullanılabilir. Bireyin cinsel ilişkiye çocuk yapmak ve böylelikle eşi kendisine bağlamak arzusuyla başlaması nadir rastlanılan bir durum değildir:

*"Ondan çocuk sahibi olursam, bana bağlanır."*

Geleneklere aşırı bağlı kalmak, cinselliğe yönelik tutumu da belirler ("Aşk üremek için bir yoldur."). Kişi belli bir yaşa geldiğinde evlenmesi ve çocuk sahibi olması gerektiğini düşünür. Genellikle bu düşüncenin arkasında ebeveynlerin baskısı olmaktadır. Ebeveynler çocuklarının evlenmesini ve torunlarını kucaklayabilmeyi isterler ve evlilik yüzlerce kişinin davet edildiği bir törenle başlamış olur. Evlilik aşkın nihai amacına dönüşür. Saygı ve şükranın temeli olarak aşk naif- birincil dünyanın temeli haline gelir. Aşk, bireylerin geri ödemekle yükümlü olduğu ve bağlılığın ifadesi olan bir hediyeye dönüşür. Bir şekilde değerlerin takas edilmesidir.

Duygusal bağların çok güçlü olduğu aile ortamları ya da aşırı korumacı ebeveynlik stilleri de yine zorlayıcı bir etki bırakabilir. Doğası gereği ailedeki önemli figürlerle bağların bir nevi koparılması anlamına gelen eş seçimi, yine önemli figürlerin isteklerine boyun eğmeye dönüşebilir. "Tamamlayıcı aşk" görüşü benimsenir ve birey kendisinin sahip olmadığı özelliklere sahip bir eş seçimine yönelir:

*"Ben sessiz sakin bir insanım. Eşimin diğer insanlarla böyle ilişkiler kurabilmesi ve oldukça popüler olması beni oldukça şaşırtıyor."*

Birey kendi eksikliklerini dengelemek için kendisine bir denge sunabilen eşi seçer. Naif-birincil tipi tanımlayan aşk karikatürü "arzu doyurucu aşk"tır. Gerçeklik kişiyi hayal kırıklığına uğrattığında ve aşka ilişkin arzunun doyurulmasına yönelik bir korku oluştuğunda ise fantezi aşkın yerini alır. Eşle karşı karşıya gelmek arzunun doyurulması ile yer değiştirir.

*"Bu adam benim için doğru kişidir. İkimizin de aklından fiziksel ve dünyevi düşünceler çok uzaklaştı. Biz kendimizi sanat, müzik, edebiyat, din gibi konularla meşgul ederiz. Onun tarafından tamamen anlaşıldığımı düşünüyorum."*

*Naif-Dindar İlişki*

Öznel benlik ile olan ilişki zedelenir. Birey aşırı bir düzene sahip olur ve belirsiz durumlarda bireyin yaşadığı bağımlılık hisleri dine yansıtılır. Böylelikle dinle ilgili düşünceler bir çocuğun dine karşı bakışına benzer ve çocuk dine güçlü bağlarla bağlanır. Bireyde dini ritüeller ve geleneklere yönelik geliştiri-

len güçlü bir bağ ile benliğe ilişkin farkındalığın azaldığı güçlü bir özdeşim gözlenir. Naif bireyin gözünde Tanrı, insana özgü olmayan özelliklere sahip, insanın isteklerini duyan ve gerçekleştiren bir imgeye dönüşür. Bu imge bir zamanlar baba figürünün yaptıklarını yapmaktadır. Bireyin istekleri gerçekleşmediğinde ise gözü kapalı geliştirilen güven koşulsuz bir reddetmeye dönüşür ve bireyin din ile bir ilişkisi kalmaz.

*Benim Tanrım adil değil!*

*"Çocukken Tanrı'ya olan güvenim sonsuzdu. Onun çok güçlü olduğunu ve mucizeleri olduğunu düşünürdüm. Bu sebeple her duamda ondan bana yardım etmesini istedim. Kardeşlerim ve ben turuncu saçlı olduğumuz için devamlı okulda, otobüste ve diğer yerlerde diğer çocukların ve yetişkinlerin alaylarına maruz kalırdık. İnsanlar beni hep katilmişim gibi algiliyorlardı. Aksine arkadaş canlısı, nazik ve özenli bir insandım, kimseye zarar vermezdim. Bu yüzden Tanrı'ya, bana ve kardeşlerime başka renk bir saç vermesi için yalvarırdım. İnsanların neden beni sevmediğini ve benimle alay ettiğini anlayamazdım. Tanrı bana yardım etmedi, benim çocuksu ihtiyaçlarımı karşılamadı. Ben de onun beni sevmediğini düşündüm. Ondan uzaklaştım ve onu daha fazla etrafımda görmek istemedim." (56 yaşında içe dönük, depresif ve psikosomatik belirtileri olan sekreter)*

*Sonuç: Buraya kadar anlatılanlar naif-birincil tepki türüne sahip bireylerin depresif nevroz yapısına eğilimleri olabileceğine işaret etmektedir. Bu bireylerde başkalarını sevme kapasitesi olarak ifade edilebilen sabır (saldırganlığın bastırılması) yaşantısı ya çok güçlü ya da dürtüsel saldırganlıkla eşdeğer olarak çok zayıftır. Olaylar karşısındaki en temel tepki yalnızlık kalmak ve izolasyondur; grup içindeyken ise dayanışma ve güvenlik arayışıdır. Birey hayatındaki zorluklarla ve hayatın talepleriyle kendi kabuğuna çekilerek ya da başkası tarafından kontrol altına alınmış koşullar altına girerek kurtulmaya çalışır. Böylelikle kişi gerçeklerle mücadele edebilmek için kendisine küçük bir dünya yaratır.*

Bireyin izolasyonunu sağlamak üzere başvurabileceği madde bağımlılığı gibi pasif kendini manipüle etme davranışlarına

sıklıkla rastlanır. Bu davranışla birey kendi kaygılarını ve bastırdığı duygu ve düşüncelerini ifade etme şansı bulur. Psikolojik olarak bireyde kaygı, depresyon, bastırma, kâbuslar, motivasyon eksikliği, can sıkıntısı, anlamsız ağlamalar, üzüntü, durgunluk, rahat edememe, duygu durum dalgalanmaları, gürültüye aşırı hassasiyet ve huzursuzluk sıklıkla görülür. Psikolojik sıkıntıların fiziksel olarak ifade edilmesi olarak tanımlanabilecek psikosomatik açıdan ise naif-birincil tip genellikle somatize etme eğilimindedir. Hayatını genel olarak bedensel duyuları ve bedeni domine ettiği için, somatizasyonu bir başa çıkma olarak kullanır. Kendi psikolojik sorunları ve ilkel/birincil tepkileri ile yüzleşmesi bedensel şikâyetlerinin ortaya çıkmasına sebep olur. Sonuç genel olarak depresyon, bağırsak iltihaplanması, astım, hemen yorulma, baş ağrıları, cinsel sorunlar, çeşitli alerjiler, öfke, terleme, iştahsızlık, tükenmişlik, vertigo, kusma, bulantı ve bezginlik ile kendisini gösterir.

Naif-Birincil Tepki Türü Formları

| Kederli Tip | Talepkâr Bekleyen Tip | Utangaç Tip | Huzur Kaçıran Tip | Cinselliğin Beklemede Olduğu Tip | Naif Bindar İlişki |
|---|---|---|---|---|---|

## 2. İKİNCİL TİP

Bireyde ikincil kapasitenin ön planda olduğu tepki türüdür. Gerçeği değerlendirmede nedensellik ön plandadır ve bireyin araçlar genellikle hisleri ve sezgileridir. Bu sebeple gelenekler oldukça önemli yer tutar, kişi için rehber görevi görür. İkincil tipin başarı algısının nasıl olduğu, sosyal ilişkilerinde kendi başarısını doğrulayan kişilerle ilişki kurmayı tercih etmesinden anlaşılır. İkincil tipi ayrıştırmada, farklılaşma ve temkin aşamalarının etkileşiminde saplanıp kalmış olunması özelliğinden yararlanılabilir. İkincil tepki türüne sahip birey, diğer insanların zarar göreceğini düşünse dahi dürüstlüğü savunur. Çocuk-

luğunda ebeveynlerinin sevgisini, ilgisini ve dikkatini ancak özel başarılar kazanarak elde edebilmiştir. Dolayısıyla her şeyin bu başarılara bağlı olduğunu düşünür. Dürtülerini ebeveynleri aracılığıyla kazanmıştır ve bunların kendisini geliştireceğini düşünür. Bakım verenler çok erken yaşta çocuktan dakiklik, temizlik, itaat etmek ve tutumluluk gibi sosyal beklentiler içine girerler. Bu bakım verme stili zaman içerisinde çocuğa yerleştirilir ve çocuğun itaat etmesi hedeflenir.

*"Söylediğimi yapmazsan, hiçbir şey elde edemezsin."*

*"Benim başarılarımı izle, beni örnek al."*

Bu yetiştirme tarzını benimseyen ebeveynler çocuğu şımartmamak amacıyla sevgi ve şefkat konusunda oldukça cimri davranırlar. Sevgi ve şefkat çocuğun elde ettiği başarılara sıkı sıkıya bağlıdır.

*"Başarılı olduğum sürece değerliyimdir."*

*"Kendi başarından başka hiçbir şeye güvenemezsin."*

Bireyin kendine güveni, sadece defalarca doğrulanmış ve gelecekte de doğrulanabilecek başarı kapasitesine bağlıdır. İkincil tepkilerin hakim olduğu bireyler genellikle aşağıdaki gibi tepki verirler:

*Her şeyi kendi başıma yapabilirim.*

*Başkalarının yardımına ihtiyacım yok.*

*Başkaları senin için çalışsın.*

Bu yetiştirilme stilinde adalet, sevginin yerini almıştır. Uyarılar, tehditler, sevgisizlik ve fiziksel ceza bu yetiştirme stilinin temellerini oluşturur. Aşağıda ikincil tipin iletişim stilleri ve genel tutumları verilmiştir:

*Başarı ve Prestij Tipi*

Birey yoğun olarak ikincil tip özelliklerine sahipse sosyal rollerin oluşumuna ilişkin varsayımı aşağıdaki gibidir:

*"Bir şeylere sahipsen, sende bir şeysindir."*

Başarı bireyin değerinin tek ölçütü haline gelir; başarı ve prestijden başka hiçbir ölçüt değer görmez. Başarıya ulaşıldığında birey kendisini diğerlerinden üstün görür, başarısızlıkta ise bireyin öz değerliliği zedelenir. Başarısızlıklarını genellikle uyku bozuklukları, baş ağrıları, huzursuzluk, aşırı terleme ve karın ağrıları gibi fiziksel belirtiler takip eder.

*"Başarılı olma zorunluluğu"*

*"36 yaşında, evli ve iki çocuk sahibi Bay B. tekrarlayan kanamalı ülser problemi sebebiyle psikoterapiye geldi. Yapılan analiz Bay B'nin hakim olan babası ile çok güçlü bir özdeşimi olduğunu gösterdi. Bu özdeşim anne ve babasının boşanması ve kendisinin 9 yaşından 21 yaşına kadar babası ile birlikte kalmış olmasıyla oldukça güçlenmişti. Babasıyla olan birlikteliği düzenlilik, disiplin, devamlı doğru olmak, aşırı vicdanlılık ve hepsinden öte dürüstlük gibi kavramlara hayatında fazlasıyla yer vermesini gerektirmişti. Üniversiteye gittiğinde, zorluklar kendisini hata yapma korkusu ve başarılı olma zorunluluğu hissi ile göstermeye başlamıştı. Zamanla bireyin bu değerleri içselleştirmesi kendisine iş hayatında gözle görülür bir güven sağlamıştı ancak iç dünyasında dayanıksızlık ve belirsizlik hisleri hakimdi. Çünkü elde ettiği başarılar kendisinden beklediği başarı taleplerini tatmin edemiyordu. Bu belirsizlik ve kararsızlık bugüne kadar gelmişti; işlerinde hayal etiği pozisyona gelebilmiş olmasına rağmen kendisini yeni sorumlulukları için hazır hissetmiyor, içsel bir çatışma yaşıyor ve bu çatışma kendisini fiziksel belirtiler ile gösteriyordu."*

*Nesne Tipi*

Nesne tipi özelikleri hakim olan birey kişileri ve konuları birbirine karıştırabilir ve diğer insanlara kullanılabilecek nesneler gözüyle bakar. Kendisi için başarı önemlidir ve ön plandadır, insanlara birey gibi davranmak ise ikincildir. Bu tepki tipi için diğer insanların birey olarak değerlerinden ziyade önemli olan katkıları, ne kattıklarıdır. Diğer bir deyişle, ortaya çıkan ürünlere ya da insanlara kayıtsız kalan bir muhasebeci gibidirler. Kaybedecek hiçbir şeyi olmadığı için kişiliği ya da moral değerleri bozulamayacak bir siyasetçinin karikatürü gibidir. Objektif düşünce tarzı başarılara yol açabilir ancak kişi iç dünyasında sıcaklık bulamaz, dışarıdan görünüşü ise duygusal yakınlıktan kaçındığını gözler önüne sermektedir.

*"Şirket Ortamına İlişkin Düşüncesi"*

*"Şirket içinde ilişki, şirket ortamı gibi yeni model saçmalıklar niçin vardır? Olması gereken tek şey işlerin düzenli, dikkatli ve doğru olarak yapılmasıdır. Bence yumuşak kalplilik iş dünyasında olmaz. İnsanlar kendilerini sadece işlerine verirlerse her şey yürür." (57 yaşında birim müdürü)*

*Mükemmeliyetçi*

Düzen, dikkat, vicdanlılık, hata yapmaktan kaçınma gibi değerlere yapılan aşırı vurgu mükemmeliyetçi tepki tipine yol açmaktadır. Devamlı olarak mükemmel olma çabasıyla hataları ya da hüsranları engellemeye çalışmak ise bireyde bilinçli ya da bilinçdışı kaygı yaratmaktadır. Bu tutum oldukça çocuksu bir temele dayanır; birey yenilgiye ya da yenilginin bir diğer ifadesi olabilen, yenilgi ile birlikte gelebilen sevginin ve şefkatin kaybına tahammül edilemez. Mükemmel olma hırsı (ya da sosyal durumlardaki rekabetçi mücadele), mevcut konumu koruma ve hep daha iyiye ulaşmaya ilişkin tükenmeyen ihtiyaç, *başarı odaklı mükemmeliyetçinin* temel motivasyonunu oluşturur. Çalışma zamanları arasında herhangi bir boş zaman oluştuğunda ise yaşamın ve işin anlamı ve anlamsızlığına ilişkin sorular ve sorunlar ortaya çıkmaya başlar.

*Kaygılı mükemmeliyetçi* devamlı kendisine acı verebilecek ve mutlaka doğru yapılması gereken işlerle meşgul olur. Bu çaba için etrafındakilerden takdir görmek ister ancak uzun vadede takdir elde edemez. Bu takdir beklene sürecinde ikincil işlerle de ilgilenir ve zamanla kendisinden esas beklenilenlere ilişkin gerçeklik algısını kaybeder. Profesyonel ortamda kalemin masanın üstünde duruş şekli, çalışma arkadaşları ile gerçekleştirilebileceği bir konsültasyondan daha önemli olabilir. Çalışma arkadaşları ile yaşadığı başka bir sorun daha vardır. *Başarı odaklı mükemmeliyetçi* açıkça çalışma arkadaşları ile rekabet içerisine girerken, *kaygılı mükemmeliyetçi* kendi konumunu haset ve kıskançlıkla savunmaya çalışır. Bu kıskançlık bir süre sonra bir karikatüre dönüşür. *"İşe erkenden gelir, çok meşgulmüş gibi görünür ancak daha sonra patrona işe geç gelenleri şikâyet eder."* Bu davranışlar ile kimsenin saygısını ya da arkadaşlığını kazanamaz, insanlar kendisine güvenmez ve kendisini dışlayabilir-

ler. Akşam olduğunda ise kendisini yorgun, mutsuz ve boşlukta hisseder. Niçin hiçbir yere ait olamadığını merak eder. Zamanının çoğunu "motoru boşa harcayarak" geçirdiği gerçeğini görmezden gelir. Bu durum ailesi için de ciddi sonuçlar doğurur. Mükemmeliyetçilik otonom bir hal alır, birey belli davranış örüntüleri ve belli bir kapasite ile sınırlı kalır, kompulsiyon (tekrar eden, zorlantılı davranışlar) belirtileri sergilemeye yakındır.

## Cinsel Başarı Tipi

Başarılı olma arzusu cinsel alanda da kendisini gösterir. Cinsel deneyim öz değerliliğin standardı haline gelir. Amaç, ilişki kalitesine bakmadan olabildiğince çok cinsel deneyim yaşamaktır. Partnerle yaşanılan ilişki daha önce de değinilen "nesneleştirmeye" benzemektedir. Atıf ve özelliklerin sahibi olan partner sevilmez, aksine kendine özgü özelliklerinden ayrıştırılır, nesneleştirilir. Genellikle cinsel başarı tipi özelliklerine sahip bireyler geleneksel normlardan uzak davranışlar sergilerler. Cinsel deneyimlerini gizli tutmaktansa, cinselliklerinin sıklığını ve yoğunluğunu mümkün olduğunca her konuşmalarına taşırlar, deneyimlerini tüm açıklığıyla paylaşırlar. Genel sloganları *"Seks insan doğasının bir parçasıdır."* ve *"Seks keyiflidir ve keyifli olan her şeye izin verilebilir."* olabilmektedir. Cinsel ilişkinin nesnesi olarak değerlendirilen partner ise onun gözünde Fars atasözünde anlatılana benzer:

*"Her çiçeğin farklı bir kokusu vardır."*

Sıklıkla yaşanılan cinsel aktivitelerde cinsel sorunlarla karşılaşmak nadir rastlanılan bir durum değildir. Cinsel aktiviteyi gerçekleştirememe veya partnere bağlanma korkusu, partner seçiminde kontrolden çıkma ve ilişkilerle ilgili fiziksel ve psikolojik sorunlar bunlardan bazılarıdır. Aldatma ve grup seks de sosyal oyunlar olarak kabul edilir.

Aşk yalnızca cinsel gerginlik değil tüm gerginliklerin giderilmesi için gerekli bir unsur haline gelir ve yapılan işlerde başarılı olma baskısı sonucunda ortaya çıkar. "Başarı için aşk"

karikatüründe olduğu gibi kişi seks ve cinsellik alanında galip gelme ile kendisi için yarattığı başarı hissini devamlı taşır, toplumda bu şekilde var olur. Cinsel ilişki başarı odaklı bir spor halini alır:

*"Eğer bir kadın ya da erkek cinsel doyuma ulaşamıyorsa, her şey anlamsızdır."*

Cinsel ilişki motivasyonunun altında sadece başarı arzusu değil de rekabet de yer bulur. Aşk bir savaş alanına dönüşür; cinsel ilişkinin öz değerlilik ile ilişkili olması kişi için başlı başına bir ödül halini alır.

İkincil tip özelliklerine sahip birey için aşk her zaman diğer unsurlardan sonra gelmektedir; "Aşk bir iş anlaşmasıdır." Kişi aşkla birine bağlanır ancak buradaki amaç bağlanmanın işine, uygulamalarına, uzmanlık alanına getirisinin olmasıdır. Çünkü eş vergi avantajıdır, görüntüsü ve davranışları ile şirkete para kazandıracaktır.

*Cinsel ilişki mantığının sonucudur.*

*"Eşim çok başarılıdır. Benden her şeyin tam hayal ettiği gibi olmasını bekler. Benim duygularımı önemsemez. Ben kendisinden daha fazla hassasiyet beklerim ama o göreve odaklanır, yani cinsel ilişkiye." (29 yaşında kadın, depresyon, cinsel problemler)*

Din ve dini sadakate yönelik iki bakış açısı ikincil tepki tipin özelliklerini anlatır:

*Entelektüel Şüpheci*

Çocuk yetiştirme stilinde ikincil değerler aşırı vurgulandığında entelektüel şüphecilik kuvvetli bir şekilde gelişir. Genellikle ebeveynler dinle ilgili kendi deneyimlerinde hayal kırıklığına uğradıklarında ve ebeveynlerin dinle ilgili konularda ilgisiz, değişken ve reddeden bir algıları olduğunda çocukta dini kapasite tam olarak gelişemez. Yetişkinlikte birey kendi nedenselliklerine ve kendi başarılarını yüceltmeye aşırı değer vermeye başlar. Temel motivasyonu istek, Tanrısı ise kendisi olur. Bunu açıkça dile getirmese de, bu algısı tutumlarına, yaşamdaki genel duruşuna ve davranışlarına yansır. Dine yönelik eleştirilerinin temelinde din ve kurumların yeterince ayrışmamış

olması vardır. Kilise gibi kurumların yaptıkları hataların sebebinin din ve dine aşırı sadakat olduğunu düşünür.

*Ben değil!*

*"Din, yaşlı kadınlar ile dünyada hiçbir şey elde edemeyeceğini düşünenler, dünyadan herhangi bir beklentisi olmayanlar içindir. Dine sıkı sıkıya bağlanan kimselerin düşüşü yaşamaları kaçınılmazdır. Din sadakate sahip insanların yaptıkları içinde su olup olmadığını bilmeden bir yüzme havuzuna dalmasıdır. Kafasında sorun olan herkes bunu yapabilir. Ben değil. Biz dünyada kendi cennet ve cehennemimizi yaratırız, Tanrı'ya ise dini fanatik şaşkınların beyinlerinden başka yerde yer yoktur. Din sosyal sorunları maskeler, insanları yapmaları gerekenleri yapmaktan alıkoyar." (28 yaşında sosyoloji öğrencisi).*

*Batıl İnançlı Tip*

Batıl inançlı tipin erken çocukluk döneminde maruz kaldığı yetiştirilme şeklinde otorite figürlerinin dini davranışın gerçekleştirilmesine yönelik yaptıkları baskı hakimdir. Birey katı dini kuralların ve davranışların hakim olduğu bir evde ebeveynleriyle yaşamış, dini ritüellere bağlı rol modelleriyle özdeşim kurmuş ve onlara karşı değişken bir bağımlılık ilişkisi geliştirmiştir. Bu yetiştirilme tarzı dini ritüellere aşırı bağlanmayı tetiklemiştir. Bu durumun batıl yönü bireyin dini kurallara hiç sorgulamadan itaat etmesidir. "Peygamberin sakalı" ile ilgili pek çok tartışma bu zeminde şekillenir. Batıl inançlara ilişkin yapılan hayali ya da gerçek saldırılar ise resmi dini figürlerin mantıksallaştırılmış düşünceleri ile karşılık bulur. Onların düşünceleri de dini fanatikler tarafından sadakatin gerektirdiğinin bu olduğu düşünülerek savunulur.

Mantıksallaştırma dogmalara sıkı sıkıya sarılma şeklindedir: *"Sina Dağı'nda Tanrı Muhammed ile konuştu.", "İsa suyu şaraba çevirdi.", "Ekmek ve şarap beden ve kandır.", "Muhammed son peygamberdir."* Bu örneklerde var olan semboller ve gerekliliklerin karmaşası, konuşmaları yapan figürler ile benzer içerik Budist, Hindu, Zerdüşt geleneklerinde de bulunmaktadır. Olayları ayrıştırma, farklılaşma becerisinde yetersizlik vardır; olayların önemi ancak tarihsel çerçevede anlamlandırılabilir.

*Yatakta dua etmek:*

*"Tüm çocukluğum boyunca ve evliliğime kadar hayaletlerden çok korktum. Her gece yatağa inanılmaz bir kaygıyla yatıyor ve korkudan terliyordum. Çünkü kilisede ölülerin insanlara görünmeleri ile ilgili öyküler anlatılıyordu. Yatağa yattığımda kaygıdan çığlık atıyordum. Ergenliğimde ciddi şüpheler ve zorlantılar (kompulsiyon) geliştirdim. Bunlar hep suçluluk hislerimle bağlantılıydı. Dua etmeyi ise asla atlamadım." (43 yaşında ev hanımı, depresyon ve fobiler)*

Gelişim dönemlerinde çevresel koşullarla tetiklenen krizler bireyin dine ilişkin tutumunda değişimlere neden olur. Bu değişim aile ortamında ortaya çıkan abartılmış sosyal tartışmalar ile şekillenir. Gelişim döneminin de etkisiyle çocuk kendisine sorulmadan kendisini dini içerikli bir dünya görüşüne uyum sağlamış olarak bulur. Bu dünya görüşü ve dini değerler büyük çoğunlukla çocuğun dine aşırı maruz kalması ve ebeveynlerin otoriter baskısı ile gelişir. Ergenlik döneminde sorgulamaların başlaması, şüpheci olunması, otonom bir kişilik geliştirilmesi ve aile ile bağların azalmasıyla birey, güçlü bağımlılık ilişkileri geliştirir. Bu dönemde ev ortamı, genellikle ergen için problemlerinin ve krizlerinin çözümünde ihtiyaç duyduğu desteği sağlayamaz. Aslında bu krizler negatif de değerlendirilmemelidir. Bu kriz dönemi bireyin yetişmiş olduğu batıl dünyasını sorgulayabileceği, burada yaşadığı saplantıdan kurtulabileceği, yeni özdeşimler kurabileceği, yaptığı araştırmalarla din ve dünya görüşünde değişiklikler yaşayabileceği bir dönemdir. Ancak pek çok birey, aileleri tarafından kendilerine sunulan görüşleri ve değerleri değiştirmeyi tehlikeli bulurlar ve kaçışı yeni bir din, ideoloji, dernek, idol ya da yanlış anlaşılmış dogmalarda arayabilirler.

Zorlantılı ve şizoid nevrotik yapının temelleri otoriter baskının hakim olduğu yetiştirilme stili ile atılır. Zorlantılı yapının bu açıdan *kaygılı mükemmeliyetçi* yapıyla pek çok kesişim noktası bulunmaktadır. Birey adım atmakta zorlanır, sözlü ifadeleri kısıtlıdır, esnek değildir ve *bağımlı* bir yapısı vardır. Şizoid nevrotik yapı diğer taraftan da *nesne tipine* benzer çünkü duygusal paylaşımların yerini materyalist paylaşımlar almıştır. Bu noktada ikincil tepki tipinin temel özelliği "aktiviteye kaçış"

olarak tanımlanabilir, çünkü dışarıya doğru kaçış vardır. Bu süreçte birey özel ve ayrıcalıklı olduğunu düşünür, bu da aslında gerçeklerden kaçışının bir işaretidir. Birey gerçeklerden kaçar, iç dünyasından ziyade dışarıya yönelir ve başarı odaklılık temel uğraşı olur.

Başarı odaklı aktiviteler dışındaki diğer aktivitelere ilgi duyulmaz, gereksiz bulunur: "Kitap kurdu" için hangi spor aktivitesi olursa olsun anlamsızdır ve zaman kaybıdır. Spor meraklılarının okulun önemini hiçe saydıklarını düşünür. Birey kendi kapasitesini inkâr eder, görmezden gelir ve tek yönlü bir yaşam sürer.

*"Düzen hayatının yarısını oluşturur, duygulara odaklanmak ise anlamsızdır."*

Aktiviteye kaçış teması ise saldırganca olabilir. İç dünyada yaşanılan kriz dışarıya yansıtılır, öfke dışarıya yönelir. Böylelikle devamlı meydan okuyan, her şeyi bildiğini düşünen, keyif kaçıran ve her şeyden önce kariyerini düşünen birey yetişmiş olur. Yüksek gerilim durumlarında öfke diğer insanlara saldırmaya dönüşebilir ya da aktif bir manipülasyon içerisine girilebilir. Cinsellik dahil her türlü başarı ise herkesin hayranlığını kazanmak ve kendilerini doğrulamak için en önemli silahlarıdır.

*Sonuç: İkincil tepki tipi özelliklerine sahip bireyde şu psikolojik belirtiler gözlenebilir: Tepkisellik, zorlantılı düşünce, zorlantılı davranış, hata yapma korkusu, konsantrasyon güçlüğü, her şeyi katlanılamaz bulma, can sıkıntısı, kendi seçiciliğinde usanma, adaletsiz davranma, kaba davranışlar, saldırganlık, ilişki problemleri, iç huzursuzluğu, kara kara düşünme, enerjisizlik, aşırı dürtü, işe başlayamama, anlamsız planlara başlama, sıklıkla gergin olma, psikolojik konulara takılıp kalma. Somatik ve bedensel şikâyetleri ise kalp çarpıntısı, kalple ilgili ağrılar, tükenmişlik hissi, iştah kaybı, ağız kuruluğu, mide şikâyetleri, baş ağrıları, uyku sorunları, yüksek kan basıncı, cinsel problemler (ör. erken boşalma, orgazm sorunları) olabilir.*

| İkincil Tepki Tipi Formları | | |
|---|---|---|
| Başarı, Prestij Tipi | Nesne Tipi | Mükemmeliyetçi |
| Cinsel Başarı Tipi | Entelektüel Kuşkucu | Batıl İnançlı Tip |

## İkircikli (İkili bağlanmalı)Tip

Bu tepki tipinde naif-birincil ve ikincil kapasitenin özelliklerinin ikisi de hakimdir, ancak farklı durumlarda yoğunlukları değişir. Bu tepki tipinin özellîklerine sahip bireyin gerçeklikle kurduğu ilişki değişkendir. Saplanma (fiksasyon) daha kısa sürelidir ve farklı bir saplanma ile yer değiştirebilir. Birey tamamen ayrılma ve tamamen iç içe geçme arasında gidip gelir. Çocuksu bir bekleyiş ve özgür olma isteği gelip gider ve suçluluk duygusu hakim olur. İhtiyaçlar da değişkenlik gösterir, birey kendi ihtiyaçlarını görmezden gelerek aşırı dürüst olabilir ya da saldırganlıklarını bastırmak için aşırı kibar olabilir.

Birey genellikle gerçekleştirdiği görevler konusunda emin değildir, kendisini görevleriyle bütünleşmiş hissetmez. Annesi kendisine şöyle der:

*"Umarım ne yapılması gerektiğini biliyorsundur. Ben sana ne yapman gerektiğini söylemeyeceğim çünkü söylersem bundan şikâyet edersin."*

Ebeveynlerin tarzı genel olarak değişken (ambivalant) olarak tanımlanabilir. Bir taraftan çocuğa yardım etme istekleri vardır (birincil tip), diğer taraftan da çocuğu geri çekerler (ikincil tip).

*Anne, bana ne söylemeye çalışıyorsun?*

*"Anne benden dışarıda oynamamı istedin. Oynadım, ama ayakkabılarım ve kıyafetim biraz kirlendiği için beni azarladın. Beni azarladıktan sonra da bana çikolata verdin. Ben ne yapmaya çalıştığını anlayamıyorum..." (9 yaşında konsantrasyon problemi olan kız çocuğu)*

Çocuğun dürtüleri tutarlı bir şekilde ele alınmamış olur. Çocuk çeşitli düşünce ve tutumlara maruz kalır, kendi düşünce ve tutumları da bu durumdan etkilenir. Örneğin, babanın fikri anneden farklı olabilir ya da ebeveynlerin fikri büyükanne, büyükbabadan farklı olabilir veya kişi kendisinden emin olmayabilir. Çocuk bu tutarsız durumdan faydalanmaya çalışır. O anda kimin fikri ya da tutumu kendisine yarar sağlayacaksa ona yönelir, böylelikle diğerlerini idare etmeyi öğrenir. Fakat diğer taraftan da tam olarak belirgin olmayan bir iletişim tarzı geliştirir. Sosyal durumlarda birey önce bir grubun fikirlerine sonra diğer grubun fikirlerine yönelebilir. Bu kararsızlık bireyde duygusal bir yük oluşturur ve bu yükün fiziksel ve psikolojik sonuçları olması muhtemeldir. Bu tepki tipinin özelliği şöyle açıklanabilir:

*Kendi başıma her şeyi yapabilirim ama bana yardım et.*

*İstiyorum ama istemiyorum.*

*Bana yardım ettiğinde bu hoşuma gitmez, ama yardım etmediğinde de bence bu doğru değildir.*

Bakım verme stili adalet ve sevgi arasında gidip gelir. Bu değişiklik çocuğun gözünde birbiriyle çatışan düşünceler olarak deneyimlenir. Kişi birincil ya da ikincil tepki tipinden ziyade değişken bir ikili bağlantı yaşar.

*Belirsiz Tip (Hamlet Tipi)*

Bu tepki tipinde ebeveynlerin tutarsız davranış biçimleri çocuk tarafından aynalanır. Bu durum uzun vadede bireyin karar verme mekanizmasının zarar görmesine, harekete geçmeden önce olay üzerinde uzun süreli düşünmesine neden olur.

*"Neyin doğru neyin yanlış olduğunu bir türlü bilemiyorum."*

Duygu durumları Gothe'nin tanımladığı gibi devamlı dalgalanmalara maruz kalır:

*"Yüksek cennetlere uçmak, ölüme gömülmek..."*

Birey kendisini bir gün oldukça iyi hissederek diğer gün çökkünleşir.

*Eşimi tamamıyla tanıyor muyum?*

*"Eşim bütün hafta boyunca istediği elbiseyi aldırmak için beni ikna etmeye çalışır. En sonunda beni ikna etmeye başlayınca bir sonraki hafta elbisenin kendisi için uygun renk mi olduğunu, belki başka mağazalara da bakılması gerektiğini, alınabilecek daha iyi bir elbise olup olmadığını vb. düşünmeye başlar. Bunları duymaya daha fazla tahammül edemem. Ancak bu düşünme sürecinde geçen zamanda elbise başkasına satılırsa, ilk fırsatta kendi hayallerini gerçekleştiremediğim için beni suçlar."* (*46 yaşında vergi danışmanı*)

*Hevesi Kaçan Tip*

İkili bağlanma tipinde sıklıkla görülen ve sonunda genellikle depresif belirtilerin deneyimlendiği tepki tipidir. Birey büyük bir hevesle amacına ulaşmaya çalışır, amacına ulaşmaya başlayınca ise hevesi kaçar, duygusal bir boşluk hissi ve memnuniyetsizlik yaşar. Birey kendi bilinçdışı motivasyonunun farkında olmadığı için de yeni bir amaca yönelmeye başlar. Uzmanlık alanlarındaki gelişimleri de kendi psikolojik durumlarının yansımış gibidir; işleriyle ilgili herhangi bir olumsuzluk yokken tekrarlayan değişiklikler gösterirler. Bu davranış stili bipolar özdeşime benzer, birey bir taraftan sosyal başarı kazanabileceği atılımlarda bulunmaya çalışır, diğer taraftan farkında olmadan bu başarı yönelimli atılımlardan kuşku duymaya başlar.

*Eşim nasıl olduğunu biliyor mu?*

"Eşimin davranışları bana bazen çok anlamsız geliyor. Günlerce depresif oluyor, yatıyor ve alkol alıyor. Sonra birden 180 derecelik bir değişim yaşıyor, kalkıyor ve bir tornado gibi hareket ederek ev işlerini yapmaya başlıyor. Herkesin onun hızına uymasını istiyor, eğer işler istediği gibi gitmezse bağırmaya başlıyor. Bu ataklar çok uzun sürmüyor. Sonra yeniden depresifleşiyor, yatmaya, alkol almaya başlıyor. Ben hangi halinin daha kötü olduğunu anlamakta zorlanıyorum." (50 yaşında işletmeci).

*Rüzgârgülü Tipi*

İkili bağlanma tipi özelliklerine sahip birey genellikle dışarıdan oldukça pragmatik ve ne istediğini bilen biri gibi görünür. Ancak genellikle bu durum kendi kararsızlıklarını saklamaya yönelik kullandığı bir maskedir. Kişisel motivasyonu ve isteği genellikle geçicidir. Kişi hızlıca bir şeyleri düşünmeye başlar fakat sonra hemen fikrini değiştirir. Dış etkenler yön değiştirince o da rüzgârgülü gibi kendi yönünü değiştirir. Ancak koşullar kendi istediği yönde olunca birey bir kez daha hareket geçecek enerjiyi kendisinde bulabilir, fikirlerini beyan eder, fikirlerine sağlam dayanaklar sunar.

Aktif politikacılarda da çifte bağlanma tipi görülebilir. Bir taraftan barış ortamı yaratmaya ilişkin isteklerini belirtirken diğer taraftan da silah kaynaklarını arttıracak davranışlarda bulunabilirler, savaş sırasında ülkelere silah temin edebilirler ve barış istekleri ile çelişirler. Rüzgârgülü tipi kendisini pek çok durumda gösterebilir:

*Kibarca söyleneleni dinlemeyen, kötü olanı da duyar.*

*"Onunla dostça bir ilişki kurmak istedim. Ona arkadaşça mektuplar gönderdim, ama cevap vermedi. Sonra sabrımı kaybettim, avukatımla görüşmesini istedim. Hemen cevap verdi ve borçlarını ödemeye hazır olduğunu söyledi. Bu önceden mümkün değildi."*

*Cinsel Olarak Kandıran Tip*

İkili bağlanma tipinde bireyin ahlaki değerleri de değişkenlik gösterebilmektedir. İki grup insanla çalışmamız gerekir. Birinci grupta katı ahlaki değerleri ve kuralları olan ancak kendisi istediğinde bu sıkı ahlaki değerlere bağlı kalmaktan vazgeçebilen birey vardır. Birey kendi evinde katı ahlaki kurallarını sürdürür ancak gece gizlice eşinden başka kadınlarla ilişkisini sürdürebilir. Bir taraftan tamamen kaçınırken diğer taraftan pornografik görsellere bakarak mastürbasyon yapabilir. Cinsel ihtiyacı yokmuş gibi davranırken cinsel sapıklık eğilimi gösterebilir. Başkalarının önünde cinsellikle araya mesafe koyduktan sonra, cinselliğin sorun olmayacağını söyler. Ancak evde yalnızken daha önce reddettiği fantazi dünyasında yaşar. Eşine sadakat konusunda çok katı sınırlamalar getirebilir ancak ken-

disinin başka bir sevgilisi olabilir. Sosyal kurallar konusunda kendi düşüncelerini çok katı bir biçimde sunabilir ancak aynı zamanda kendi cinselliğini gerçekte ya da fantazi dünyasında istediği gibi yaşar.

İkinci grupta ise birey kendisine sahte bir sosyal imaj yaratır. Her şey hakkında konuşabilen ve kendisine sınır koymayan bir insan izlenimi uyandırır. Ancak bu görünümün aksine kendi iç dünyasında bastırma ve suçluluk hisleri yaşar ve bu durum kendisini özgürce yaşayabileceği bir cinsel yaşamdan alıkoyar. Arkadaşları ve eşi dostuna "İki saat önce bir kadınla tanıştım ve hemen onunla birlikte oldum.", "Şurada gördüğün kız bana bakıyor ben de ona karşı ilgiliyim, benimle birlikte olmak istedi ama buna ihtiyacım yoktu." diyebilir. Gerçekte ise bireyin bu söylediklerinin aslı astarı yoktur. Sadece insanlara göstermek istediği sosyal imaj budur. Aynı durum kadınlar arasında da görülebilir. Kadın, bir erkekle flört eder, erkek yaklaştığında ise onu küçümseyebilirler. Başka bir kadın ise bir erkek ile yapılan zararsız konuşmaları evlilik teklifi gibi değerlendirebilir ya da gerçek olmasa da şaşırtıcı derecede şehvetli romantik bir gece yaşadıklarını anlatabilir.

Sosyal kurullara uyum sorunu yaşanmaktadır. Cinsel öğeler başarı nesnesi olarak kullanılabilir. Bir kişi kendisini cinsellikle ilgili tamamen açabilir, bazıları ise kendi kaygı ve bastırmalarını saklamayı tercih eder. Bazıları da cinsel problemlerini önemsiz gibi gösterir:

*İyi iş çıkardım.*

*"Cinsellikle ilgili niçin bu kadar kafa yorduğunu anlayamıyorum. Bu çok önemli bir konu değil. Sıklığı ne olursa olsun seks konusunda çok iyiyimdir." (42 yaşında akademisyen)*

Birey yıllarca önemsemediği konularda problem yaşadığından hiç bahsetmez. Bazı bireyler büyük çaba göstererek kendi cinselliklerini bastırıyor olsalar da çoğu bunu yapamaz. Saldırgan tutumlar ortaya çıkabilir:

*"Seksle ilgili her şey çok iğrençtir. Yerinde olsam utanırdım. Benim hayatımda böyle iğrençliklere yer yoktur."*

Sıklıkla cinsel problemleri ortaya çıkar ama bu problemler görmezden gelinir ya da yaşanılan problemin başka insan ve işlerle ilgili olduğu düşünülür.

İkili bağlanma tipin temel özelliği erteleme ve kararsızlıktır:

*"Eğitimimi bitirdiğimde... Düzenli bir işim olduğunda... Param olduğunda... Evim olduğunda... daha rahat karar verebilirim."*

Evlendiğinde bekâr olmayı arzular, özgürlüğünü kaybettiğine hayıflanır. İki insanın evlendikten sonra birlikte yaşamaya tahammül edemediğini düşünüp boşanabilir. Boşandığında ise ayrı kalmaya tahammül edemeyip yine birlikte yaşamaya devam etmek isteyebilir.

*Sevginin İkili Bağlanma Karikatürleri:*

*"Sevgi itaattir."*; birey diğerleriyle aynı davranmak zorunda olduğunu hisseder, kendi istek ve ihtiyaçlarını görmezden gelerek grup normlarını benimser.

*"Sevgi özgürlüktür."*; birey kötü bir döngü geliştir. Ebeveynlerin himayesinden kurtulmak için kısa süreliğine bir ilişki arar. Cinsel ilişki ailesiyle bağlarını kopardığının ve nispet yaptığının bir kanıtı haline dönüşür.

*"Sevgi eşitlemedir."*; cinsellik partnerin herhangi bir üstünlüğünün olmadığının kanıtlanması için yaşanır. "Bizde hiç kimse bir diğerinden daha iyi değildir."

*"Sevgi acil durumlar için bir çözümdür."*; partner seçiminden ziyade istek ve isteğin doyumu arasındaki boşluk ön plandadır. Birey partnerini avucunun içindeki kuş gibi nitelendirse de hâlâ partnerinin bazı kırgınlıkları olabilir. İdeal olana ulaşamamak ise bireyde içsel bir huzursuzluk yaratır.

*"Sevgi doktorculuk oynamaktır."*; aşk çiftlerin birbirlerini değerlendirdikleri bir savaş alanına dönüşür. Eş karmaşanın içine sürüklenir. Bu karmaşanın içinde en uygun tepkiyi vermesi gerektiğini düşünür. Örneğin, kadın erkeğe iki tane kravat alır ve erkek kravatlardan birini kadını memnun etmek için giyer. Ancak kadının tepkisi *"Bir sorun mu var? Diğer kravatı beğenmedin mi?"* şeklinde olabilir.

Bazen de dışarıdan gerçek aşk yaşanıyormuş gibi de görünse de yakından bakıldığında bunun merhamet olduğu gözlenir. Partnerin kendine zarar verebileceği korkusu, yalnız kalacağı düşüncesi, ayrılığın haksızlık olacağı endişesi bireyi uzaklaşmaktan alıkoyar. Sevgi bir yardımseverlik işine dönüşür. Bu sebeple 28 yaşındaki kadın fiziksel engelli kardeşiyle uyuyabilir. Düşüncesi böylelikle onu hayatındaki bazı kötü durumlardan kurtulabileceğidir.

*İki eşe sahip olmak da benim şansım!*

*"Bir gün eşim etrafta film yıldızı gibi dolaşır, çok abartılı ve makyajlı olur. Başka bir gün ise eski bir kot pantolon ve çıplak ayak gezinip durur. Kendimi iki kadınla evliymiş gibi hissederim. Aslında birini diğerinden daha az seviyorum diyemem ama eşimin ikisinin ortasında bir dengesi olması daha iyi olurdu." (35 yaşında işçi)*

*İlgisiz Tip*

Bu tepki tipinin bir özelliği olarak birey genellikle dini içerikli konulara karşı antipati gösterir. Bir taraftan dini eleştirir diğer taraftan ise onu bırakamaz. Felaketler ya da kazalar ile dinle ilgili saklı kalmış düşüncelerini açığa çıkarır ve sorgulamaları başlar. "Niçin Tanrı kötülüklerin olmasına izin veriyor?" veya "Eğer Tanrı varsa neden savaş çıkıyor?" gibi söylemleri bu durumu tanımlar. Birey eskiden kalma dini inanç ve görüşlerin değiştirilip geliştirilmesi gerektiğini düşünür ancak kendi öğrendiklerinden bir türlü vazgeçemez.

Bu gruptaki bireyler ilk başta ilgiliymiş gibi görünüp daha sonra ilgilerini kaybederler. Örneğin dini kurallarla ilgili yenilikler yapalım diyebilir daha sonra tutarlılıklarını kaybedebilir, kararsız görünebilirler. Genellikle görüşlerini kendi düşünceleri sebebiyle değil, sosyal kuralları belirleyen otoriteler ya da grupların gerekçelerine göre değiştirirler. Dolayısıyla onların ikna oluşlarına diğerleri gelip "Bunu ailene nasıl yaparsın? Doğduğun dini nasıl değiştirirsin?" dediği zaman güçsüzlük yaşarlar. Dine ilişkin görüşleri ve toplumdaki insanların söyledikleri konusunda arada kalırlar.

*Sonuç: İkili bağlanma tipi genel olarak histerik nevrotik yapıya benzer. Bu yapı çok baskın olduğunda insanlar kendi yaşamlarında bir odak noktası bulamayabilir, hayata sıkı tutunamaz ve içsel ya da bireysel bir yönelimleri olamaz. Dışarıdan gelen yeni imkânlara çabuk kanabilirler ve bu durum kendilerinin ve dünyanın tutarsızlıklar içerisinde olmasına yol açabilir. Genel kaçış özelliği ise "hastalığa kaçıştır." Bu genellikle öğrenme ve başkalarını taklit ile gelişmiş bir tutumdur. Taklit ise genellikle şu şeklide gelişir:*

*Çocuk soğuk bir anne ya da bakıcı tarafında yetiştirilir. Çocuk bakım verenin işinin yoğunluğu, kardeşler arasında yaşattığı rekabet ya da aşırı düzen ve itaat gibi baskılarından bunalır. Hasta olduğunda ise tüm bu baskı unsurlarının durduğunu, huzura erdiğini görür. Ayrıca hasta olduğunda uzun zamandır özlemini çektiği tüm ilgi ve dikkatin merkezi olabilmektedir. Bu öğrenme zorluk yaşadığı diğer durumlara da uyarlanır. Annesi kendisinden çok şikâyet ettiğinde, bir sınavı ile ilgili çok kaygılandığında, istemediği misafirler eve geldiğinde, istemediği insanları ziyaret etmek zorunda kaldıklarında çocuk, kaçışı hastalıkta bulur. Hasta olmanın avantajlarını kullanır.*

*Başkalarını taklit etmek de yine hastalığa kaçışa yönlendirir:*

*Çocuk ailede bir gerginlik olduğunda annenin migreni ya da baş ağrıları sebebiyle her şeyi bıraktığını, babanın anneyle daha fazla uğraşmadığını, hatta babanın anneyle daha fazla ilgilendiğini keşfeder. Çocuklar evi anne yerine düzenlemek zorunda kalabilir çünkü "Anne hastadır." Bu durum çocuk için bir öğrenme modeli olur. Genellikle bilinçdışı olarak şu süreç gelişir:*

*"Durum benim için çok zorlaştığında, problemleri çözemediğimde, sevmediğim olaylarla karşılaştığımda, hastalanabilirim (annemin yaptığı gibi) ve böylelikle diğerlerinin sevgisi ilgisi bende olur."*

*Gelişim sürecinde problemlerin çözümüne ilişkin bu davranış örüntüsü kazanılır. Bireyin hastalığının çözümüne ve nedenlerine ilişkin harekete geçilir. Doktor doktor gezilir, ilaç tedavisi görür, spaya gider vb. Ancak hastalıkla ilgili herhangi bir gelişme kaydedilemez. Böylelikle yetişkinlikte de bu hastalıkların kazancından yararlanmaya devam edilir. Sadece hasta birey değil çevresindekiler de ikili bağlanma ile karşılık vermeye başlarlar.*

*Diğerleri ve ben!*

*"Mide problemleri yaşayan hasta şikâyet eder: Hiçbir şey yapamıyorum, herkes bana çok özensiz davranıyor. Eşim, arkadaşlarım, herkes... Çok yoğun stres yaşadığımda ise herkes yine benim hatalı olduğumu düşünüyor."(47 yaşında iş adamı)*

*İkili bağlanma tipi naif-birincil ve ikincil tepki tepkinin iki ucunu da temsil eder. Tepki türüne ilişkin ortaya çıkan belirtiler oldukça karmaşık olabilir. Psikolojik ve fizyolojik belirtiler görülebilir. Dolayısıyla bireyin belirtilerinin de ikili bağlandığından söz edebiliriz. Psikolojik problemler, kararsızlık, kendini kabul edememe, kendinden nefret etme, kendine karşı adil davranmama, huzursuzluk, değişken duygu durum, bastırılmışlık duyguları, duygu durumda gün içinde dalgalanmalar, değişken dikkat ya da dikkatsizlik, pek çok şeyi aynı anda yapmaya çalışma, pişman olacağı sözler söyleme, davranışlarda bulunma, amaçsız davranışlarda bulunma olabilir. Otonomik ve psikosomatik belirtileri ise ağrı hissi, nefes almada güçlük, kalbin duracağı hissi, kalbin çok hızlı atması, bacak ve kollarda karıncalanma, tükenmiş hissetme ya da çok hareketli olma, sindirim sistemi sorunları, vertigo, âdet düzensizliği, romatizmal hastalıklar oluşturabilir.*

| *İkili Bağlanma* | *Tepki Türü Formları* | |
|---|---|---|
| *Belirsiz Tip* | *Hevesi Kaçan Tip* | *Rüzgârgülü Tipi* |
| *Cinsel Olarak Kandıran Tip* | *İlgisiz Tip* | |

## 2. Kavramlar ve Mitler

*Şişe yarı dolu mu, yoksa yarı boş mu?*

Kişinin davranışlarının altında yatan şey, gerçek yeteneklere, sevme yeteneklerinin biçimlerine ve bilmeye karşı olan tutumudur. Bu da çiftler arasındaki çatışmaların farklı değer biçimleri olarak tarif edilmelerine neden olur. Bu tarzdaki değerler davranışların ve tutumların biçimleri gibi oldukça istikrarlıdır. Davranışa doğrudan doğruya etki ettikleri müddetçe onlara gerçek yetenekler deriz.

*"Dışarısı güllük gülistanlık, içerisi çürümüş"*

| Gerçek Yetenek | Ben | Partnerim |
|---|---|---|
| Düzenlilik | "Benim fikrime göre mekânda insanlar yaşıyormuş gibi görünmeli." (39 yaşında ev hanımı, evlilik problemleri ve depresyon) | "Kocam etrafın *daha güzel evler ve bahçelerdeki gibi* görünmesi gerektiğini düşünüyor. |

Bu durumda evde çatışmalara ve sürekli münakaşalara götüren, düzen hakkında farklı kavramlar vardır.

*"Kocam güzel kokmuyor"*

| Gerçek Yetenek | Ben | Partnerim |
|---|---|---|
| Düzenlilik | "Su benim elementim. Eğer günde birkaç defa yıkanamazsam, kendimi kötü hissederim."(51 yaşında akademisyen eşi) | "Kocam sanki daha önce suyun ne olduğunu hiç duymamış gibi yıkanmaktan nefret ediyor. Yatağa genelde kirli girer." |

Her iki partnerde apaçık doğru olarak gördükleri ve objektif olarak doğrulanabilir buldukları temizlik hakkındaki düşüncelerine bağlı kalıyorlar. Temizlik bayana göre: hijyen, hastalıklardan uzak durmak; ferah olmak. Temizlik kocaya göre: daha az önemli, zaman alıcı, "Az bir kir kimseye zarar vermez.", "Çok fazla yıkanmak deriye zarar verir."

Bu farklı temizlik kavramları, ayrıca kişisel temizlik davranışlarını da kapsar:

*"Duş almak mı yoksa yıkanmak mı?"*

| Gerçek Yetenek | Ben | Partnerim |
|---|---|---|
| Temizlik | "Elbette suyun vücuttaki kirleri yok etmesi için ılık suda yıkanmalısın. Sadece sabun ve ılık suyla insan temizlenebilir." | "Ben küvette yıkanmayı tamamıyla iğrenç buluyorum. Orada kendi pisliğinin içinde uzanıyorsun. Ben soğuk bir duşu tercih ederim. Annem her zaman şöyle derdi, " Soğuk duş direnci artırır." (58 yaşında akademisyen) |

Bu örnekte açıkça görülüyor ki temizlikle ilişkili olarak koca tam bir hastalık belirtisi göstermiyor, diğer bir deyişle kirliliği değil, fakat kirlilik hakkındaki oldukça belirli kavramları savunmakta. ● da fikirlerini makul gerekçelerle aynı karısının temizlik kavramı lehinde olan argümanlarını sunması gibi desteklemekte. Her ikisi de aralarındaki yanlış anlamaları daha da derinleştiren, kendilerine ait kavramları destekleyen mantığa davet ediyor ve geçerli argümanları sadece kendilerinin yanında bulunduğuna inanıyor.

Kadın "Kocam dağınık" diyerek şikâyet ettiğinde, bu hem bu ifadeyi yapan kadın hem de erkek hakkında bize bir şeyler söyler. Bu şikâyetin altında yatan kavram: "Eğer biraz daha düzenli olsaydı, ben de bundan memnun olurdum." beklentisiyle sınırlı kalabilir. Fakat "Düzen yaşamın yarısıdır." fikrinde olduğu gibi daha geniş de olabilir. Bu ifade insan davranışı kadar kendisi ve başkaları hakkındaki beklentilerini belirleyen temel kavramları kısaca ifade etmiştir. Bu süreci genelleştirme olarak tarif edebiliriz.

Fakat kavramlarla alakalı olan genelleştirme daha uzaklara gider. Sadece tek bir genelleştirme düşüncesini değil, tamamının kökleri birbirine benzer birçok temel kavramdan alan birçok benzer genellemeyi kapsar. Başka bir deyişle, temel kavramını "Düzen yaşamın yarısıdır." ifadesi ile tarif eden bir insa-

nın temel kavramı, "İnsanlar ne der?" sorusuna dayanan bir kişiden birçok şekilde farklılık gösterecektir. "Kolayına bak." iyimser sözünü savunan birey çatışma ile "Ne olmuş yani?" yorumuyla başarıya ya da başarısızlığa teslim olmuş kişiden, daha farklı baş etme olanaklarına sahiptir. Temel kavram böylece kişinin çatışmalara verdiği tepki ve büyük ölçüde çatışma ile baş etme olanaklarını belirleyen, tercih edilen formların tümevarımıdır.

Bu nedenle, temel kavram olanaklar dahilinde kendi tecrübelerimizi değerlendirdiğimiz kapsamlı referans sistemini temsil eder. Büyük ölçüde, birçok temel kavram birbirinin yanında ve birbirine tamamıyla karşı var olabilir. Bunun en basit örneğini dışarıdan gelen bilginin değişmediği, fakat bilgiyi organize etmekte kullandığımız referans ve değerlendirme sistemimizin değiştiği ruh hallerimizdeki değişikler sunar. "Ben en büyüğüm" kavramı "Ben bir başarısızlığım" kavramına dönüşebilir ya da tam tersi olabilir. Bu arka planda, başarı tecrübesi farklı değerlendirilebilir. Bir yanda kişinin tecrübeleri yeteneklerini nitelendirirken, diğer tarafta bazı özel durumlarda şu sonuca götürür: "Aslında bu o kadar da önemli değildi ve o kadar da güzel olduğunu kim bilebilir ki."

Temel kavram temel çatışmayı (bireyin geçmiş öğrenimleri ve edindiği gelenekleri) daha yoğun halde yansıtır. Bu nedenle, kişinin kendi bağımsız kararından değil, bizim "kolektif ya da kişisel mitoloji" diye adlandırmak istediğimiz gelişimden köklerini alır. Bir yandan mitolojiler temelde yatan tutumların kristalleşmesi olan kavramlardır, diğer taraftan da iletişimde ve gelenekte bireysel ve kazanılmış sosyal gerçeklerden özgür kalmış olanlar kavramlardır. Bu tarz mitler birçok manifestoda ortaya çıkar: anahtar kelimeler (nezaket), sözler (yaşa ve bırak yaşasın), şiir (güçlü olanlar en fazla yalnız kaldıklarında güçlüdürler), sözsel resimler (her karanlık gecenin, aydınlık bir sabahı vardır), felsefeler ve tarihler, metaforlar, kıssalar, fabllar, paradigmalar ve moralite tiyatroları. "Babam gibi" söylemi kavram için taklit edilecek ya da uzak durulacak modellere dönüşen birçok durumu kapsar. Müzik aynı şekilde kavramların taşıyıcısıdır. Müzik stili burada psikososyal bir önem kazanır ve farklı fikirlerin bir belirtisine döner. Bu bağlamda, klasik

ve marş müziği yapısal olarak yetişkin ya da ebeveyn, ritim, ruh ve halk müziği ise genç kavramlarına aittir. Etnik ve milliyetçi kavramlar gibi müşterek kavramlar belli müzik türlerinde, örneğin halk müziği gibi ifade bulabilirler, Kendi geleneği ile müzik duyulara ve sezgilere ve böylelikle duygulara seslenerek his ve ruh hali üzerinde birçok etki yaratır: heyecan verici, saldırgan ya da uyutucu olabilir ve birliktelik duygusu verebilir. Bununla beraber müziğin meydana getirdiği etkiler büyük ölçüde bireyin öğrenilmiş referans vasıflarına ve böylece kavramlarına bağlıdır:

*"Herkese kendi için"*

"Gerçekten evi terk etmek istiyorum. Benim ihtiyar gitgide daha da dayanılmaz oluyor. Müzik setine müthiş bir parça koydum ve gerçekten tadına varabilmek için sesini sona getirdim. Ama zevkim çok uzun sürmedi. Babam içeri geldi ve her şeyi biliyormuş gibi hareket etmeye başladı. Yüksek sesli müzik çok monotonmuş, strese sebep oluyor, kulağa zarar veriyor, insanı saldırganlaştırıyormuş vesaire vesaire –hepsi saçmalık. Bunun yerine duygularımı hafifletmek için Mozart ya da vals müziği dinlemeliymişim. Ona açıkça bunun bana göre olmadığı ve bu boktan müziğe katlanamadığımı söyledim. Bununla birlikte her şey cehenneme döndü." (17 yaşında öğrenci, kuşak çatışması)

Toplu miteloji böylelikle bireysel miteloji iddiasının yardımına gelir: Kişinin zaten doğru ya da yanlış olarak öğrendiği, fakat bunu ifade edecek kelimelerinin eksik kaldığı durumları ifade eder - " 'Gençler kendi eksiklerinden ziyade yaşlıların bilgeliğinden ıstırap duyarlar.'ı okuduğumda mutlu oldum. Yaşlı Vauvenargue'nun söyledikleri bana bir şeyler çağrıştırıyor."

Burada kuşaklar arasında ve birbirlerine karşı olan ilişkilerini belirleyen temel kavram, bir cümlede bireyin fikirlerini ve bireyin davranışlarının arkasındaki itici gücü özetleyen eski bir söylemde yoğunlaştırılmıştır. Hepimizin hazırında böyle mitler yani kavramlar ve bizim tarafımızdan bilinçli olarak kontrol edilmeyen, bizim için hazır imkânları bina eden kapsamlı referans sistemleri vardır. Yalnız hastalar ve terapistlerin kavramları yoktur. Her terapi enstitüsü, her psikoterapi teorisi ve her

hipotez başlangıç noktası olarak kavramlara bağlı olan belirli varsayımları alır. Genel formlarında teoriler dünya görüşlerine, insanların fikirlerine ve ideolojilerine bağlıdır.

Fakat ideolojilerin kaba örgüsü bazen çok az farklılıklar gösterir. Durumu ya da bulguları anlamaya yardım eden kavramlar daha küçük teorik birimlerde de bulunur. Örneğin, farklı terapi okullarında davranışın yorumlanmasıyla ilgili önergeleri bu arka planda değerlendirilebilir. Kavram dışı terapi diye bir şey yoktur. Psikoterapinin manipülasyona tehlikeli bir şekilde yaklaşmaması için, ona ait olan ana terimler üstü kapalı bir şekilde kabul edilmemelidir. Bu şekildeki tutum değişikliklerini nitelendirmeden anlaşılan, son analizdeki esneklik, fiksasyon, tek taraflılık ve genelleştirme kişisel mitolojiyi ve teorik kavramları ilgilendirir. Tek taraflı uygulandığında ve mutlak yapıldığında, tekrar ve tekrar yeni çatışmaları körükler. Psikoterapi, kendi mitolojisi içine sıkışıp tekrar eden bulguları tedavi etmekle kendini sınırlandırmak istemiyorsa, mitlerle ilgilenmek zorundadır. Bu düşüncenin bireyi hatalı bir şekilde götürebileceği kısa yol, yani tümüyle mitolojiden arındırma, bir bakıma önyargı ifadesidir. Her davranış ve her tutum bazı basit kavramların alanına denk gelir. Bu nedenle geçerli olan soru: Ne zaman ve hangi koşullarda basit kavramlar bir çatışma noktası haline gelir sorusudur.

56 yaşındaki bir hasta yoğun kaygı şikâyetleri ile psikoterapi tedavisi için geldi. Geceleri korku duyuyor, kâbuslarında ayağının altındaki yerin titreştiğini, depremde olduğu gibi çatlakların ve çukurların oluştuğunu ve bütün kuvvetiyle bu çukurlara düşmemek için yeryüzüne sarıldığını görüyordu.

Kişi bu kaygıları bilindik yöntemlerle tedavi etmeye koyulabilir; ya da yorumlayıcı prosedürler yardımıyla rüya analizlerine de başlayabilir. Kaygıların somut arka planında hastanın kendi varoluş temelleri olarak gördüğü kazandığı her şeyin sosyal ve politik değişimler ile tehdit edilebileceği ve varoluşunun temellerini kaybedebileceği fikridir. Mitolojisi şu şekildedir, "Eğer bir şeye sahipsen, sen bir şeysindir." Bu temel kavram –ikinci tip, kendine güven ölçütü olarak başarı/ çalışkanlık/ azla yetinme – ekonomi iyiye gittiği müddetçe avantaj

sağlıyorlardı, fakat kişinin değer kavramlarına karşılık gelmeyi bıraktığı anda, kaygı belirtileri ortaya çıkar.

*Peki ya tedavi temel kavramları, bireysel ve müşterek mitolojiyi göz önüne alırsa ne olur?* İlke olarak kişinin temel kavramları yanlış olamaz. Kötümserlik en az iyimserlik kadar geçerli olabilir; şüpheci tutum en az dikkat çekici ölçüde ilgisizlik kadar haklı olabilir. Çatışmalara götüren tek taraflılık ve bireysel mitolojinin dayatıldığı seçkinliktir. Bu bakış açısına göre "Her şey görecelidir." kavramı bile tartışmasız mutlaklaştıran bir mite dönüşebilir (çift bağlanma tipi).

Tek bir geçerli kavramı yaymak psikoterapinin işi değildir. Terapötik kavram, "Ben OK'im sen OK'sin" -transaksiyonel analizin bir bakıma daha farklı arka planını göz ardı edersek- psikoterapi mitinin bütün kriterlerini karşılar. Ben kendimi oldukça OK hissettiğimde, fakat partnerim benim bütün iyi niyetlerimle bile OK kabul edemeyeceğim nitelikler gösterirse neler olur? O an "Ben OK'im sen OK'sin" kavramı ile ne yapacağımı şaşırırım. Psikoterapi iyi bir vicdanla sadece bir şey için, yani hastanın kavramlarını, kişisel mitlerini birbirinden ayırmak ve farklı kavramları işaret etmek için çaba sarf eder. Neyin doğru neyin yanlış olduğu sorusu, neler hangi sonuçları doğurur ve hangi koşullar mitolojiyi koşullandırır sorularının arkasında kalır. Bireysel mitoloji hakkındaki bilgi bireyin hangi toplumsal mitolojilere, dünya görüşüne, yazarlara ve bilimsel yaklaşımlardan en azından kısmen bağlı olduğuyla ilgili sorulara verdiği cevaplar tarafından karşılanır. Bu sorunun terapötik önemi vardır, çünkü tercih edilen temel kavram değiştirilemez. Daha ziyade, bireyin kavramını doğrulayan tecrübelere karşı uyanık olup olmadığı ya da kendisininkileri daha kolay inanılır yapan diğer kavramların peşinden gidip gitmediğine dair sürekli bir teyide ihtiyaç duyar.

Psikoterapik uygulamamızda aslen bireysel yazarlar ve kişilik bozuklukları arasında çarpıcı ilişkiler görüyoruz. Böylelikle ben birçok kimlik krizi yaşayan hastanın en çok sevdikleri yazarların Nietzsche ve Hermann Hesse olduğunun farkına vardım. Bu grup hastaların içerisine kuşak çatışması, alkolizm, depresyon ve şizofreni hastaları dahildir. Kavramlar bir insanın yaşamı boyunca ona eşlik eder. Hayat hikâyesiyle birlikte örü-

lerek şahsiyet vasıflarını tespit eden cetvellerin çizimine yardımcı olan karakteristik özellikler gösterirler.

*"Herkes yalnız"*

36 yaşındaki akademisyen psikoterapiye depresyon, kalp rahatsızlıkları, büyük ölçüde yalnızlıktan kaynaklanan kaygılar ile başvurdu Bu özgel rahatsızlıklar dışında, hasta tekrar ve tekrar kocasının onu anlamadığından şikâyet etti. Hastanın kendinin anlama karakteristiğinin temelini oluşturan öğrenme geçmişi boyunca tecrübe dünyasında birçok kavramın rol oynadığı görüldü.

"Hatırlayabildiğim kadarıyla hikâyeler hiçbir zaman okunmadı. Gece duaları çocuksu bir şekilde saftı. Babasının sözleri: 'Hiç gururun yok mu senin?'; Tanrıya biraz güvenerek ...'; Anne: 'küçük ve sessiz bir neşe büyük ve göz kamaştırıcı olandan iyidir'.

Okul yılları: Heidi Spryri kendini yüksek yerlerde güvende hisseden bir kız hakkında şiirler yazdı. Ergenlik: meşhur kimselerin alıntılarının koleksiyonunu yapma, fakat bunların tamamını unuttum. Her türlü roman. Şiir: sürükleyici tabiatta olanlar: 'Sis altında yürümek garip! Yaşam yalnız olmaktır. Hiç kimse diğerini tanımıyor. Herkes yalnız' (Hesse).

'Kalbin kendisine yasakladığı bırak kaybolsun yer değiştirmeden' (Bergengruen). 'İdeal ve yaşam' (Schiller). 'Duyusal mutluluk ve ruhun huzuru arasında, kişinin sadece korkunç seçimi vardır.' Ayrıca kocamla ilgili bazı problemlerim de var. Ben onun psikoloji ve sosyolojiye olan ilgisini takip ederken, onun felsefeye olan sevgisi bende yok. O Kierkegaard ve Bloch'u seviyor ve önceden Marx'ı seviyordu. Beni deli eden istatistiği tercih etmesi var. Ben daha ziyade onunla dans etmek isterim. Ama o bundan çok hoşlanmıyor."

Böyle bir öz sunumun biyografik veriyi tam olarak sunmadığından emin olabilirsiniz, fakat bir yandan belirli psikolojik gelişimden ortaya çıkan fakat diğer yandan bu gelişimi başlatan (ebeveynlerin temel kavramları) (bireyin kendi tavır ve davranış kavramları) önemli duygusal değerleri ve yönleri gösterir.

Temel kavramların terapötik olarak tedavilerinin olanağı onların farklılıklarından meydana gelir. Bu hasta ile beraber onun mitolojilerinin arka planının analizi ile meydana gelir; mitoloji burada hastanın kişisel geçmişine ve onun belirli içeriklerinin göreceli olmaları ile olur. *Ortaya bireyin kavramlara neden ihtiyaç duyduğu sorusu ortaya çıkar; kendisi, partneriyle alakalı olarak, yetiştirmede, işe yardımcı, kişilerarası ilişki ya da gelecekle ilgili sorular.* Bununla çatışma yüklü alan kısıtlanır ve genelleştirmenin açısı belirlenir. Kavramları yönlendiren psikososyal normlar ortaya çıkar. Bu şekilde anlaşıldığında tüm gerçek yetenekler -efsaneleşmenin birey üzerindeki aşırı vurgusunun diğer yetenekleri bastırması ile-, mite dönüşebilirler. Ayrıca bu bireysel mitoloji belirli tarzda öne çıkan bilme yeteneklerine dayanmaktadır. "Yemek yeme ve su içme, vücut ve ruhu bir arada tutar." (genelde yemek yeme alışkanlıkları olan insanlarda görünür). "Kanıtlayamayacağın şeyi söyleme." (mantık, zekâ, seyrek olmayan bir şekilde baş edilmemiş duyguları bastırma işlevi görürler). "Ebeveynlerinin sana verdiği şeyleri, minnettarlık göstererek geri ödeyebilirsin.", "Yüzyıllardır doğru kabul edilen yanlış olamaz" (vurgu geleneksel faktörlerde yatar). "İçgüdülerim bana neyin doğru neyin yanlış olduğunu söylüyor" (içgüdü). Temel kavramlar uyarınca öğrenme yeteneklerinin biçimleri farklı şekillerde değerlendirilir. Fakat durumdan etkilenen kişi böyle bir tek taraflılığın farkında değildir.

Farklı mitolojiler arasında kıyaslama yapabilmek için, diğer mitlere başvurulabilir. Tartmakta kullanılana benzer bir prosedür uygulanır. Bir objeyi tartabilmek için terazinin diğer ucuna ağırlık konulur. Mit ciddiye alınmalıdır; yani terapist de onunla uğraşmalıdır. Psikoterapideki önemli olan şey, tamamlanmış bir sıra düşünceden ziyade, düşüncenin uyarılmasıdır. Düşüncenin bu tarz uyarılması hastanın kendi mitolojisini oluşturmasına olanak sağlayan *karşı kavramlarına* katkıda bulunur.

Depresyondan muzdarip hasta başarılarında artık anlam bulamıyordu. Onun beklentilerini hiçbir şey karşılayamıyordu. Her şeyden rahatsızdır. Bu genel memnuniyetsizlik içerisindeyken Doğu hikâyesiyle yüzleşti:

## YARI DOLU YARI BOŞ

"Yarıya kadar dolu bir şişe hayal et. Şişe farklı yönlerden görülebilir. İyimser 'Şişe yarı dolu der.' Kötümser 'şişe yarı boş der.'" "Bu şekilde, kendisi kötümser olan hastanın alışık olduğundan farklı bir şekilde kendi pozisyonuna bakabilme farkındalığı sağlandı. İsterse tercih edebileceği davranışsal alternatifi onun için ortaya kondu ve bu onun kendisini özdeşleştirebileceği ve süreçte kendini incinmiş hissetmeyeceği şekilde yapıldı. Alternatif kavram ile başta deneysel olarak tutumunu yenileyebileceği bir fırsata sahip oldu.

Bayan hasta şikâyet etti, "İki yıl analiz oldum zaten. Bana hiçbir şey fayda edemez. Ben tamamıyla mahvolmuşum." Hastanın bu söyleminin psikoterapiye geliyor oluşu gerçeğiyle tezat olan arka planı ile çalışmasını sağlanabilir. Bunu yaparak hastanın uzun yıllardır peşinden gittiği hastalıklarla meşgul olmak zorunluluğunda kalınabilir. Her hâlükârda böyle bir prosedür hastanın temel kavramlarını daha fazla pekiştirir, çünkü öncelikle kendi mitolojisinin kendini kandırdığı rasyonelleştirme olduğunu görmek zorunda kalır. Böle bir analizden ziyade, hastanın durumunu az ya da çok şu şekilde ifade ettim:

"Lütfen gözünüzün önüne güneşi getirin. Eğer güneş bundan sonra parıldamasa ne olur? Güneş her zaman parıldar. Yalnızca bazı zamanlar bulutlarla kaplanır."

Bu hikâyenin yukarıda tarif edilen prosedürlerdeki sonuca benzer neticeleri vardır: Hastanın kendini içinde bulduğu tezat durumu ve yarı doğru teyidi işaret ediyor. Hasta kendiliğinden bir tepki verdi: "Benim depresyonlarımda kendimle olan ilişkimi gölgeleyen bulutlar olabilir mi?"

Bu soruyla hasta hastalığıyla terapötik çalışmayı kolaylaştıran farklı bir kavramını sundu.

*"Daha kaç defa daha ölebilirim?"*

Kocasının ölümünden sonra 55 yaşındaki ev hanımında belirgin bir ölüm korkusu gelişti. Ne zaman geceleri dairesinde yalnız kalsa, ölmek zorundaymış gibi bir duygu ona hakim oluyordu: "Buna devam edemem, ölümden öyle çok korkuyo-

rum ki." Ben ona zaten birçok defa ölmüş olduğunu gösterdim. Hasta endişeyle doldu: "Bununla ne demek istiyorsunuz?" "Korkak bin kere cesur adam bir kere ölür" (Shakespeare). 'Korkak' kelimesinde hasta yutkundu ve şöyle dedi, "Aslında ben kendimi hep cesur olarak gördüm, her neyse defalarca ölmek konusunda haklısınız. Benim hissettiğim kaygı ölümün bizzat kendisinden daha kötü olamaz."

Bu görüşme ile bir yanda ölümü zorunlu kader ve diğer yanda da aslında kaygıya sebep olan ölüme karşı tutumun arasındaki farkı ayırt etmek için olan yol atılmaya başlandı.

Psikoterapik gruplar neredeyse inanılmaz çoklukta böyle grupların tedavi etkinliği için gerekli önkoşul olan kavramlar gösterirler. Bir bayan grubunda katılımcılar çocuk yetiştirmedeki problemleri göz önünde bulunduruyorlardı. Bu problemler kendilerinin çocuklarıyla olan etkileşimlerinde karşılaştıkları güçlüklerdi. Bu süreçte çok dinamik, heyecan yüklü bir ortam yaratıldı. Katılımcılardan Bayan N. onda çok miktarda kızgınlık ve suçluluk duygularının oluşmasına sebep olan olayı anlattı:

*"Benim oğlum kalbini dilinde taşır."*

*Bayan N.*: "... Her şey gerçekten güzel ve iyi. Fakat bazı zamanlarda kendimi tutamıyorum, sinirlerime dokunuyor ve sonrasında neredeyse çocuğumu öldürebilirim. (Grup çalkalanıyor.) Bana bunun senin de başına geldiğini söyleme."

*Bayan F.*: "Tüm bunlar tam olarak ne anlama geliyordu?"

*Bayan N.*: "Aslında bunun hakkında konuşmaktan hoşlanmıyorum. Bu beni çok heyecanlandırıyor. Ama her neyse. Kocam ve ben birkaç gün öncesinden kavga etmiştik. Kayınvalidemin yapmakta olacağı ziyaret üzerineydi kavga. Gerd her şeyi duydu ve hemen hepsini kayınvalideme yetiştirdi. Buzdan soğuk bir ortam vardı. Kayınvalidem kapıdan ayrılır ayrılmaz Gerd'in kulağına yapıştırdım ve ona bağırarak, 'Sen delirdin mi? Kafanın üstüne mi düştün? Bunlar başkasını ilgilendirmez."

*Bayan B.*: "Zavallı genç adam. Aslında suçlu olan sensin bunu biliyorsun. Neden çocuğunun önünde kavga ediyorsun? Ben hiçbir şey demezdim. Kendi hatam olduğu için kendi derdime yanardım."

*Bayan F.*: "Şimdi lütfen kahramanı oynama. Çocuklardan her şeyi gizleyemezsin, gizleyebilir misin? Bayan N'nin kayınvalidesiyle ne kadar güçlükler yaşadığı zamanların olduğunu biliyorsun."

*Bayan H.* (şimdiye kadar arkada duran): "Neden buna daha objektif bakmıyoruz? Ben genç adama bunu nasıl başkalarına anlattı diye sorardım."

Grup bu konuyu büyük bir hararetle tartıştı. Farklı görüşlerin arasından tüm katılımcıların kabul ettiği, bir karşı kavram ortaya çıktı: "Kirli çamaşırlarını öyle ulu orta yere asma." Bayan N'nin de hemfikir olduğu oybirliğiyle alınmış grup fikriyle paralel olarak, bu söz hemen genç adama iletildi. Onun ("Kişi her zaman dürüst olmalı" ve "Babaannem ben dürüst olursam ve ona güvenirsem mutlu olur.") kavramlarına karşı olarak, söz onun sosyal davranışlarına ayrışım getiren yeni bir görev üstlendi. Emin olunuz ki haykırış ve dayağında içerik olarak bu karşı kavramı (annenin kavramı) bulunmaktadır, fakat bunlar her zaman çocuk tarafından anlaşılır olmaz; o bunların neyle alakalı olduklarını bilmez. Aynı şekilde Gerd'in dürüstlük ve nezakete karşı olan ilişkisi anneye karşı bir karşı kavram geliştirebilir.

"Benim yaşam kavramım"

| Durum | Kavramlar | Karşı Kavramlar |
|---|---|---|
| "Büyükannen, annen ve baban senden dolayı iyi bir kavga ettiler. Annen sen neredeysen orada dur dedi, fakat burada olduğun için mutluyum." (11 yaşında okul çocuğu) | "Sen delirdin mi? Kafanın üstüne mi düştün? Bunlar başkasını ilgilendirmez!" "Ben hiçbir şey demezdim. Kendi hatam olduğu için kendi derdime yanardım." "Çocuklardan her şeyi gizleyemezsin, gizleyebilir misin?" "Bunu başkalarına nasıl oldu da söyledin?" | Genç adam için: "Kirli çamaşırlarını öyle ulu orta yere atma." Anneye: Bir insan düşüklüğü cezalandırılmalı mı? Kayınvalideyi ilgilendiren ne varsa kayınvalide ile direkt olarak tartışılmalı. |

**Sonuç:** Amaç terapistin otoritesiyle birlikte halihazırda var olan sabit bir kavramı düzeltilmiş bir karşı kavramla değiştirmek olamaz. Terapötik kavramlar varsayıma dayalı karakterdedirler. Hasta onları deneyip duruma göre kullanabilir. Kavramı sorguladığımızda, öbür türlü bilinçaltında olan, kesin gözüyle bakılan, kişinin gerçeği algılamasına yardım eden basmakalıp başvuru sistemlerini aydınlığa çıkarırız.

Bireyin gerçek ve temel yeteneklerinin farkına varmasını sağlamak onu takıntılardan ve psikososyal baskılardan, körelten kaygılardan ve saldırganlıktan özgürleştirir. Kendi açılarından, terapist ve tüm terapötik durum, hastanın karşısında bir kavramı –örneğin iyileşme ya da hastalanmayı- temsil ederler ve böylelikle mitoloji olurlar. Terapötik durum davranışı belirtmesi ya da açıklaması gözetilmeksizin hastanın meşgul olması gereken karşı kavramın özüdür.

## Psikoterapide Bir Araç Olarak Doğu Hikâyeleri

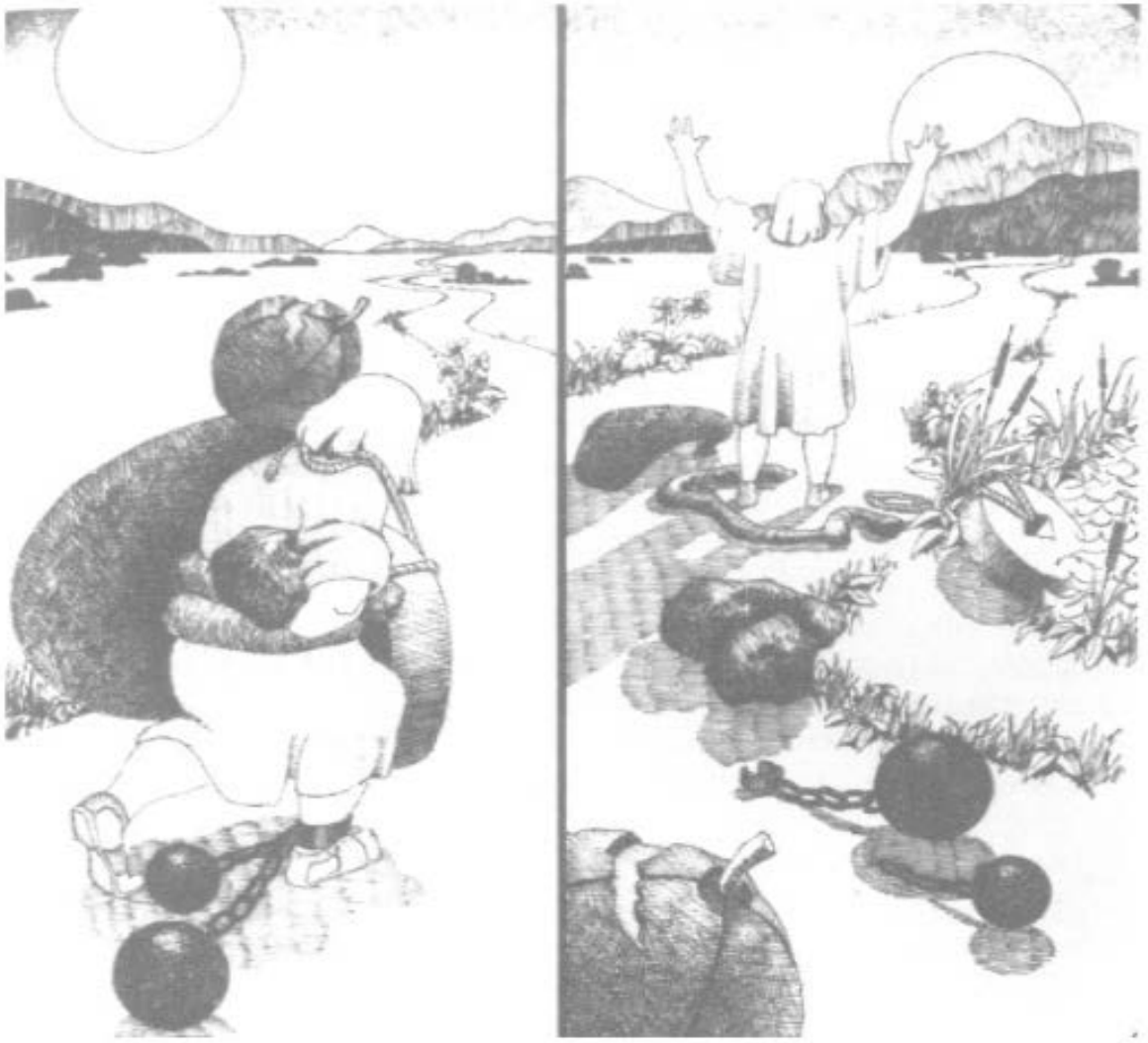
### UZUN YOLCULUK

*İran tasavvufu görünürde bitmek bilmeyen bir yolda zorlukla ilerleyen bir gezginden bahseder. Birçok yükle yüklenmiştir. Ağır bir çuval kum sırtında asılıdır; ağır bir su matarası vücudundan sarkmaktadır. Sağ elinde garip şekilli bir taş, sol elinde ise aşınmış bir kaya parçası durmaktadır. Boynunda eski bir değirmen taşı yıpranmış bir ipe asılı durmaktadır. Tozlu kumlar arasında ağır yükler taşıyan paslı demirler ise boynunu yoralamıştı. Başında yarı çürümüş bir kabağı dengelemişti. Her attığı adımda zincirler tıngırdamaktaydı. Sızlanmalar ve inildiler ile kaderinden ve ona işkence veren yorgunluğundan şikâyet ederek adım adım ilerledi.*

*Yolu üzerinde, gündüzün hararetli sıcağı altında bir çiftçi ile karşılaştı. Çiftçi sordu, "Ey yorulmuş gezgin neden bu kaya parçasını yüklendin?" "Bu benim son derece büyük bir aptallığım," diye cevapladı gezgin, "ama farkına varmamıştım." Bununla beraber kayayı fırlattı ve kendini çok daha hafiflemiş hissetti.*

*Yolunda epeyce ilerledikten sonra yeniden bir çiftçi ona sordu, "Ey yorulmuş gezgin neden kendini kafandaki bu yarı çürümüş kabakla yoruyor ve neden bu ağır demir yüklü zincirleri arkanda taşıyorsun?" Gezgin cevap verdi, "Bunun farkına varmama vesile olduğun için çok memnun oldum. Kendime ne yaptığımın farkında değildim." Zincirleri attı ve kabağı hendekte parçaladı. Ve yeniden kendini hafiflemiş hissetti. Ama ne kadar ilerlediyse o kadar eziyet görmeye başladı. Tarlasından gelmekte olan bir çiftçi onu şaşkınlık içinde gözlemledi ve şöyle dedi, "Ey, iyi adam, çuvalın içinde kum taşıyorsun, ama gözünün alabildiğince gördüğün taşıyabileceğinden çok daha fazla kum var. Ve büyük su mataran sanki Kawir çölünü aşacakmışsın gibi. Üstelik yol boyunca temiz bir nehir yanı başında yolculuğun boyunca sana eşlik edecekken." Bunu duyunca gezgin su matarasını parçaladı ve içindeki tuzlu suyu yola döktü. Sonra sırtındaki kum ile bir çukuru doldurdu. Düşünceli bir halde orada durdu ve batan güneşe baktı. Son ışın-*

*lar onu aydınlatıyordu. Kendisine baktı ve boynundaki ağır değirmen taşını gördü ve birdenbire o kadar ağır yürümesine sebep olanın taş olduğunun farkına vardı. Onu çözdü ve nehrin atabildiği kadar uzağına fırlattı. Yüklerinden kurtulmuş, gecenin serinliğinde kendisine kalacak yer bulmak için dolandı.*



*Uzun Yolculuk*

Son yıllarda, terapide birçok Doğu (çoğunluğu İran) hikâyesini, mitlerini ve fabılları bir araya getirdim. Bu mitler psikososyal çatışmaları ve yanlış anlamaları işaret ettiği için ve psikoloji ile alakalı oldukları için seçildiler. Doğu hikâyelerine yönlenme bir prensip meselesi değil. Doğu ve Batı mitolojileri ve bilgelik

birçok açıdan aynı köklere sahiptir ve sadece tarihsel ve politik gerginliklerden dolayı birbirlerinden ayrılmıştır.

Doğu memleketlerinde, bu hikâyeler zaman geçirmek için olduğu kadar hayatta karşılaşılan problemlere yardımcı olarak da görev gördüler. Bu hikâyeleri halka ulaştıran ve böylelikle temel bilgi alma, kimlik ve hayatta yardımcı olma ihtiyaçlarını sağlayan, genellikle hikâye anlatıcıları ve dervişlerdiler. Bazı hikâyelerin Kuran'a dayanan dini içerikleri de vardır; diğerleri doğrudan sosyal hayatla alakalıdır ve dinleyenleri kendilerine uyarlayabilir ya da eğlence kaynağı olabilirler. İnsanlar kahvehanelerde, özellikle bu iş için ayrılmış olan salonlarda veya geniş aile içinde, özellikle cuma Doğu'da kutsal gün olduğu için perşembe akşamları buluşurlardı. Bazı hikâyeler anlatılır; kimisi şarkı olarak söylenir ya da drama olarak oynanırdı, böylelikle genellikle insanlar içlerinden gelerek gülerler ya da ağlarlardı. Benim bildiğim kadarıyla, erkeklerin ve kadınların (elbette kapanmış olarak) birlikte katıldıkları tek toplumsal etkinlik buydu.

Eğer hikâyeleri eğlendirici veya çocuk yetiştirme aracı (ve negatif anlamda manipülasyon malzemesi) olarak görmenin ötesinde kavramak istersek, kendimize ciddi anlamda, bu hikâyelerde hangi içerikler iletilmek isteniyor ve tam olarak neden bu içeriklere değer veriliyor, sorularını sormak zorundayız. Bu belirli davranış normlarının psikolojik araştırma için obje olmaları anlamına gelir. Kökeninde hikâyeler büyük ölçüde dinin görevleri arasında yer alan pedagoji ve halk psikoterapisinin araçlarıydılar. Bir yanda arzu edilen psikososyal normlar aktarılıyor ve diğer yandan yanlış anlamalar işaret ediliyor ve abartılmış bir şekilde ortadan kaldırılıyordu. Bu kaide oluşturan normlar her ne kadar problemli olurlarsa olsunlar, mitler önemli bir görev üsleniyorlardı: toplumun gerçek ya da bazı yönlerini göstermek ve böylelikle bireyin sosyal gerçeklikten uzaklaşmasına yardım etmek. Psikososyal normların salt kesintisiz aktarımı Pozitif Psikoterapide hikâyelerin işlevi olamaz; daha ziyade bireye zaman içerisinde alıştığı durumlara yeni bir gözle bakabilmesine yardımcı olmalıdır. Bireyin tecrübe edilmiş ya da edilmemiş tek taraflılığa karşı nasıl

körleştiğinin yeniden farkına varmasını sağlayan deneysel bir yer değiştirmeyi sağlayabilirler.

Birçok insan soyut bir şekilde psikoterapik içeriklerle karşılaştığında ona bunlar çok ağır gelir. Psikoterapi sadece uzmanlar için değil bilakis uzmanlarla uzman olmayanlar (hastalar) arasında köprü olma hedefinde olduğu için, anlaşılır olma kuralı vardır. Paradigmalar, örnekler ve betimlemeler anlamaya yardımcı olur. Bazı formlarda iç, ilişkisel ve saf sosyal çatışmaları temsil eder ve bazı çözüm yolları önerir. Doğrudan tecrübelerin dünyasından kopmuş bir halde, bilinçli bir şekilde uygulandığında miteloji paradigmaları hastanın kendi çatışmalarından uzaklaşmasına yardım eder. Böylelikle hikâye sadece yansıtan değil kendisinin de yansıtıldığı bir ayna olur.

İnsanlar sadece soyut ve teorik kavramlarla düşünmezler. Problemi anlamak daha açık, görsel düşünme ve fantezi yoluyla daha iyi gerçekleşir. Bu süreçte aksi takdirde pek değer verilmeyecek olan psikolojik bir fonksiyon: önsezi uyarılır. Terapistle olan diyalogda ya da grup terapisinde, hasta öğretici hikâyelerin içerikleri ile kendini özdeşleştirebilir; projeksiyon ve savunma tepkileri geliştirebilir. Bir bakıma bu tepkiler terapötik çalışmanın nesnesi olurlar. Benim tecrübelerime göre hikâyeler ve fabllar anlamak için yardımcı olan araçlardır. Bu açık anlatım kendini özdeşleştirmeye yardımcı olur ve sunulanın kişinin kendisine daha yakın görünmesini sağlar. Ağır depresyon nedeniyle psikoterapik yardım isteyen 42 yaşındaki üç çocuk annesi hasta "Uzun Yol" hikâyesi ile özdeşleşti, notlar aldı ve psikoterapi oturumuna getirdi:

*"Özgürlük: adım adım"*

Bu bitmek bilmeyen yolda ağır yükler altında yürüyen gezgin benim: sırtımda asılı olan kum dolu çuval benim kendimi beğenmem, düşük özgüvenim ve benim en büyük düşmanım soğukluk. Tatmin olunmamış bir dolu cinsel beklenti ve diğer karşılanamaz ihtiyaçlar, yılansı bir pasiflik ile karışmış boynumda asılı kalın bir matara gibi. Sağ elimde garip şekilli bir sahtekârlık taşı ve sol elimde kabalık kayası bu iki yönün birleşmesini önlemek için birbirlerinden düzenli bir şekilde ayrılmışlar. Boynumda sarkan ipte asılı değirmen taşı çevremdeki

insanların zorla kısıtladığım özgürlüklerinin sembolü. Ayağımdaki ağır paslı demirler benim para ve başarıya karşı olan açgözlülüğüm. Kafamın üzerinde dengede tuttuğum, yarı çürümüş kabak benim sağlıklı bir dolaşıma karşı titizlikle çalışmış ve sonuç olarak şüphelere düşürmeden depresyona sürüklemiş yeşertilmiş değişmezliğimdir. Sızlanarak ve inleyerek ileri (yada geri) hareket ettim, adım adım hoşnut bir şekilde pamuklara sarılı kendi hastalıklı kendime acımam içinde ve iyi beslenmiş nevrozlarımla uyuşarak, kaderime ve tükenmişliğime şikâyet ederek...

Hastanın kendisini içerisinde bulduğu ağır depresyon karşısında, hikâyeden model alınan kendini tasviri hayret edilesi bir şekilde farklılaşmıştır. Tek yönlü depresif ruh haline karşı, bu betimleme ve kendine bakışında farklılaşma devam eden ve kısa sürede sonlandırılabilen tedavi için temel oluşturdu.

Bu tarz hikâyelerin ortak katılımın teşvik edildiği gruplarda özel bir anlamı var. Birçok durumda yaşattıkları "Aha demek öyle!" deneyimidir: Daha önce bilinç altında olup paradigma ile bilinç üstüne çıkan etkileşim mekanizmalarıdır. Kural olarak bu hikâyeler hastaların zevklerine hitap eder. Bu bağlamda özellikle öğretici bulduğum bir deneyi aktarmak istiyorum. Bir psikiyatri kliniğinde şizofreni, depresyon ve nevrozlu rahatsızlıkların yanı sıra alkoliklerin de katıldığı karışık bir psikoterapi grubu yönettim. Başlangıç noktası olarak optimal bir başlama noktası olduğunu ileride kanıtlayan, tema odaklı mitoloji hikâyeleri aldık. Yaklaşılması güç olan hastalar bile şaşırtıcı bir şekilde işbirliği gösterdiler. Deney diğer psikoterapik uygulamaların kısıtlı yapıldığı ve psikanalitik yaklaşımda yapılacak olan grup içindeki başarısız deneyimlere karşı tepkilerin önlenebilmesinin garantisinin olmadığı bir klinikte yapıldı.

## Karşıt Kavramlar Olarak Hikâyeler

Hastalar temel kavramlarını ve kişisel mitlerini vermekte oldukça isteksizdirler. Nihayetinde kişiye var olan çatışmalarla baş etmekte oldukça yardımcı olurlar. Yüzme bilmeyen kişinin

bota çekilmesi için gerekli olduğu halde can simidini bırakmaya korkması gibi, hasta da şimdiye kadar yardımcı olan kendine yardım mekanizmalarını, onu kısır çatışma döngüsüne götürmüş olsa bile, bırakmak istemez. Bu, özellikle hastanın psikoterapistinin ona bırakın daha iyisini, eşit düzeyde bir şeyi gerçekten önerebileceğinden tam emin olmadığı durumlarda geçerli olur. Burada terapötik çalışmayı bir yandan zorlandıran fakat eğer yeterli açıklıkta anlaşılırsa, diğer yandan psikoterapi için iyi bir başlangıç noktası oluşturan, direnç ve savunma mekanizmaları oluşur.

Direnç birçok şekilde ifade edilebilir. Bu yüzden hasta hoş olmayan konulardan kaçınmak için sessizliği kullanabilir. Tartışılan konu dışındaki şeyler hakkında konuşabilir; terapistin boş şeyler kovalamasına sebep olacak şeylerle kandırabilir. Birçok farklı davranış şekliyle: geç gelerek, psikoterapi seanslarını atlayarak, psikoterapinin çok pahalı olduğu, çok uzun sürdüğü ve benzeri iddialarla eleştirerek psikoterapiye ve onun tuzaklarına direnebilir. Hasta psikoterapi prosedürlerinin kurallarına karşı çıkar ve kendi davranış biçimini her ne kadar çatışmalarla yüklü olsa da savunur. Bundan sonra kendisini psikoterapinin saldırılarına karşı savunmak için her türlü hakka sahiptir. Psikoterapiyi kendine uygun bir yöntem olarak görse bile, o kadar çok tuhaf ve endişe üretici şeyle karşılaşmıştır ki, aynı zamanda kendi nörotik kavramlarını koruyan kişisel savunma mekanizmalarından vazgeçemez.

Hastanın direnci bazen terapiste ve psikoterapik duruma karşı olan yanlış anlamalarından kaynaklanır. Sonuç olarak daha önce şu ya da bu şekilde çatışma ile karşılaşmış iletişim problemleri ortaya çıkar. Hastanın psikoterapiye getirdiği direnç hasta ve psikoterapistin çatışma davranışları için model oluşturur.

Böyle davranış ve tutumlar psikoterapik durumlara has değildir; önkoşulları tutumlarda, kazanılmış davranış tarzlarında ve çatışma ile öğrenilmiş baş etme yöntemlerindeki davranışlarda bulunur. İçerikleri açısından gerçek yetenekler ve temel yeteneklerin biçimleri onların altlarını vurgular ve bu şekilde psikoterapiye taşınırlar. Başka kelimelerle psikoterapi içindeki

davranışları ve psikoterapiye dair tutumları ile hastanın terapötik olarak kullanabileceği ani davranışsal denetimler sağlarlar. Bu bağlamda psikoterapiye karşı direnç arzulanır dahi. Bir hastayı inatçı direncinden dolayı psikoterapiden çıkarmak, nihayetinde onu hastalığından ötürü reddetmek gibidir.

Duygusal direnç ve savunma mekanizmaları sadece kişisel ekonominin özelliği değil, büyük ölçüde terapist-hasta ilişkisinin ikincil sonuçlarıdır. Biz tüm psikoterapi süreci için yeterli motivasyon bekleyemeyiz; bunun yerine hastayı korkutmak yerine yorulmadan ve devamlı olarak onu desteklemeli ve geliştirmeliyiz. Terapist için daha pohpohlayıcı fakat yine de problemli olan, terapisti idealize eden, onu Ulu Tanrı, iyi bir yardım edici ve iyileştirici olarak görerek, hastanın psikoterapi dışındaki bütün sosyal ilişkilerini bıraktığı dirençlerdir. Teoride böyle dirençler iyi bir şekilde çalışılabilir. Fakat bu çalışma hasta için tam olarak kolay değildir. Yanlış anlamalar, dirençler ve savunma mekanizmalarına karşı olan cephe saldırıları eğer hasta savunmadan uzak duracak kadar psikoterapinin kurallarına teslim olmamışsa, aynı şekilde cephe savunmalarına sebep olur. Böyle durumlarda görünürdeki itaat etmenin arkasında "kauçuk bir duvar" bulmak garip olmaz. Hasta gururunu geçer, hatta terapisti minnettarlığıyla sevindirir, fakat tam kötü bir zamanda kendini anlaşılmış hissetmekle beraber, psikoterapinin söz verdiği gelişmenin gerçekleşmediğini, söyleyerek savuşturur. Terapi eğer içerik odaklı değilse, kolaylıkla çabalıyor gibi görünmeye dönüşür: Duygusal katılım olmadan, entelektüel olarak oluşmuş.

## Direnç Olarak Tutumluluk

42 yaşındaki hasta psikoterapi seanslarında gitgide daha savunmacı olmaya başladı. Bazı seansları atlıyordu fakat yine de onu bıktıran kaygı ve depresyon nedeniyle psikoterapiye gelmeye devam ediyordu. İlk değerlendirme için yapılan Ayrımlaşma –Analitik Envanterinde, parayla olan ilişkisinde oldukça tutumlu olduğu, eğer para tutacaksa hizmetlerden uzak durduğu, evine "çok pahalı olduğu ve bir sonuç getirmediği için"

ziyaretçi kabul etmediği açıkça ortaya çıkıyordu. Psikoterapiye karşı olan direnci konuşulduğunda, "yapacak çok fazla şeyim vardı ve randevularımı unuttum," gibi genel açıklamalar ortaya koydu.

Tutumluluk ele alındığında âdeta büyü kırılmış gibiydi. Tükürüklü bir şekilde konuşarak: "Bu beni gerçekten uzun bir süredir rahatsız ediyordu. Ben psikoterapiye doktoruma ödediğimden daha fazla ödüyorum. Onu sekiz senedir görüyorum. Psikoterapiye bu kadar ödeyemem ..." Hasta psikoterapi için çok önemli bir şey yaptı: onu rahatsız eden bir şey hakkında konuştu.

İlk bakışta argümanları o kadar ciddi görünüyordu ki, insan terapiyi sona erdirebilirdi. Diğer yandan parasal sorun tartışmanın özünü oluşturmuyordu. Hastanın yeterince parası vardı; olmasaydı onun için ödemeyi kolaylaştırıcı bir yol bulunurdu. Tenkidinin bizzat kendisi hem çatışmayı hem de psikoterapiyi ilgilendiren bir bulgu idi; tutumluluğa ve para harcamayı değerlendirmesi varoluşsal belirsizliğe ve sosyal izolasyona götüren temel bir çatışmayı gösteriyor. Şimdi önemli olan şey gerçek "tutumluluk" gerçek yetenekleriyle alakalı olarak ifade edilmiş direnci yakalamaktı. Başlangıçta bu direnç terapi seansının gerçek teması oldu. Hasta eleştirilerini klişe bir şekilde tekrarladı ve başlangıçta ilerleme göstermeyecek gibi görünüyordu. Tutumluluğa karşı olan normları artık onun hakkında şüphe duyamayacak kadar onu esir almıştı. Hasta bu çıkmaz yoldan, geçici bir süreliğine özdeşleşmeyi mümkün kılan, fakat aynı zamanda hikâye çerçevesinde kendi durumunu değerlendirmeyi sağlayacak uzaklığı koruyan aşağıdaki İran hikâyesi ile kurtuldu.

## PAHALI TUTUMLULUK

*Rüşvet almakla suçlanan adam hakimin önünde durdu. Bütün belirtiler suçlu olduğunu işaret ediyordu ve böylelikle hakime onu suçlu ilan etmekten başka bir yol kalmıyordu. Hakim anlayışlı bir adamdı. Mahkûma üç ceza arasında seçme şansı verdi: zanlı ya 100 tuman (İran para birimi) verebilir, elli sopa vurulmayı kabul edebilir ya da beş kilo soğan yiyebilirdi. "Bu, çok zor olmaz diye düşündü zanlı ve ilk soğandan ısırdı. Çiğ soğanların yaklaşık dörtte üçünü yedikten sonra, bu tarla meyvesinin görüntüsünden bile tiksintiyle ürperdi. Gözleri dolmuş ve gözyaşları şelale olmuş yanaklarından süzülüyordu. "Sayın hakim" diye seslendi ağlayarak, "Beni soğanları yemekten bağışlayın, ben kendimi sopaya bırakayım daha iyi." Kurnazlığı ile para tasarrufunda bulunabileceğini sandı kendi kafasında ama herkes tarafından cimriliği ile tanınıyordu. Mahkeme görevlisi üzerindeki kıyafeti çıkararak onu bir bankın üzerine çıkardı. Sadece mahkeme görevlisinin kaslarının ve esnek değneğin görüntüsü bile zanlının titremesine yetti. Onuncu sopaya gelinceye kadar, sırtına her vuruşta gitgide daha fazla bağırdı ve nihayet "Meşhur gazi, bana merhamet et; vurmayı bırak." diye inledi. Hakim kafasını salladı. Bu esnada kendini sopalardan ve para ödemekten kurtarmak isteyen zanlı, nihayet her üç cezasında tadına baktıktan sonra "Bırak yüz tumanı ödeyeyim." dedi.*



*Pahalı Tutumluluk*

Hasta bir süre sessiz durdu, konsantre oldu ve şu değerlendirmeyi yaptı: "Sanırım bu hikâye bana uymuyor. Şimdiye kadar sağlığım konusunda çok para harcadım: kürler, özel ilaçlar, sağlık kitapları vesaire. Şimdi de psikoterapiye başladım, size gerçekten güveniyorum ve sizin beni anladığınızı ve psikoterapinin bana yardımcı olacağına inanıyorum. Şimdi psikoterapide ekonomik davranmak istiyorum. Bana gerçek imkânlardan, kahrolası tutumluluğum yüzünden, sıklıkla vazgeçmişim gibi geliyor ve hâlâ ödemek zorundayım." Bu andan itibaren çatışma yüklü gerçek yetenek olan "tutumluluktan" yapıcı bir tutunma noktası yakalamak mümkün oldu.

## Direnç Olarak Zaman

Direnç "tutumlulukla" alakalı olduğu gibi, hasta birdenbire psikoterapi için hiç zaman bulayamayabilir. Bu direnç hastanın gerçekten programında psikoterapi için çok az imkân görmesiyle ve diğer ilgileriyle kıyaslayınca psikoterapiyi ikinci öncelikli görmesiyle alakalı olabilir. Buradan yeterince motivasyon olmadığı çıkarılabilir, fakat hasta öncelikle değerlendirilmesi gereken belirli varsayımlarda bulunuyor. Günlük plan hastanın gerçekten vaktinin olup olmadığını ve neden diğer ilgilere öncelik sağladığını doğrulayabilir. Zaman azlığı psikoterapiye karşı bir savunma ve aynı zamanda psikoterapiste ve kendisine karşı akla yakın hale getirme olabilir. Kişi psikoterapiyi o kadar tehlikeli bulur ki onunla hiçbir ilgisinin olmamasını tercih eder. Bu motivasyonda hastanın büyük ölçüde erişemediği bir zemindedir. Yolunda ilerlerken zamanın yetersiz oluşunu koruyucu bir kalkan gibi önünde taşır.

*"Hiç vaktim yok"*

Ağır kalp rahatsızlığından, otonom sinir sistemi fonksiyonel bozukluğundan ve endişe ataklarından muzdarip bir hasta ilk görüşmeden sonra psikoterapi için vakti olmadığını bildirdi. Tedavinin ileri zamanlara ertelenmesinin durumunu kötüleştirmesi oldukça muhtemeldi. Bu savunma bile onu ikna edemedi. Onun için bu durumda gerçek yetenek "zaman" tedavinin devamından daha önemliydi. Arka plan bilgisi olarak söylemekte yarar var ki zamana ihtiyacı var gibi görünse de hastalığından ötürü uzun bir süredir işten uzak kalması gerekmişti. Bu haldeyken günlerce yatakta yatıyordu. Bu başarı odaklı hasta için anahtar kavram "Benim için zaman paradır." idi. Bu kavrama ters olarak Lichtenberg'in şu sözlerini ilettim: "Hiçbir şeye vakitleri olmayan insanlar en az iş yapan insanlardır."

Buradaki hicivli söz aksi takdirde kullanılan Doğu hikâyelerinin yerini aldı. Hasta bu tamamlayıcı kavramı hemen anladı. Direnci kırıldı. Daha önceden kendisi sürekli olarak iletişimi reddederken, şimdi bizzat kendisi gerçek yetenekleri olan "başarı" ve "zaman"da merkezileşen problem ağını işaret etmeye

başladı. Terapi iyi bir şekilde ilerledi ve kısa sürede başarılı bir şekilde sonlandırıldı.

## Hasta – Hikâye – Terapist

Birçok durumda hastaya geçici özdeşleşmeyi sağlayan, hastanın ihtiyaçlarına sözel entelektüel analizlerden daha çok yaklaşan sözel tasvir, hikâye ve sözel sembollerdir. Bu süreçte terapistle hasta arasında oldukça asimetrik ortam kuru ve soyut değildir; aksine prensipte rahat, arkadaşça ve uzlaşmacıdır. Hikâye ile terapist daha önceden belirlenmiş bir teori bağlamında bir açıklama yapmaz, bilakis, hastaya kabul edebileceği ya da reddedebileceği, tamamlayıcı bir kavram ya da karşı bir kavram sunar. Özdeşleşme baştan ayarlanmış değildir; bilakis hasta hikâyeyi kendi bakımından anlayabilir ve kendi kişisel tarzında kendisine yansıtabilir. Terapist-hasta yüzleşmesi hikâyelerin (arabulucu fonksiyonu) iki taraf arasında arabuluculuğu ile rahatlar. Konuşma hastadan ziyade kahramanların ve hikâyenin etrafında döner. Bu şekilde üç taraflı bir ilişki ortaya çıkar: hasta – hikâye – terapist. Hikâye hastaya en azından geçici süreliğine de olsa kendini nörotik savunma mekanizmalarından kurtarmak için yeterince büyük bir koruma kalkanı veren bir filtre işlevi görür. Hikâyeye dair düşünce ve yorumlarıyla, hikâyenin aracılığı olmadan kendisi için temini zor olacak olan ve geleneksel tedavilerde uzun bir zaman ve sabır gerektiren bilgileri sunar. Terapist bilgileri iletir ve hikâyenin arka planının anlaşılması için yardımcı olur.

Bu prosedürün geniş bir bant aralığı vardır ve terapistin tek bir yorumuyla sınırlı değildir. İlgili çatışmalar direkt terapötik olarak yaklaşmak için çok şiddetli olduklarında, hikâye araç olarak önemli bir enstrüman olur. Bu özellikle hassas olan ve kendi problemlerini kendilerine saklamayı öğrenmiş ve konuşmak gerektiğinde bile sessiz kalan hastalar için geçerlidir. Bu "verimsiz" hastalar problemlerini ifade etmekte yardıma ihtiyaç duyarlar. Böyle bir yardımı sunan hikâyelerdir: Aydınlatıcı hikâyelerin arkasında sessiz kalmayı öğrenmiş hastalar problemlerini dile getirebilirler.

Hikâyelerin aracılığı hastaların görsel hayal gücüne hitap eder, görselleştirmeye imkân verir ve duygusal bir katılım sağlar. Görselleştirilmiş içerikler daha iyi saklanır ve diğer durumlarda daha kolay hayata geçirilir. Başka bir ifadeyle, hasta hikâyelere sadece terapi durumunda değil, terapi dışındaki durumlarda da, ya aynı şekilde ortaya konan durumlar hikâye ile ilgili çağrışımlar yaparsa ya da hikâye tarafından ortaya çıkan soruları düşünme gereksinimi olursa, sahip olur. Değişen durumlarda hasta hikâyeyi farklı yorumlayabilir ve böylelikle hikâyenin orijinal anlamını genişletebilir ve böyle bir mitolojiyi anlamayı kolaylaştıran daha fazla kavramı hayata geçirebilir. Böylece hikâyenin *depo etkisi* oluşur, örneğin hastayı terapistine daha fazla bağımlı yaparak tekrar tekrar işe yarar.

*"Oğlum benim başaramadığımı başarmalı"*

38 yaşında üç çocuklu bir anne psikoterapiye en büyük oğluyla birlikte katıldı. Motivasyonları gencin (12 yaş) okuldaki zayıf başarısıydı. İlk görüşmede bile anne kendini oldukça hırslı; çocuk da kabullenmiş olarak ortaya koydu. Anne kendisinin aslen kolej sınavını geçip, koleje gitmek istediğini söyledi. Fakat ebeveynleri buna karşı çıkmıştı. Şimdi çocuklarına kendi elde edemediği şansı vermek istiyordu. Her şey, annenin kendi başarı motivasyonunu oğlunun üzerine transfer ettiğini ve oğluna çok fazla yüklendiğini işaret ediyordu. Psikoterapi değil sadece danışmanlık beklendiği için hastada yansıtma mekanizması ve annede suçluluk duygusu oluşturmadan öznelleştirmeye imkân veren şu hikâyeyi anlattım.

## TÜCCAR VE PAPAĞAN

*Doğulu bir tüccarın papağanı vardı. Bir gün kuş yağ şişesini devirdi. Tüccar çok sinirlendi ve papağanın kafasına vurdu. Bu vakitten sonra daha önce akıllı görünen papağan artık konuşamaz oldu. Kafasındaki tüyleri kaybetti ve kısa sürede kel kaldı. Bir gün sahibinin iş yerindeki kitap raflarında otururken, kel kafalı bir müşteri dükkâna girdi. Adamın görüntüsü papağanı çok heyecanlandırdı. Kanatlarını çırparak etrafında sıçradı, ciyakladı ve nihayet herkesi şaşkınlık içinde bırakarak konuşma kabiliyetini geri kazandı ve şöyle dedi, "Sende mi yağ şişesini devirdin ve kafandan öyle bir vuruldun ki kafanda artık saç kalmadı? " (J. Rumi'den)*

*Hikâyeler model işlevi görürler. Çatışma durumlarını yansıtırlar ve çözülmeleri için imkânları gösterirler ya da belirli çözümlerin sonuçlarına işaret ederler. Bu şekilde modelden öğrenmeyi yüreklendirirler. Bu model katı ve önceden belirli değildir. Hastanın modelin hangi yönlerini gerçekleştirebileceği ihtiyaçlarına ve imkânlarına bağlıdır.*



*Tüccar ve papağan*

Hikâye sadece terapist, anne, hasta arasında aracılık etmez, ayrıca referans kişiye olan ilişkiyi açığa kavuşturur. Bu şekilde hikâyenin terapötik işlevi devam eder. Ruhu ve eğitimsiz analistçi için hemen sıcak büyümeye elverişli sera etkisi yaratmayarak, diğer kişi için anlaşılır olan bilgiler ve ricalar tebliğ edilebilir. Geri bildirimde karşılıklı iletilebilir. Eğer bir kişi diğerine kendi problem durumunu yansıtan bir hikâye anlatırsa, kişi karşısındakinin tepkilerinden onun da bu problemden ne kadar etkileniyor olduğunu tespit edebilir. Böylelikle bir ölçüde hikâye karşıdaki kişinin güvenilirliğini ve kabiliyetini test eder. Bazen psikolojik ifadelerin arkasına saklanmış eğitimsiz analistçinin acımasız güç mücadelesi bu şekilde engellenmiş olur. Kişi kendinden vermeyerek, kendini yükten kurtarabilir.

Hikâyelerin filtre işlevi özellikle çift ilişkilerinde ve çocuk yetiştirmede önemlidir. Eşinin geçmiş tecrübelere dayanarak normalde saldırganca tepki vereceğinin bilindiği durumlarda, eşin duygularını incitmeden ona mesaj gönderebilir. Diğer yandan birey kendisini alışılmadık bir iletişim yöntemiyle ifade etme şansını elde eder. İletişim daha özgür bir biçimde gerçekleşebilir.

Bu fonksiyonların tarihi bir arka planı vardır: Bir kişi doğrudan krala gidip ona gerçeği (dürüstlük) söyleyemez; aksine gerçeği hassas yöneticinin (nezaket) hoşuna gidecek şekilde sunması gerekir. Hikâyeler böyle şekillerdir. Eş ilişkisine taşınırsa: Çoğumuzun eşi ve mutlaka ki tüm hastalarımız en az feodal bir idareci kadar hassastır. Eşimiz dürüstlüğümüzü sevgilerini geri çekerek, intikamla (adalet) ya da fikrimizi dürüst ve açık bir şekilde ifade ettiğimize pişman edecek şekilde bize geri ödeyebilir. Mitler yardımcı olmak için mevcuttur: Bireyin adresini bulmasını istediği derecede fakat onlara ya da kendisine gülebilmesi için yetecek kadar dirsek mesafesi bırakırlar. Onlar özellikle, yetişkinler ve sıklıkla çocuklar tarafından bile fark edilmeyen ve sadece hayatta kalmayı başaran bilgi biçimini –önsezi- adres ettiklerinden dolayı özellikle ilişkilidirler. Modern endüstriyel toplumlarda önsezi önemli görülmez ve eğer bir miktar kabul edilmişse, mantığın emrindedir. Hikâyelerin hitap ettiği yetenekte de tam olarak budur. Gerçeklikle

doğrudan değil, bilakis hikâyenin fantezi gerçekliği ile yönetilen, latifeli, zorlanmamış hayal gücünü ve fanteziyi teşvik eder. Önsezi ile birçok insanda gölge bir varoluşa götüren bir yetenek canlandırılır; ayrıca birçok hastanın kontrolünü kaybettiği fanteziye bir giriş yapılır:

"Bir günden diğerine tamamıyla ters dönme!"

Beş kademeli tedaviden sonra psikoterapiye anormal hüzün tepkisiyle başvuran 64 yaşındaki hasta ile amaçlar genişletilmeye çalışıldı. Annesinin ölümüne kadar sadece onun için yaşıyordu ve son yıllarda evinden sadece alışveriş ve annesiyle birlikte yürüyüş yapmak için çıkıyordu. Annesinin ölümünden sonra hayat ona boş ve anlamsız göründü. Tedavi boyunca tekrar ve tekrar seyahat etmeyi ne kadar çok sevdiğinden ve bundan annesi için vazgeçmek zorunda oluşundan bahsetti. Amaçların genişletilmesi çerçevesinde hasta bu arzu ettiği gezileri yapmaya başladı. Tedaviden ayrıldı ve haftalar sonra, beş seyahatte bulunduğunu ve birçok başka geziyi de planladığını bildirdi. Faaliyete kaçma devam etti. Fakat bu kaçışı hastaya doğrudan söylemek yeni kazandığı bağımsızlıktan gurur duyan hastanın cesareti kırardı. Ona aşağıdaki şu hikâyeyi anlattım.

*AŞIRIYA KAÇMA*

*Molla (vaiz) karısıyla birlikte kent dışında yürüyüşe çıktı. Bahardı ve aşk dolu bir ruh haliyle karısını kendisine doğru sıkıca kavradı, dolgun vücudunu şefkat dolu bir şekilde okşadı ve uyluklarından çimdikledi. Karısı diğer yoldan geçen yolcuların onların etrafında toplaştığını görünce kıpkırmızı oldu. Molla karısını gıdıklamaya başlayınca, karısı sinirlendi ve bağırmaya başladı, "Bırak beni tutmayı, rahat bırak beni!" "Tamam" dedi molla, "Ben gidiyorum." Hızlıca yürüyerek gitgide uzaklaştı ve nihayet beş mil gittikten sonra karısına şu mesajı gönderdi: "Senden beş mil uzaktayım. Bu seni tutabilmek için oldukça uzak bir mesafe. Bana bunun yeterli olup olmadığını söyle, yoksa ben daha fazla ilerleyeceğim!" (İran hikâyesi)*

*Sonuç: Mitolojik hikâyeler problemli tutum ve davranışları yansıtır, çağrışımları canlandırır ve teşvik eder; aksi takdirde kelimelere dökülmeye kapalı olan görüşmelerin canlandırılmasına sebep olur. Hikâyeler psikoterapide ve bazen terapistin kendisine pedagojik yardımlardır.*

*Hikâyeler, mitler, fabllar, karşı kavramlar ve tamamlayıcı kavramlar terapinin kendisi değil, katalizörleridir. Terapinin gidişatını kontrol etmeye ve düzgün bir şekilde uygulandığında hızlandırmaya yardımcı olurlar. Mitler ve kavramlar öncelikle iletişim adresidirler ve iletişimin direnç ile tehlikeye düştüğü zamanlara uygundurlar. Ayrıca içeriklerini de öncelikle sezgi, fantezi ve gelenek seviyesinde, görsel olarak anlaşılır yapabilirler. Bu içerik oryantasyonu diğer etkilerinin dışında tekrar depresyona veya geri çekilmeyi –sadece bulgular ve onların çevrelerindeki klinik tabloya hitap eden böylelikle onları pekiştiren tüm terapileri tehdit eden- engellemeye yardımcı olur. Hikâyeler ve kavramlar hasta için program niteliğinde depo bileşen taşırlar. Terapist hazırda bulunmasa bile hasta onları hafızasından geri getirip güncel durumu için uygunluklarını sorgulayabilir.*

## 3. Yanlış Anlamalar

*PEYGAMBER VE UZUN KAŞIKLAR*

*Ortodoks inançlı bir kişi İlyas peygamberi görmeye geldi. Hayatını buna göre idame ettirmek istediği, cehennem ve cennet sorusuyla ilgiliydi. "Cehennem nerede – cennet nerede?" diye sorarak İlyas'a yaklaştı, fakat İlyas ona cevap vermedi. İlyas adamın elinden tutarak onunla sarayın dar geçitlerinden ilerledi. Demir ana giriş kapısından geçerek kimisi zengin, kimisi fakir, bazılarının paçavralara, bazılarının ise mücevherlere büründüğü, birçok insan tarafından kalabalıklaştırılmış büyük bir odaya girdiler. Odanın ortasında "asch" denen bir çorba (İranlılara özgü) ateşin üzerinde duruyordu. Kaynayan tencere odanın içerisine harikulade bir aroma yayıyordu. Çömleğin etrafında kalabalık çökük yanaklı ve boş gözlü büyük bir insan topluluğu çorbadan paylarını almaya dikelmişlerdi. İlyas'la birlikte gelen adam insanların neredeyse kendileri kadar büyük olan kaşıkları taşıdıklarını görünce oldukça şaşırdı. Her bir kaşık metal bir kâse çorbanın sıcaklığından beyazlaşmış bir demir ve en ucunda da küçük tahta bir saptan oluşuyordu. Her ne kadar herkes kendi payını almak istiyorsa da, hiç kimse alamadı. Ağır kaşığı çömlekten çıkarmak oldukça zordu ve kaşık çok uzun olduğu için en güçlü erkekler bile onu ağızlarına değdiremediler. Hatta daha küstah olanları kollarını ve yüzleri yaktılar ya da çorbayı yanlarındakilerin üzerine döktüler. Birbirlerini azarlayarak kavga edip, açlıklarını bastırmak için kullanmaları gereken kaşıklarla birbirlerine vurdular. İlyas peygamber ona eşlik edenin kolundan tutarak "Cehennem bu dedi!"*



*Peygamber ve uzun kaşıklar*

Odadan ayrıldılar ve çok kısa bir sürede cehennemliklerin bağrışlarını duyamaz oldular. Karanlık geçitlerden oluşan uzun bir yolculuktan sonra farklı bir odaya ulaştılar. Burada da etrafta oturan birçok insan vardı. Odanın ortasında yine sıcak çorba olan çömlek vardı. Her birinin elinde, İlyas ve adamın cehennemde gördüğü gibi, devasa kaşıklar vardı. Ama buradaki insanlar iyi beslenmişlerdi. Çorbanın içine inen kaşıkların seslerine eşlik eden sadece alçak sesli hoşnut bir mırıldanma idi. İçlerinden birisi kaşığı çömleğin içine sokup partnerini besliyordu. Eğer çorba bir kişi için fazla ağır geldiyse, herkesin huzur içinde yiyebilmesi için, farklı iki kişi ona uygulamasında

yardımcı oluyordu. Bir kişi yeterince yer yemez, diğerinin sırası geliyordu. İlyas peygamber ona eşlik edene "Burası cennet dedi!" (Şark hikâyesi)

Her ne kadar ağızdan ağza binlerce yıl boyunca ulaşmış olsa bile, hikâye hayattan alınmıştır. Hikâye aileleri, anneyle baba arasındaki tartışmaları, çocuklar arasındaki kavgaları, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki saldırganlığı, bir kişinin etrafındaki insanlarla mücadele hallerini ve grup ve kişilerarasında gördüğümüz çatışmaları yansıtmaktadır. "Cehennem" birbirinin yanında ama birbirine karşı çalışmak: buna karşın "Cennet" ise diğerleriyle ilişkiye girmeye olan pozitif ilişkimizde yatar. Hem cehennemde hem de cennette olan insanların birbiriyle aynı veya benzer problemleri vardır. İnsanların cehennemde mi yoksa cennette mi yaşadıkları, problemlerini nasıl çözdüklerine bağlıdır.

Cennet ve cehennem bizim içimizdedir. Karar vermek bizim elimizdedir. Bu kararı vermedeki özgürlüğümüz, büyük ölçüde tecrübelerimize, problemlerimizi nasıl çözmeyi öğrendiğimize ve tecrübelerimizi kullanmaya karşı olan hazırlığımıza bağlıdır.

Partnerler arasındaki kişilerarası ilişkiler ve etkileşimler sadece objektif olan bilgi alışverişleriyle gerçekleşmez. Bilakis söylediklerimiz, beklentilerimiz, önceki tecrübelerimiz, söylemlerimiz ve anlayışımızı tatlandıran tutumumuzdan etkilenir. Bizim bilgilere önemliymiş gibi bir hava vermemiz gibi, partnerimizin davranışları da öznel bir karakter elde eder. Bu bizim her zaman söylediğimizi kastetmememize ve partnerimizi her zaman onun anlaşılmak istendiği gibi anlamamıza yönlendirir. Biz bu durumdaki ilişkilere yanlış anlama diyoruz. Yanlış anlamalar sözlerimizi, davranışlarımızı ve gereksinimlerimizi maskeleyerek böylelikle çatışma potansiyeli elde ederler. İnsanın gerçekte savaşmak istediği şeytanlar ve canavarlar değil dövüştüğü rüzgâr değirmeninin pervaneleri gibidirler.

Yanlış anlamaların fonksiyonu ayrımcılık yapmaya dayanır. Emin olunuz biz hepimiz aynı şekilde ayrım yapmayız. Bu yüzden aynı obje hakkında iki kişinin görüşü aynı olmaz, bilakis partnere doğrudan erişilebilir olmayan içerik ve değerlen-

dirmeler içerir. Bu yanlış anlamalar, yalnızca basit duyularla bile oluşur. Civa termometresi ısının fiziksel olarak kaç olduğunu gösterir. Ne kadar sıcak veya soğuk olarak hissedileceği, diğer taraftan bir miktar varyasyona tabi olan öznel algıya bağlıdır. Oysaki her insanın vücut ısısı ve dolayısıyla ısı algısındaki fizyolojik referans noktası birbirine benzer olmakla birlikte, ısıyı genellikle sıcaklık ve soğukluğa olan tutumumuz, vücudumuzun ısı regülasyon sisteminin fonksiyonlarını gerçekleştirme şekli ve hangi ısı referans noktasını öğrendiğimize bağlı olarak birbirimizden farklı değerlendiririz.

Burada basit bir örnekte gösterilen şey, insan davranışları ve tecrübeleriyle alakalı her alanda tekrar ve tekrar görülür. Hepimizin elinde doğru ve yanlışı, hoş ve nahoşu, pozitif ve negatifi derecelendirdiğimiz birçok sayıda değerlendirme standartları bulunmaktadır. Sosyal algı büyük ölçüde bu tarz değerlendirmelerin yardımıyla organize olur ve dağılır. Ne değerlendirmemiz ve standartlarımızla tek başımıza dururuz ne de onların mutlaklıklarını iddia edebiliriz. Aksine kendimizi diğer insanlarla, kendimizle ve ekolojik ortamımızla kalıcı Psikososyal ilişki içinde buluruz. Her bir partnerimiz de aynı zamanda kendi değer sistemlerine sahiptir. Çevremize karşı olan yüzleşmemiz kavramlarımızın var olan fiziksel, biyolojik, sosyal ve ben ötesi vaziyetimize bir yaklaşımını gerektirmektedir. Bu karşılaşmada belirli ayrımcılıkların tek yönlü olduğu ve böylelikle çatışmaya duyarlı olduğu kanıtlanmıştır. Bireysel boyutlara tek yönlü olarak öncelik verilirken, bazı durumlarda kişinin kendi ihtiyaçları, partnerinin ihtiyaçları, sosyal koşutlar veyahut da ortaya çıkan problemler gözden kaçırılır. Bu şekilde yanlış anlamaya dönüşürler:

Bunun sayısızca mümkün olan örnekleri vardır: kişi ebeveynlerinin evinden kaçmak için evlenir; birey iyi göründüğü için bir partneri seçer; kişi hoşlanmadığı fakat iyi para getiren bir mesleği seçer; birey dini veya dünya görüşünü var olan çocuksu gereksinimleri için seçer.

Bütün bu örneklerde, umutlar hayal kırıklığına uğrayınca ya da ihtiyaçlar değişince ortaya çıkan, bir nevi gecikmeli eylem sigortası oluşturulmuştur. Bu yanlış anlamalar etkileşimlerde

ortaya çıkan yanlış anlamalardan çok daha fazladır; kişinin tüm hayatının planıyla alakalıdır. Takiben yanlış anlamalarda, hem gerçek yanlış anlamaları hem de temel yanlış anlamaları içermektedir. Kişinin geliştirdiği değerler, tutumlar, beklentiler ve referans sistemleri, gerçekle yüzleştiği kavramlarıdır. Bu kavramlar her ne kadar tek yönlü ve saptırılmış olsalar dahi, kişi otomatik olarak bunları kendi kişiliğine atfeder, onları kolaylıkla değiştirilemez ve önceden kaderinde belirlenmiş kabul eder ve sürecin kaynağında yanlış anlamanın yattığı gerçeğini göz ardı eder.

Uzun bir süre boyunca morfin bağımlılığı olan kişi zaman içerisinde öyle bir bağımlılık geliştirir ki, morfinin gerekli olduğunu ve onsuz yapamayacağını düşünür. Bir nevi onun kişiliği olmuştur ve kişi kendini ondan uzaklaştıramaz. Buna benzer bağımlılıklar birçok hastanın değer sisteminde gelişmiştir. Bu öyle derine gider ki bazıları tek taraflı, çatışma dolu kavramlarını bırakmaktansa ıstırabı kendilerine çeker, kendi hayatlarını ve ortamlarını cehenneme dönüştürürler. Bu da yanlış anlamaların öneminin "Şimdi anladım" ile kişinin kolaylıkla düzeltebileceği bilişsel belirsizliklerin çok ötesinde olduğunu gösterir.

Bilişsel taraflarının haricinde, kavramlar ve onlara bağlı olan uyumsuzluklar yanlış anlamaların haricinde, tahmin edilmesi zor olan sosyal, duygusal ve yanlış anlamanın potansiyeli olarak oldukça etkili olduğu somatik tutulumlara sahiptirler. Bu olaylar kişi ve kolektif öğrenme tarihi boyunca birikmiş ve bireyin kişiliğindeki hassas yönlere ve ayrıca grubunun bilincine götüren "mikro travmalarda" izlenebilir. Mikro travma hipotezi yerine, yanlış anlamaların tüten birçok yanlış anlamadan meydana geldiği söylenebilir.

Bizim yanlış anlamalar olarak tarif ettiklerimiz düşünme şeklinde şematizasyon ve büyük ölçüde sosyal davranışımızı ve ayrıca kendimize karşı olan davranışımızı etkileyen tutumlarda yatmaktadır. Düşünme şekli olarak bize öncelikle tutumlarımızı organize etmemize yardımcı olurlar. Bize bir şeyleri değerlendirmede ve kendimizi yöneltmemizde yardımcı olan ölçü çubuğu verirler.

Bu şekilde düşünmek psikolojik olarak önemli işlevleri yerine getirirler. Bizi hoş olmayan deneyimlerden koruma görevindedirler. Bu bir ölçüde devreye giren ve hoş olmayan tecrübelerle örneğin başkasını günah keçisi yaparak önemsizleşmiş, tehlikeli hale gelmiş otomatik değerlendirme mekanizmalarının kullanımıyla oluşur. Böylelikle, savunma mekanizmaları oluşur.

Benim psikoterapi tecrübemde, kişi tekrar tekrar psikolojik, psikososyal ve psikosomatik rahatsızlıklarda aslan payının yanlış anlamalardan kaynaklandığı izlenimine kapılıyor. Bu objektif olayların onların sosyal partnerler tarafından ve aralarındaki öznel değerlendirilmelerinden daha az hastalık yapıcı oldukları anlamına geliyor. Böylelikle bizim tarafımızdan taslağı yapılan yanlış anlamalar psikososyal çatışmalar ve çatışma yüklü tutumlar için model durumundadırlar. Bu bir yandan hastalar tarafından ortaya çıkıp rahatsızlıklarını yükseltebilir, diğer taraftan, bilinçaltından terapistin tutumunu veya psikoterapik yanlış anlamaları oluşturarak terapiye müdahale edebilirler. Bundan dolayı yanlış anlamaları portre etmenin amacı çatışma yüklü tutum ve beklentilerin farkındalığını yaratmaktır. Bunlar kendilerini çift ilişkisi ve grup davranışında olduğu gibi güncel yetenekler ve temel yeteneklerin biçimlerinin oluştuğu yetiştirmede bulunurlar. Burada kendilerini karşılıklı anlaşmayı bloke edebilecek olan az ya da çok katı tutumlar olarak gösterirler.

Yanlış anlamalar şu sorularla saptanabilir:

Nerede nefret etmeyi öğrendim? Nasıl oldu da özellikle bu kişiye tahammül edemiyorum? Nasıl oluyor da kocamın bu belirli özelliği beni duvara tırmandırıyor? Nasıl başka insanlarda tamamıyla kabul edebilirken karımın davranışı beni çıldırtır? Partnerimi tam olarak anladım mı? Kendimi anlaşılır bir şekilde ifade ettim mi? Beni neden doğru bir şekilde anlamadı? Yanlış anlama nasıl meydana geldi? Yanlış anlamayı itiraf etsem incilerim mi dökülür? Eğer partnerim beni almaya çalışırsa, ben de tavizler verebilir miyim? Nasıl oluyor da ben bazı şeyleri bir şekilde görürken, başka bir kişi onları oldukça farklı görüyor?

Somut çatışma durumlarında bu sorulara cevaplar araştırırken yanlış anlamalara ve böylelikle gerçek yeteneklerde yatan çatışma potansiyelleriyle karşılaşmaya mecburuz. Savunma mekanizması olarak yanlış anlamaların bu genel işlevi ve iletişimde rahatsız edici faktörler dışında özel bir fonksiyon gözlemlenebilir. Yanlış anlamalarla alakalı belli şekilde düşünmeyi öne çıkarma tipik problem davranışına götürür, bu da tipik baş etme ve semptomlarla sonuçlanabilir. Başka bir deyişle, her yanlış anlamada gizli olan birçok sayıda rahatsızlık ve bu problem davranışın bağlamında gözlemlenebilen çatışma vardır.

### *Birinci Yanlış Anlama: Yetiştirmenin Amacı ve Yetiştirmenin İçeriği*

*Eğer aileler terbiyeliyse,*

*kişi terbiyeli çocuklar yetiştirebilir.*

Goethe

"Ben aslında işimden zevk alırım, fakat diğer insanlarla hiç ilişkim yok."

(42 yaşında avukat)

Çocuk yetiştirmek sadece iyi davranışları ve bilgileri çocuğun kişiliğine doldurmak değildir. Bilakis kişide örtük olan potansiyellere destek olmak ve teşvik etmektir. Kişi eğitim anlamında bilgiden (ikinci yeteneklerin gelişimi) daha fazlasına ihtiyaç duyar. Bu eğitime egemen olabilmesi için duygusal tabana da ihtiyacı vardır. Bu bağlamda ebeveynlerin ve pedagojik enstitülerin çocuk yetiştirme kavramlarında eğitim ve öğrenim sıklıkla birbiriyle karıştırılır. Bilinçli yetiştirme sadece yetiştirmenin içeriğini bilmek değil, yetiştirmenin amacının da bilincinde olmaktır: neden ve ne ölçüde ve ne için çocuğumu yetiştiriyorum? Kendim için mi? Kendileri için mi? İnsanlık için mi?

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Tek taraflılık, düşük istihdam, aşırı yükleme, şüphe, işe kaçış, yalnızlığa kaçış, hastalığa kaçış. Eğitim ve öğretim arasındaki farkı ayırt etmeyi öğren.*

## *İkinci Yanlış Anlama: Değerlerin Göreceliği*

> *Sevdiği yanında olan kişi ile sevdiğini bekleyip ve onun gelişi için özlem duyan arasında fark vardır.*
>
> Sadi

*"Bir düzen olmalıdır"*

"Hep bir işi diğerinden sonra yapmayı öğrendim. Her şeyin kendi makul sırası olmalıdır. Önce dişlerimi fırçalarım, sonra kendimi yıkarım, sonra tıraş olurum, sonra düzenli bir şekilde giyinirim, sonra kahvaltı masasına otururum, iki fincan kahve içiyorum, gazetemi okuyorum ve tuvalete gidiyorum. Eğer bu düzen bozulursa, tamamıyla kafam karışıyor. Bağırsaklarım hareket etmiyor ve benim için bütün gün heba oluyor."

(35 yaşında ekonomist; zorlamalar ve kaygı)

Biz insanların tecrübeleri ile öğrendikleriyle tatmin olmadıklarını, bilakis başkalarının onu paylaşmalarını talep ettiklerini gözlemliyoruz. Kural olarak, bunu insanın kendi değer yargılarını mutlak yapma girişimi ve onlar için evrensel geçerlik iddia etmesi takip eder. Değer standartlarındaki farklılıklar bir dizi faktöre bağlıdır: yaş, cinsiyet, kişisel tecrübeler, eğitim, sosyal tabaka, aile gelenekleri, sosyal çevre, dünya görüşü ve dini tutumlar, politik fikirler ve duruma bağlı değişen ruh hali. Standartların çeşitli türleri vardır: biri bir şeyi parasal değeri, ender oluşu, kullanışlılığı, prestij değeri, ideal değeri ve onun manevi kıymeti.

İçerik açısından, gerçek yetenekler ve biçimler değer standartlarının doğasını kabul edebilir. Farklı standartlar sosyal yanlış anlama ve kişilerarası çatışmanın en sık olan nedenidir. Özellikle katı değer standartlarına ve kavramlarına sahip olup başka birtakım değerleri müdafaa eden insanlarla karşılaşanlar bu tarz çatışmalara duyarlıdır. Ayrıca problemler değer sistemle-

rinin değişen sosyal ilişkilere yakalandığı durumlarda ortaya çıkar. Biz çaresiz bir şekilde bu farklılıklarla ve değişen değerlerle yüzleşir ve nadir olmayan bir şekilde şaşkınlığımızı, kaygılara, saldırganlığa ve taklide dönüştürürüz.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Söze karışmak, hayal kırıklığı, yetersiz esneklik, ilişkide çatışmalar, beklentiler, hayal kırıklıkları, saldırı, izolasyon, işe kaçış, şüphe, düşünme ve isteklere ket vurma, şaşkınlık, deliryum, sövme, anlaşılmamış hissetme.*

*Mutlak ve göreceli değerler arasındaki farkı ayırmayı öğren.*

### *Üçüncü Yanlış Anlama: Zaman Kavramı ve Kişinin Görüşleri*

*Her çağın kendi özel problemi ve her*
*ruhun kendine has özlemi vardır.*

Bahá'u'lláh

"Artık baş edemiyorum"

"Daha fazlasını alamam. Ben taşrada yaşıyor idim. Büyük şehre taşındığımızdan beri, kendimi üzgün ve hoşnutsuz hissediyorum" (45 yaşında çalışan, daha öncesinde küçük çiftçi, depresyon). "Her şey olabilirim ama ahmak bir uzman değil. Ellerinde yapmak için eğitim aldıkları şeyin dışında hiçbir şey olmayan ahmak uzmanlar beni çileden çıkarıyor!" (22 yaşında öğrenci).

Sürekli değişiklik insanın ve toplumun yüzleştiği talep ve beklentilerin altını çizer. Ayrıca referans sistemleri, değer standartları ve makul kabul edilen davranış normları değişmektedir. Toplumun gelişimini takip eden şu yapısal değişiklerle açıklanabilirler: (a) farklı kontak kuralları ve yeterli sosyal ilişki formaları gerektiren nüfus artışı; (b) kentleşme, yani insanların bir yandan sosyal ilişkilerini yoğunlaştırırken diğer yandan bunların gelişmesini kısıtlayan merkezde toplanarak yaşaması; (c) farklılaşma, gelişen teknolojiden dolayı oluşan ve kısmi fonksiyonlarda uzmanlaşma istemek.

Etrafımızdaki değişiklikler toplumda ve içinde yaşayan insanlar için sonuçları olmaksızın kalmazlar. Başkaları için ve kişinin kendisi için ortaya konan rol beklentileri gereksinimler, istekler ve çevrenin yapısal özelliklerine göre değişirler. Eğer bir kişi başka bir kişiye avcı toplayıcı toplumlarda alışılagelmiş gibi davranırsa, zaman boyutundaki kaymadan dolayı kaçınılmaz çatışmaları provoke edebilir.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Değişim korkusu, kişinin alıştığı nesneye tutunma eğilimi, yetersiz esneklik, taklit etme eğilimi, nesil çatışması, başkalarının fikirlerine bağımlı olma, kişisel ve müşterek tarihi reddetme ve bastırma, kararsızlık, hayal dünyasına kaçma, gelecek korkusu.*

*Geçmişi, şimdiyi ve geleceği birleştirmeyi öğren.*

### *Dördüncü Yanlış Anlama: Gelişme ve Fiksasyon*

> *Süt uygun bir ölçüde verilmelidir. Bebeği güçlendiren ileride ağır yiyecekleri yiyebilmesini sağlayan süttür.*
>
> Bahá'u'lláh

"Fazla yüklenme"

"Ben sürekli gidip geliyorum. Çocuklarımı baleye, jimnastiğe, yüzmeye, biniciliğe, flüt derslerine, paten kaymaya ve İngilizce derslerine götürüyorum. Çocuklarımın her şeyi olmalı. Hiçbir şeyi kaçırmamalılar. Anlamıyorum neden bütün bu güzel şeylerle ilgilenmiyorlar." (37 yaşında ev hanımı, iki çocuk annesi; kalp rahatsızlıkları ve iç huzursuzluk)

Eğer gelişimine uygun olarak ihtiyaçları karşılanırsa, kişinin yeteneklileri kendi gelişimsel evresine uygun olarak ortaya çıkar. Yetiştirmede, partnerlikte ve psikoterapide kişi çok az verme ya da bir seferde çok verme problemiyle karşılaşır. Neyin çok fazla ya da çok az olduğu gelişimin hangi evresinde olduğuna bağlıdır. Her insan gelişimi için zamana ihtiyaç duyar. Buna fiziksel olgunlaşma ve sosyal yaşamın gelişimi için ihtiyaç duyar. Aynı şekilde, kendisi başkalarına zaman vermekle yükümlüdür. Yetiştirmede ve partnerlikte birçok bozukluk rollerin ve rol beklentilerindeki uygunsuz varsayımlara dayandırılabilir.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Aşırı yüklenme, yetersiz kullanma, sabırsızlık, istek ve kaygı arasında yalpalama, abartılı beklentiler, hayal kırıklıkları, çekilme, duygusal bağımlılık, özgüven için çaba, ayrılık problemi.*

*Partnerinize kendi gelişim evresinde ihtiyaç duyduğu şeyleri vermeyi öğrenin.*

## *Beşinci Yanlış Anlama: Kimlik Krizleri ve Kişilik Gelişimi*

*Genç insanlar yaşlı insanların bilgiliklerinden, kendi hatalarından daha fazla zarar görürler.*

Vauvenargues

"Kim olduğumu bilmiyorum!"

"Kendimi idare edemiyorum. Bir yandan okul için köle gibi çalışmam gerekiyor. Diğer yandan, vaktimin tamamını kız arkadaşıma ayırmak istiyorum. Sonra ebeveynlerim benim iyi bebek olarak kalmamı istiyor. Nihayet arkadaşlarım kalabalıkla takılmamı istiyorlar. Kime ait olduğumu ve daha da önemlisi kim olduğumu artık bilmiyorum." (15 yaşında okul çocuğu; konsantrasyon bozukluğu, çalışma motivasyonunun yokluğu, depresyon ve intihar düşünceleri)

İnsan yaşamının farklı evrelerinde, kişi çok sayıda değişen problemlerle karşılaşır. Her ne kadar insanın kişiliği büyük ölçüde sabit gibi görünse de, kişinin kendini algılayışının değişimi ortaya çıkar. Bu değişimler içeriden yani fiziksel gelişimden gelebilir. Buna örnek olarak kişiyi daha önce neredeyse hiç karşılaşmadığı yeni problemlerle yüzleştiren yumurtalıkların olgunlaşması örnek verilebilir. Bunlar dışarıdan örneğin rol taleplerinden, beklentilerden ve gerekli olan dönüşümlerden de gelebilir.

Ergenlik müddeti ve hemen sonrasında, genç birey artık çocuk sayılmaz ve kendisi için yüklenen genç adam, genç kadın ya da genç birey rolleriyle baş etmek zorunda kalır. Ergenlik özellikle hem iç hem dış çevrede oluşan bu kimlik çatışmalarından etkilenir. Vurgunun daha çok harici koşullarda olduğu karşılaştırabilir yaşam durumlarına kardeşlerin doğumu, okula başlama, rol model olan kişinin kaybı, değişen başarı talepleri, meslek değişiklikleri, işsizlik, evlilik ve partnerlik, yaşam değişikliği vb.

Ebeveynlerin, yetiştiricilerin ve diğer model kişilerin çocuk, genç ya da partnerin farklı gelişimsel evrelerle baş etmelerini

kolaylaştırma görevleri vardır. Bunun ön koşulu taraflar arasındaki güvendir.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** kişilik çatışması, emin olamama, kararsızlık, kişinin kendi kurallarının olmaması, kişinin kendi iç pusulasının yıkımı, kaygı, cinselliğe kaçış, dernekler ve partiler, hayal kırıklıkları, isteksizlik, kendini suçlama, depresyon, aşırı yüklenme, yetersiz kullanım.

Enerjisizlik ve yanlış yönlendirme.

### *Altıncı Yanlış Anlama: İnsan ve Hayvan*

*● günde bakışını basiret ile bahşedeceğiz.*

Mohammad

"Birdenbire o şekli alıyor."

"Kocam bir hayvan gibi. Cinsel ihtiyaçları olduğunda orada onun için olmalıyım. Kendi kendisini yakar. Şefkat ona yabancı." (38 yaşında satıcı kadın; iç huzursuzluk, anksiyete ataklar, cinsel direnç koyma)

İnsan ve hayvan arasındaki farkı karakterize etmek için olan üç fonksiyon alanları; beden, çevre ve zaman genel karşılaştırmadan daha uygundur.

*Beden.* Hayvan bedeni ile yaşar. İnsanda bedeni ile yaşar, fakat aynı zamanda onu tecrübe edebilir. Böylece, sadece bedeninden etkilenmez; onu etkileyebilir. Hayvan hasta olduğunda, tamamıyla organizmanın kendi fonksiyonları ve kendini iyileştirme eğilimlerinin insafındadır. İnsan ayrıca bilinçli ve aktif olarak bedenine etki etme kabiliyeti vardır.

*Çevre.* Hayvan doğduktan sonra içgüdüsel olarak tepki verirken ve hemen hiç başka türlü tepki veremezken, insan daha çok öğrenme kabiliyetleri ve yeteneklerinin gelişmesine dayanır. Sosyal davranış kuralları hayvanlarda neredeyse doğuştanken, insan toplumu bireylerin sosyal kural ve normları öğrenmeleri ve uygulamalarına bağlıdır.

*Zaman.* İnsan hayvandan bilincindeki "geçmiş", "şimdi" ve "gelecek" kategorileriyle ayrılır. Zaman düzleminde kişisel ve toplumsal geçmişin (geleneğin) tecrübelerinin üzerine inşa ederek kendini daha fazla geliştirme şansına sahiptir. İnsan ve hayvanı eşitleme neredeyse tamamıyla dürtüler tarafından yönetilen ve içgüdülere indirgenmiş veya geliştirilebilen insan davranışına dayandırılabilir. Bu bağlamda, sosyal normlar rahatsız edici olan ve toplumu tehdit eden dürtü gücünü bastırma karakterine sahiptirler. Hayvana göre insan beden (yüksek derecede farklılaştırma, merkezi sinir sisteminin niteliksel

olarak yeni fonksiyonel üniteleri), çevre (sosyalleşmenin önemi: yeteneklerin elde edilmesi ve yeteneklerin şekillendirilmesi) ve zaman (geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek bilinci; toplumsal geleneklerden yararlanabilme becerisi) alanlarında farklılıklar gösterir. Bir hayvanın terbiye edildiği gibi terbiye edilmeye ihtiyaç duymaz. Dürtülerinin bastırılması gerekmez. Daha ziyade amaç yetenekleri ayırt etmek ve geliştirmektir.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Kişilik çatışmaları, kendi hakkında abartılı fikirlere sahip olma, başarısızlık korkusu, aşağılık kompleksi, bütünlüğü kaybetme, kendine hayranlık, arkadaşlara ve objelere bağımlı olma, insanlara ve hayvanlara karşı gaddarlık ve acımasızlığa eğimli olma, ölçüsüz bir hayvan sevgisi (kişi kendi eşinden ziyade köpeğiyle yürüyüş yapmayı tercih eder), aile halkasında sevgi gösterme ve almada yetersizdir, çelik kadar sert olan ve hiçbir şeyin durdurmadığı kişilikler, amaçlarına ulaşmada düşünceliliği ve acımayı tanımama, tesirlere karşı kayıtsızlık.*

*Beden ile yaşamı sürdürmekle bedeni tecrübe etme arasındaki farkı öğren.*

***Yedinci Yanlış Anlama: Doğuştan ve sonradan elde edilen***

*Babaların günahlarını çocuklarından üçüncü dördüncü kuşağa kadar cezalandıracağım.*

Eski Ahit

"Ebeveynlerine teşekkür et!"

"Doktorum bana zayıf bir sinir sistemim olduğunu söyledi. Ona nedenini sorduğumda bunun için aileme teşekkür etmemi söyledi." (40 yaşında çalışan; kaygı atakları, dolaşım bozuklukları)

Bir şeyin doğuştan mı yoksa sonradan mı elde edilmiş olduğu ebeveynler, öğretmenler ve evlilik partnerleri için hayati önem taşır. "Doğuştan" kelimesi otomatik olarak zorunlu, etki edilemez, umutsuz gelişimle ilişkilendiriliyor; diğer yandan sonradan elde edilmiş çevrenin büyük bir etkisinin olduğu ve değişim umudunun var olduğu fikrini getiriyor. Davranışın sonradan elde edilmiş olduğu düşüncesi bakıcı kişiyi ve eğiticiyi bir külfetten başkasına sokarken, davranışın doğuştan olduğu düşüncesi kitap sonunda "son" gibi etki ediyor.

Kalıtsallık ideolojisi rasyonelleştirme ve bahane görevi üstleniyor. Ne var ki kalıtsallık hakkındaki bilimsel araştırmaların önemi bu iddia ile hiçbir şekilde azaltılmıyor. Her insanın içinde birçok kalıtsal yetenek var. Fakat hangi yeteneklerin gelişip gelişmeyeceği en son analizde, çevrenin kolaylaştırıcı ve engelleştirici etkilerine bağlıdır. Eğitimci, partner, doktor ya da psikoterapist bir şeyin kalıtsal oluşuyla yetinemez. Aksine önemli olan şey rahatsızlığa rağmen ya da ondan dolayı oluşan potansiyelin farkına varabilmek ve kullanmaktır.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Kendine yabancılaşma, fazla yüklenme, yetersiz kullanım, dikkat dağılması, kaygı, nefret, özenme, reddetme, muazzam beklentiler, hayal kırıklığı, kötümser hayat anlayışı; negatif, şüpheci ve güvensiz kişilikler.*

*Doğuştan ve sonradan kazanılan arasındaki farkı öğren.*

***Sekizinci Yanlış Anlama:***

*Eğitimcinin görevi farklı çiçekleri yetiştiren bahçıvan gibidir.*

`Abdu'l-Bahá

*"Aile geleneği"*

"Ailenin bütün erkek üyeleri mühendis oldular. Anlaşılmaz bir şey en küçük oğlumuz nasıl sanat öğrenimi görmek ister." (44 yaşında mühendis; kuşak çatışması)

Uygarlığımızın başarı sistemi okuldan başlayıp ve iş hayatında devam ederek karşılaştırılabilirlik ilkesine dayanmaktadır. Birçok alanda, adaletin yerini tekdüzelik alır: kıyafette ve partner seçiminde. Bu düşünmek için bir malzeme. Günlük deneyimler insanların belirli benzerlikleri olsa dahi birçok değişik özelliklerini, farklılıklarını da göstermektedir. Kişinin kendini ya da partnerini karşılaştırmasında sadece bir yeteneğini göz önünde tutmak yeterli olmaz. Aksine kişinin farklı alanlardaki benzersiz özelliklerini göz önünde bulundurmak gerekir: İnsanlara aynı davrandığında onlara farklı davranıyorsundur.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Kararsızlık, kişilik çatışması, kendine verilen değerin kaybı, kendinden nefret etme, kıskançlık, rekabet, iletişim bozuklukları, güvensizlik, özdeşim, yansıtma, aşağılık hisleri, hayal kırıklıkları, saldırganlık, içe çekilme.*

***Benzersiz özelliklerle tekdüzeliği birbirinden ayırmayı öğren.***

***Dokuzuncu Yanlış Anlama: Bilinçaltı ve Bilinç***

*Sabahleyin sevinçten güldüm ve şimdi alacakaranlık çökünce neden ağladığım bana bir sır.*

Hafiz

*"Kişi yabancılara hep iyi olmalıdır"*

"Ne kadar sıklıkla diğer insanlara bir parça akıl vermeye karar verdim: Ama vakit geldiğinde kendimi kabuğuma çektim. Daha sonra kendime sinirlendim." (32 yaşında yaşlı bir resmi uzman; inhibisyonlar, baş ağrıları)

Bilinçaltının fonksiyonu basit bir örnekle gösterilebilir: Yedikten sonra birçok sayıda vücut işlemi ve metabolik reaksiyonlar harekete geçirilir. Onlar meydana gelse de bir bozukluk olmayıp ağrı ve rahatsızlık bozukluğun sinyalini vermediği sürece onların bilincine varmayız. Durum kişilerarası ilişkilere benzerlik gösterir. Kendimizi ne kadar sık niyetinde olmadığımız bir şeyi yaparken yakalarız. Örneğin, bedensel cezanın uygun bir çocuk yetiştirme metodu olmadığını ve sabırsızlığın bizi sadece üzdüğünü bildiğimiz halde, çoğu kez kendi kontrolümüzü önemsiz gibi görülen nedenlerden dolayı kaybeder ve prensiplerimizi çöpe atarız.

Psikolojik fonksiyonların büyük bölümü ve kişilerarası ilişkiler tutumlarla ve kökenleri ve motifleri bilinçli olarak bilinmeyen davranış şekilleriyle dikte edilir. Bunlardan (uygun olan istemsiz reaksiyonlar haricinde) kişinin bilinçli olarak niyet etmediği süreçler ve kişinin arzu etmediği sonuçlar gelişir. Bilinçaltının materyali olarak, gerçek yetenekler özel bir rol oynar. Gerçek yeteneklerin modelindeki tekdüzelik birçok durumda hafife alınır ve böylece bilinç üstüne çıkmaz. Her şeye rağmen güçlü duygulara sahiptirler; sonuçları başka insanlarla olan ilişkilerde kendini hissettiren kendisine özgü bir hayatı vardır. "Bilinçaltının" çatışma potansiyelinin çelişkisi bir yandan belirli bir koruma sağlarken, diğer yandan bu koruma kalkanının altında patlayarak açığa çıkıncaya denk çatışmalar yükselebil-

mesidir, çünkü çatışmaların dışına çıkmak için uğraşılan yolun önüne çıkan tam olarak bu koruma kalkanıdır.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Bastırma, rasyonelleştirme, oyalama taktikleri, başarısızlıklar, sembolik rüyalar, içsel direniş, aşırı telafi, yanlış anlamalar ve sosyal çatışmalar.*

*Bilinç ve bilinçaltını birbirinde ayırmayı öğren.*

## Onuncu Yanlış Anlama: Özdeşim – Yansıtma

*Eğer her insan diğer her insan hakkındaki her şeyi bilseydi memnuniyetle onları affederlerdi.*

Hafız

*"Kendimi ona feda ettim"*

"Kızımın koleje gidebilmesi için her şeyi yaptım. Şimdi bana gelip para kazanmak istediğini söylüyor. Ben onu bir türlü anlamıyorum. Benim hayalim hep koleje gitmekti. Benim için bir kişinin böyle anlamsız bir şekilde bu şansı bırakması anlaşılmaz bir şey." (43 yaşında ev hanımı; kalp hastalıkları, astım, depresyon)

Hepimizin istekleri ve gereksinimleri vardır. İsteklerimizin gerçekleşebilmesi için ona göre davranırız. Davranış için olan gereksinime ve isteğe motivasyon deriz. Motivasyondan itici güç olarak davranış ortaya çıkar: motivasyon → davranış. Diğer insanları gözlemlediğimizde ve davranışlarını gözlemlediğimizde, onların altta yatan motivasyonlarının bizi benzer durumlarda motive eden şeyle aynı olduğunu düşünürüz. Böylelikle davranış ve motivasyon arasında katı bir ilişki olduğunu varsayarız ve niyeti davranıştan çıkarım yaparız: motivasyon ←davranış. Başka kişinin davranış şeklinin altında yatan nedenler hakkında sonuç çıkarmamıza bu modelin yardımcı olduğundan emin olabilmek için; fakat içerisinde hata tehlikesi barındırır: Her top yuvarlaktır, fakat her yuvarlak top değildir.

Özdeşim nihayet partner gibi düşünmek için, kendini partnerin pozisyonunda hayal etmektir. Ekseriyetle birey referans olan kişi ile tamamıyla değil belli özellikleriyle özdeşleşir. Bu nedenle özdeşleşme öğrenmenin ana formudur. Fakat özdeşleşme modeli mutlak yapılır ve daha fazla geliştirilmezse, çatışmalar ve münakaşalar ortaya çıkabilir. Başkalarının ne düşündüğünü ne hissettiğini hayal edebilmemizin önkoşulu kendimizi diğer insanın yerine koyabilme yeteneğimizdir. Yansıtma hem bilinçli ve bilinçaltı beklentileri hem de kendi kişisel özellikleri dış dünyaya ve sosyal partnere transfer etmektir.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *abartılı taklit etme eğilimi, abartılı beklentiler, kesinlik talepleri, özdeşim krizleri, modeli reddetme, idealleştirme, önyargı, hayal kırıklığı, ruh dalgalanmaları, şaşkınlık, şüphe, kendinden ve başkalarından şikâyet etme.*

*Başkalarının motivasyonlarını kendi motivasyonlarından ayırmayı öğren.*

***On Birinci Yanlış Anlama:***

*Hiç kimseye güvenmeyen adam, en azından kendi kendisine karşı tetiktedir.*

Graff

*"Bir daha asla"*

" Kocama bir daha asla güvenemem. O bir alçak. Beni aldattığını öğrendim. Kim bilir belki de beni defalarca aldattı." (38 yaşında ev hanımı; cinsel bozukluklar, depresyon)

Çevremizi ortaya çıkarmamıza yardım eden psikolojik fonksiyonlar, bir olay üzerinden diğeri için sonuca varmamızı sağlayan ve uygun durumlarda aynı şekilde davranmayı sağlayan yetenekten oluşur. Çevreyi öğrenme ve hükmetmenin, önkoşul olarak onsuz bireyin algı ve tecrübelerinin bağlantısız olaylara ayrışacağı, genelleştirme yeteneği vardır. Sadece genelleştirmeler algıları entegre etmeyi, yüksek kavramlar oluşturmayı ve son olarak soyut düşünmeyi mümkün kılar. Fakat yanlış anlamaların embriyosu bu yetenekte yatabilir. Bir olaydan diğerine netice çıkarmada yanlış sonuçlara götürebilir.

Kendisiyle ve başka insanlarla olan ilişkilerinde insan genellikle tecrübelerden, bir özelliğinin diğer özelliklerinden ve nihayet tüm kişiyi özelliklerinden, niteliklerinin sonucunu çıkarır. Bu genellemelerin tipik olduğu durum kişinin bir alanı seçmesi ve diğer alanlara kör olmasıdır. Genelleştirme nominal değer alanlarının daraltılması demektir.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Genelleştirme, önyargılar, kendine ve başkalarına karşı haksızlık, fiksasyon, abartılı beklentiler, fazla yüklenme, hayal kırıklığı, şüphe, saldırganlık, sosyal izolasyon.*

*Kısım ile tamamı birbirinden ayırmayı öğren.*

***On İkinci Yanlış Anlama:***

*Eğer anlayışımız bir yandan doğmalar, batıl inançlar ve önyargılar, diğer yandan da doğruyu ayırt edemezse, amaçlarımıza ulaşamayız.*

`Abdu'l-Bahá

*"Siyah saçlı adamlara zaafı var"*

"Benim siyah saçlı adamlara zaafım var. Onların nadiren sağı solu belli olmuyor." (19 yaşında doktor yardımcısı)

Önyargı genellikle duygularla güçlü bir şekilde doldurulmuş vaktinden önce gelen bir hükümdür. Birçok kişilerarası çatışma önyargılara dayanır. Yetiştirmedeki problemler ne engellenemez kaderdir ne de kötü niyetin sonucu, fakat kısır döngüdeki önyargıların sonucudur. Kişilerarası davranışlarla ilgili olan önyargılar gerçek yetenekler ve tarzlarla (kişinin birinci ve ikinci yetenekleri ile belirli yargılama tarzları ile alakalı beklentiler olarak oluşturulan) alakalıdır. Önyargı sadece negatif özelliklerle alakalı olmak zorunda değildir. Aynı şekilde, kişinin bu beklentinin gerekçesini doğrulamak için çaba sarf etmeden pozitif şekillerde davranmaları beklenebilir. Sonucu aşırı yüklenme ya da yetersiz kullanımdır.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Eşitsizlik, ayrımcılık, saldırganlık, suçluluk duyguları, tek taraflılık, fanatizm, radikal nefret, kendinden nefret, sosyal yetersizlik, yetersiz yargı, doğrulardan korkma.*

*Hüküm ile önyargıyı birbirinden ayırt etmeyi öğren.*

## *On Üçüncü Yanlış Anlama: Kadın ve Erkek*

*Bu açık ki gelecek nesiller bugünün annelerine bağlı.*

`Abdu'l-Bahá

*"Ceza olarak kadın olmak"*

"Benim için kadın olmak bir ceza idi. Kadın: aşağıda, sadık, duygusal, ahmak, zayıf, erkeklerin niteliklerine katlanan, bağımlı. Erkek: iyi, sadık olamayan, objektif, zeki, güçlü, umursamaz, dayanıklı, bağımsız. Benim için sonuç açıktı: erkek davranışı dışında bir davranış benim için söz konusu değildi." (23 yaşında öğrenci)

Erkek ve kadın arasındaki ilişki kadar güçlü duygusal bağlanmanın olduğu bir alan pek yoktur. Aynı şekilde, bu kadar önyargılara gömülü başka bir alan hemen hemen hiç yoktur. Erkek - kadın yanlış anlamaları sadece evlilikte ya da işteki gerçek meydan okumalarda rol oynamaz aynı zamanda yetiştirmeyi de gölgeler.

Sosyal çevrenin eğitimsel etkisi sadece hayatla başa çıkma kabiliyeti, sosyal davranış, saldırganlık ve zekâ değil, ayrıca sosyal rol davranış ve özellikle de cinsel davranışların temel karakterleri yetiştirmenin sonucudur. Aile içindeki rol dağılımı erkek ve kadın ilişkilerini en açık şekilde gösterir: Baba çalışmalıdır, anne evde oturur. İlişki kendi başına bir modeldir. Çocuklar babanın dış dünyadan, annenin ev içi işlerden sorumlu olduğunu öğrenirler.

Annenin çocuğun gelişimindeki merkezi fonksiyonu babalar tarafından çocukların büyütülme sorumluluğunu tamamıyla onun ellerine bırakmak için bir bahane olarak kullanılır. Böyle yaparak onu şamar oğlanı yapar: Eğer yetiştirmede her şey yolunda giderse baba kendini haklı çıkmış hisseder; eğer bir şey doğru gitmemişse anneyi suçlar. Bu şekilde birçok kadın duygusal olarak aşırı yüklenir ve böyle bir arka planda fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar geliştirir. Buna reaksiyon olarak, birçok anne işte çıkış arar. Orada daha büyük bir adalet beklerler.

Kadınlar erkeklerle eşit eğitim şanslarından yararlandıklarında hem erkek hem kadınların benzer yeteneğe sahip oldukları ve eşit bir şekilde eğitilebilir oldukları görülecektir. Daha sonra erkekler kadınlara eşit davranmayı öğreneceklerdir.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Rollerin tek taraflı olarak dağılımı, "ev kadınlarının kaderi", fazla yüklemek, yetersiz kullanım, ayrılık kaygıları, hayat amacı olarak çocuklar, sigorta şirketi olarak evlilik, otoritelere karşı saflık, bağlılık, kaygı, evlilik problemleri, duygusal problemler, cinsel kaskançlık, kuşak çatışmaları, itaat, eşit haklara sahip olma krizi.*

Doğanın sonucu olan cinsiyetle, yetiştirmenin sonucu olan cinselliği birbirinden ayırt etmeyi öğren.

### On Dördüncü Yanlış Anlama: Adalet - Aşk

*Sevgi olmadan, insanlarla ve meleklilerin diliyle konuşsam da, sesli bir maden ya da çınlayan zil gibi oldum.*

I Corinthias 13, 1

"Sen bana nasıl davranırsan, ben de sana öyle davranırım."

"Bana karşı kabaydın. Bu yüzden yatağa daha erken gitmelisin. Seni yanımıza alamayız" (38 yaşında anne). "Kocam ne yaparsa yapsın, her zaman için onun yanında olacağım. Onu seviyorum" (47 yaşında ev hanımı, ikinci evlilik).

Adalet prensibine göre, bir başarı diğer başarıya göre tartılır; bu kişinin gerçek yetenek ve başarılarının ön planda olduğu yetiştirmenin ana prensibidir. Fakat adalet bireyin eşsiz özelliklerine kör bir şekilde kişiler üstü kalır. Partnerler arasında adalet mutlak yapıldığında, bir adaletsizliğin diğerini takip ettiği bir kısır döngüde kalır.

Sevgi pozitif bir duygusal yakınlıktır ve kişinin tümünü kapsar. Birey belirli özellikleri, yetenekleri ve farklılıkları değil bu atıfların sahibini dikkate alır: "Seni sen olduğun için seviyorum." Partnerler arasındaki ilişki için bu oryantasyon birçok durumda avantajlıdır. Ortaya çıkan zorluklar önce önemsenmez ve açık çatışmalardan kaçınılır. Aşırı durumlarda, aşk gerçeğin kontrolünü kaybeder ve somut durumlardan bağlantısız olur.

Adalet bakımından partnerden taleplerde bulunmak mantıklıdır. O bile bu talepleri bekliyor. Fakat yanlış yaptığında yetersiz başarılar ve kişinin kendisini birbirinden ayırmak gerekir. Bu şu anlama gelir: Her ne kadar az evvel bu konuda hata yapmış olsan bile, seni olduğun gibi kabul ediyorum. Senin hatalarından öğrenebileceğine ve benim de kendiminkilerden öğreneceğime inanıyorum.

**Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:** *Adalet konusunda fanatizm, gizli saldırganlık, kaygı nedeniyle kararsızlık, birine haksızlık yapmak, haksızlık, abartılmış beklentiler, aşkın "gerçek körlüğü", sevgisizlik, ruhsal fazla yüklenme, hayal kırıklıkları, evlilik çatışmaları, psikosomatik rahatsızlıklar.*

*Aşk ve adaleti birbirinden ayırmayı öğren.*

### *On Beşinci Yanlış Anlama: Seks – Cinsellik - Aşk*

*Bu ayrıntılar biraz tatsızlar.*

W.James

"Doğru adamı arıyorum"

"Birinci kocamla evlendim, çünkü alışılmadık kadar hoş görünüyordu. Evlendikten bir vakit sonra onun ahmak olduğu gerçeğinin farkına vardım. İkinci kocamla en fazla çekiciliği ve olağanüstü görgüsü için evlendim. Babacan üslubundan, nezaketinden ve saçmalıklarından sinirlerimi bozması iki yıl aldı." (32 yaşında iki çocuklu sekreter)

Seks bedensel alanı kapsar. Fiziksel fonksiyonlara ve özelliklere yönlendirilmiştir. Burada vakitlice bedenin fonksiyonları hakkında kesin, objektif bilgi iletmek önemlidir.

Cinsellik bireyin cinsel partnerlik ilişkisindeki bireysel nitelikleri ve yeteneklerine bağlıdır. Gerçek yetenekler buna dahildir.

Aşk her bireye özgü kendisiyle ve etrafındakilerle duygusal ilişki kurabilmesi için küresel bir yetenektir. Aşk (sevme ve sevilme yeteneği) yeteneğinin gelişimi işin ailenin örnek oluşu önemli bir rol oynar. Eğer istikrarlıysa sevme yeteneği eşit insan hakları ve sorumluluklarına götürür.

Seks ve cinsellik ele alındığında insanları yer değiştirilebilir yapar. Bu anlamda insanlar yalnızca değerli ya da değersiz olarak kabul edilen özelliklerin taşıyıcılarıdır. Seks ve cinsellik üzerine aşırı vurgu ile kişinin eşsiz özellikleri ihmal edilir. Seks ve cinsellikle birleştirilmiş aşk bireyin eşsiz özelliklerini teyit eder.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Partnerin bedensel özelliklerine aşırı vurgu yapma, bireyin kişilik özelliklerinin idealize edilmesi, devasa beklentiler, naif bir iyimserlik, duygusal bağımlılık, hayal kırıklıkları, dırdır, partnerlikte çatışmalar, ayrılık, boşanma, cinsel soğukluk, cinsel reddetme.*

*Seks, cinsellik ve aşkı birbirinden ayırmayı öğren.*

## On Altıncı Yanlış Anlama: Aşk Karikatürleri

*Aşkın üçte dördü meraktan oluşur.*

Kazan ova

"Eğitim kurumu olarak aşk"

"Cinsellikte tam olarak pasif değildim. Öncelikle kocama her şeyi öğretmeliydim. Görmeliydiniz ne kadar da meraklıydı. Şimdi az ya da çok ne olduğunu biliyor ve daha önce fayda aldığı şekilde bana yaklaşmaktan daha iyi yapacak bir şeyi yok." (38 yaşında eski resepsiyonist; kaygılar, kalp hastalıkları)

Aşk kelimesi kadar farklı ve çok yönlü tarifi olan bir kelime yoktur. Anne sevgisinden, hayvan sevgisine, sadece sevmeye kadar değişiklik gösterir. Cinsel aşk da herhangi bir zamanda bireylere standart ve yön veren birçok sayıda farklı anlamlar içerir. Aşk kavramının yelpazesi yanlış anlamaların spektrumunu yansıtır: merak tüketimi olarak aşk, rahatlama olarak aşk, heyecan olarak aşk, cinsel heyecan olarak aşk, uyum olarak aşk, başarı olarak aşk, rekabet ve güç kavgası olarak aşk, boyunduruk olarak aşk, üreme görevi olarak aşk, nezaket ve şükran olarak aşk, iş çıkarı için aşk, seviyelendirme olarak aşk, ceza olarak aşk, geçici çıkar olarak aşk, arzularını gerçekleştirme olarak aşk, her ne pahasına olursa olsun aşk, bir rehber yardımıyla aşk, doktoru oynayan aşk, hayır kurumu olarak aşk, eğitim merkezi olarak aşk.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Kıskançlık, abartılmış beklentiler, partnere bağlanma korkusu, ayrılık kaygısı, özgürlükten kaçış, kendi kendini suçlama, mazoşizm, hayal kırıklığı, hastalığa kaçış, temsili memnuniyetler, bağımlılık eğilimi, sorumluluklardan kaçınma, cinsel reddetme*

*Aşkı ve onun kötü taklitlerinden ayırt etmeyi öğren.*

## *On Yedinci Yanlış Anlama: Bütünleşme ve Bütünlük Kaybı*

*Dünyayı doğumunda bütün ve mükemmel olan, çeşitli nedenlerle, ağır rahatsızlık ve hastalıklarla elem bir duruma düşmüş olarak tasavvur et.*

Bahá'u'lláh

"...sonra akıllandım"

"Kalp krizi geçirip hastaneye gittikten sonra, ölesiye çalışmanın benim için faydalı olmadığının farkına vardım." (52 yaşında genel müdür)

Beden, çevre ve zaman arasında gerekli olan ilişkilerdeki uyumsuzluklardan çatışmalar ve nevrozlar ortaya çıkar. Biz nevrozların gerçekle olan bozuk ilişkiler ve böylelikle bütünlüğün bozulması olarak tarif ediyoruz. Çatışma başlangıçta vücuttan sisteme yabancı olup eklenen elementler hariç hiçbir kalıcı şeyin eklenmediği psikolojik yüke dönüşür. Farklı biçimde şekillendirilen gerçek yetenekler bireyi rahatsız edebilir; birey "yabancı" özelliklerle anlaşma yapmaya zorlanabilir.

Birey farklı öğe ve bileşenlerin fonksiyonel olarak bağımsız oldukları sibernetik bir sistem olarak görülebilir. Eğer bir bileşen ya da fonksiyon ilişkisi bozulursa, bütün sistem bundan etkilenir. Psikolojik alanda hem yaşadıklarımız hem de yaşamadıklarımız ruhsal ve psikolojik rahatsızlıklara götürebilir. Hastalık ve rahatsızlıklar, bütünlüğün bozulması olarak anlaşıldığında anlamsız değillerdir, bilakis önemleri kişilik bütünlüğünün restorasyonu ve daha fazla geliştirilmesinde yatar.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *İnzivaya kaçış, faaliyetlere kaçış, zayıf farklılaşma, partnerler arasındaki ilişkide tek taraflı kriterler, fikirleri ve dünya görüşlerini mutlak yapmak, mezhepçilik.*

*Krizleri tehlike olarak görme ve krizleri fırsat olarak görmeyi birbirinden ayırt etmeyi öğren.*

### *On Sekizinci Yanlış Anlama: Sağlık ve Hastalık*

*Kişi hasta olan kişiden hasta olduğu için nefret etmemeli.*

`Abdu'l-Bahá

"Kendini hasta olarak tasavvur eden kişi"

"Karıma göre tek gerçek hastalık vücut hastalıklarıdır. Kelimenin tam anlamıyla kanamanızın olması ya da 108 dereceye ulaşan bir ateşinizin olması gerekir. Ancak ondan sonra numara yapmadığınızı kabul eder. Tamamıyla depresif ve umutsuz olduğumda, zayıf olduğumu ve numara yaptığımı düşünüyor." (39 yaşında kamu çalışanı; depresyon ve intihar düşünceleri)

Toplumumuzda yaygın olan bir uygulama nispeten küçük fiziksel semptomlardan ötürü doktora gitmektir. Çocuğun karın ağrısı, ateşi, enfeksiyonu ya da baş ağrısı olduğunda hasta olarak görülür ve özel bir dikkat ile bakılır. Aksine bir çocuk okulda başarısız olduğunda, kaba ve düzensiz olduğunda anlaşılmaz bir inatçılık gösterdiğinde, kendini temiz tutmadığında ebeveynleri tarafından eleştiriye ve reddedilmeye tabi tutulur. Fiziksel hastalıklar sosyal taleplerin artık geçerliğinin kalmadığı yerde, bir bakıma dokunulmazlıktan yararlanırken, davranışsal rahatsızlıklar keskin tepkiler ortaya çıkarırlar.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Aşırı yüklenme, yetersiz kullanım, kıskançlık, haset, reddetme, hayal kırıklığı, başarısız tecrübeler, saldırganlık, zorlayıcı dikkat, kendi kendini zorlama, şaşkınlık, şüphe, hırçınlık.*

*Fiziksel ve ruhsal hastalıkları birbirinden ayırmayı öğren.*

### *On Dokuzuncu Yanlış Anlama: İnanç – Din - Kilise*

*Fen biliminin dünya düzeni ve dinin Tanrısını ile özdeşleşmekten hiçbir şey bizi alamaz.*

Max Planck

" Tanrı - baba "

"Dine daha fazla yatırım yapmıyorum. Yalan söyleyen rahipleri görmek beni hasta ediyor." (48 yaşında işadamı). "Tanrıyı düşündüğümde, her zaman babamı görüyorum." (32 yaşında öğretmen; cinsel rahatsızlıklar ve ket vurmalar).

Her canlının inanma yeteneği vardır. İnanç genel anlamda bilinmeyenle bilinmezin ilişkisidir. Bu nedenle inanç sadece dinle ilgili ve öldükten sonraki yaşam hakkındaki soruları değil, aynı zamanda özel yaşam ve bilim hakkındaki soruları da içerir.

İnsanın inanma yeteneği din tarafından ele alınmıştır. Kişinin hangi dine sahip olduğu büyük ölçüde kimin yetiştirdiğinden ve hangi geleneğin öğretildiğiyle alakalıdır. Kişinin dine karşı tutumu önemli ölçüde bireyin ebeveyn ve sosyal çevresiyle olan ilişkisine bağlıdır. Din kültürel bir olgudur ve tarihin seyriyle yakından alakalıdır. Kilise yeterince sık bir şekilde varlığını sorgulanmadan kabul ettiren bir araç, bir din organizasyonudur. Bu nedenle hem inanç (kişinin esansına ait olan), din ve kilise hem de birinci ve ikinci dereceden din arasında ayrım yapılmalıdır. Dinin görevi kişiye değerler, amaçlar ve anlamlar (anlam verme) vermektir, oysaki bilim açıklamaları arar, mantıklı düzenlilikler kurar ve yeni gerçeklikler bulur (anlam bulma). Din ve bilim birey için faydalı olacaklarsa birbirlerini tamamlayıp bütün olmalılar.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Dinsel fanatizm, batıl inançlar, savunmacı manevralar, yanılsamalar, fiksasyon, bağnazlık, kaygı, saldırganlık, boyun eğme, yüzeyselliğe kaçış, din yerine konan şeylere kaçış, kendini fazla görme, işe kaçış, temeli olmayan sarsılmaz inanç, üzüntü, yalnızlık hissi, yıkıcı duygular, güvensizlik, hayata katılmama hatası, gerçeklikten uzaklaşma, sosyal bağların yıkılması, kişinin kendi iç dünyasına dalması, gerçeğe yabancı olan metafizik sorulara büyük ilgi gösterme, azalan başarı, içte boşluk ve umursamazlık hissi, kaygı hissi, ruhsal hasta olma korkusu, depresyon, sinirlilik.*

*İnanç, din ve kiliseyi birbirinden ayırt etmeyi öğren.*

### *Yirminci Yanlış Anlama: Koşullu ve Belirli Kader*

*Her ne kadar herkesin kaderinde bir gün ölmek olsa da, kafanı aslanın çeneleri arasına koyma.*

Sadi

"Biliyorsun nasıl olsa öleceksin"

"Ben yalnız sigara içmeyi ve güzel bir bardak şarabı bırakamam. İçki içmeyenler de ölüyor." (54 yaşında karaciğer sirozu ve depresyonu olan kabiliyetli işçi)

Önceden belirleme bizim engellenemez dediğimizi kaderdir: Her insan doğar ve ölür; bu olayları atlamanın yolu yoktur. Diğer yandan koşullu kader kendi geçmişi olan, engellenebilir, değişme imkânı olmuş ya da olan kaderdir. Bir örnek koşullu ve belirli kader arasındaki ilişkiyi açık yapabilir. Mum için belirli olan kader, balmumunun erimesidir; nihayetinde biteceği öyleyse önceden belirlidir; bu değiştirilemez ya da modifiye edilemez.

Koşullu kader kişinin seçebileceği ama seçmek zorunda olmadığı bir yol gösterir. Geçmişte olan olaylar zaten meydana geldiler ve geriye alınamazlar. En önemli olan geçmişte olanlardan ne öğrenebileceğimiz ve şimdinin gerekliliklerine nasıl cevap vereceğimizdir. Her zaman var olan aralarında seçebileceğimiz alternatif yollar vardır. Bu herkesin kaderinin büyük ölçüde kendi ve çocukluğunda ebeveyn ve eğitimcilerinin ellerinde olduğunu göstermektedir.

***Rahatsızlıklar ve Çatışmalar:*** *Aşırı iyimserlik, somurtkan pasiflik, içe çekilme, yenilme korkusu, hayal kırıklığı korkusu, tatmin olmama, hayatın kendisinden korkma, kendini suçlama, kendine yeterince güvenmeme, kişilerarası çatışma, iç çatışma, "çöküntü".*

Koşullu ve belirli kaderi birbirinden ayırt etmeyi öğren.

## *Yirmi Birinci Yanlış Anlama: Ölüm ve Ölüme Karşı Tutum*

*Korkak bin kere, cesur bir kere ölür.*

Shakespeare

*"Ya ölürsem"*

"Bedenimin, ellerimdeki etlerin, göğüslerimin, karnımın kokuşması ve çürümesi fikri kendimden iğrenmeme sebep oluyor. Her ne kadar bütün bunları yaşamayacağımı bilsem dahi, düşünceyi kafamdan atamıyorum: Bundan müthiş korkuyorum." (güzel görünüşlü 24 yaşında manken)

Yaşamımızda ölümle bir kere değil, fakat birçok kere farklı derecelerde karşılaşırız.

*Başkalarının ölümüne karşı olan tutum:* Ölümün öneminin farkına tanıdığımız, bir ya da bir şekilde duygusal bağımızın olduğu kişi öldüğünde varırız; başka birinin ölümü deneyimsel bir gelişme olur. Her ne kadar merhum hakkında sadece iyi şeyler söyleme konusunda sözsüz bir anlaşma olsa da, başkasının ölümünü erdemleri, örneğin onlarla olan tecrübelerimize göre değerlendiririz.

*Kendi ölümümüze karşı tutum:* Kişinin kendi ölümüyle ilgili hayal gücünde kısıtlamalar vardır. Ölümün öncesi için can çekişenin sözlerine ihtiyacımız var ve ölümden sonrasının koşulları bilgimizin dışında. Ölüm insanın belirli olan kaderine ait. Fakat ona karşı olan tutum kişiden kişiye değişir. Ölüm korkusu kesinlikle doğaldır, fakat en katı halinde ortaya çıkmak zorunda değildir. Ölüm nispeten anlaşılamaz bir olay ve genellikle uzak bir anlamda kaygı objesidir. Ölüm korkusu beden (ölümün acı verdiği fikri ya da ölüm durumunun kendisinin kaygı uyandırdığı), çevre (bireyin gerçek yeteneklerine karşı olan tutumu ölüm korkusuna ya da yaklaşmasına karşı bir isteğe götürür) ve zaman ("sonranın" bilinmezliğinin umut ya da fikri kaygıyı çoğaltır ya da azaltır) ile alakalıdır. Ölüm ve ölüm hakkındaki tutum hakkında ayrım yapılmalıdır.

*Rahatsızlıklar ve Çatışmalar: Ölüm korkusu, farkındalığın olmaması, kişisel felsefe krizi, hastalık korkusu, negatiflik, nihilist fikirler, aşırı iyimserlik, karamsarlık, varoluşsal korku, çok fazla beklenti, çok az beklenti, güvensizlik, geleceğe kaçma, hayat amacı olarak meslek, dürtüleri engelleme, çilecilik, üzüntü, kötü ruh hali.*

*Yorum:* Doğum gibi ölüm de kader tarafından belirtilmiş gerekliliktir. Fakat ölüme karşı olan tutum, yetiştirme ve bireyin bu tema ile ilgili olan tecrübeleri ile koşullandırılmıştır. Ölüme karşı olan tutum koşullu kadere aittir. Ölüm korkusu farklılaştırılmış bir olgudur. Bedene, gerçek yeteneklere ve kişinin geçmiş, şimdi ve gelecekle olan ilişkisine bağlıdır.

Ölüm ve ölüme karşı olan tutumu birbirinden ayırt etmeyi öğren.

### Yanlış Anlamaların Pratik Uygulaması

Bir bakıma, yanlış anlamalar psikososyal çatışmalarda çetrefilli noktalardır. Terapistlik alanında, mesele yanlış anlamalardan ileri gelen içerikleri ayırt etmektir. Bir veya birçok yanlış anlama bir rahatsızlıkta rol oynayabilir. Çatışma yüklü davranışı veya başa gelen olayla rahatsız bir şekilde baş etmeyi vurgular. Sadece bu yanlış anlamalarla çalışmanın, böylelikle bireyin kavramlarını genişletmenin terapik bir fonksiyonu vardır.

"Yanlış anlamalar" terapist için oryantasyon noktalarıdır. Var olan yakınmalar, hastanın kavramları ve yanlış anlamalarla arasında ilişki kurulmasında hastanın tutum değiştirmesinde önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca, bazı merkez yanlış anlamalar birkaç psikoterapi seansının konusu olabilir.

*"Kocam bir despot"*

26 yaşındaki okul öğretmeni psikoterapiye sekse karşı direnç ve kalp rahatsızlıkları ile başvurdu. Çatışmalar çoğunlukla partnerliği ilgilendirdiği için kocası da terapi sürecine alındı. Seansın başında hasta umutsuz bir tonla "Kocam beni eziyor." dedi.

*Terapist*: "Kocanız sizi nasıl eziyor? Biraz daha açık anlatabilir misiniz?"

*Hasta*: "Beni dinlemiyor. Ona problemlerimi anlattığımda tek duyduğum "Bu o kadar da önemli değil." Ergenlikten beri düz bir burnum oluşundan çektim. Bu benim için gerçek bir problem. Benim o zamanki ve hâlâ geçerli olan en büyük isteğim burnumu yaptırtmaktı. Nihayet biraz kendi paramı kazandım. Sonra kocam yalnızca "Sen öğretmensin, güzellik kraliçesi değil, o halde olduğun yerde kal" dedi. Bu tutumu çok acımasız buluyorum."

*Koca*: "Lütfen orada dur. Eğer senin burnunu korkunç bulsaydım, seninle hiç evlenmezdim. Senin burnundan daha önemli problemler var."

Burada evlilik partnerleri arasındaki ilişkiyi bloke eden "değerlerin göreceliği" yanlış anlaması gibi görünüyor.

*Hasta*: "Bu birçok şeyden yalnızca biri. İkimiz de çalışıyoruz. Ama ben aynı zamanda ev işlerini de halletmek zorundayım; kocam bana yardım etmeyi düşünmez. Ben bunu tamamıyla haksız buluyorum. Sanki ben bütün günü evde geçirmişim gibi."

*Koca*: "Nihayetinde sen bir kadınsın. Eğer yalnız yaşasaydın, gene de yemek pişirmek ve etrafı temizlemek zorunda olurdun. Avludaki bütün işi benim yaptığımdan da bahsetmedin. Doğrulara sadık kal."

Yanlış anlamalar "adalet - aşk" ve "karı - koca" bu diyalogda gösterilmiştir.

*Hasta*: "Bir şey daha var. Biraz hakkında konuşmayı zor buluyorum, fakat her hâlükârda söylemek zorundayım. Ben şefkati seviyorum. Ama eşime birazcık iyi olsam, hemen benimle yatağa gitmek istiyor. Evde yalnız kaldığımızda, fiziksel yakınlık göstermede kendime hiç güvenmiyorum."

*Koca*: "Şimdi anlıyorum niye bana o kadar yakınsın etrafta başkaları olduğunda. Ama sana bir şey söyleyeyim. İnsanlar önünde bu kadar kucaklaşman, benim için oldukça nahoş."

Bu noktada aşkın iki kötü taklidi "mantıklı sonuç olarak aşk" ve "başarı olarak aşk" yanlış anlamalardır.

*Sonuç: Bir bakıma bu yanlış anlamalar iki partner arasındaki konuşmada bariyerler haline geldiler: Her ikisi de kendi kavramı üzerinde ısrar etti. Sadece çatışmalar yanlış anlamalar olarak şeffaf hale gelirlerse her iki evlilik partnerindeeski, yıpranmış çatışma teyplerini oynatmadan altında yatan içerikle baş edebilirler.*

# 5. Bölüm

# Pozitif Psikoterapide İlk Görüşme

*BÜYÜCÜ*

*Bir vaiz olan molla karısı için biraz fındık almak istemişti çünkü karısı ona fındıkla yapılan bir yemek olan fesenjah yapacağına dair söz vermişti. Molla, en sevdiği yemeği yiyecek olmanın verdiği neşe ile elini fındık kavanozunun içine daldırdı ve bir eli ile alabileceği kadar çok fındığı avucuna aldı. Kolunu kavanozun içinden çıkarmaya çalıştığında ise sıkıştığını fark etti. Kolunu bükebildiği kadar bükse ya da çekse de kavanoz kolunun çıkmasına izin vermiyordu. Ağladı, figan etti, bir mollanın yapmaması gerektiği halde küfretti. Fakat hiçbir şey işe yaramadı. Hatta karısı kavanozu tüm gücüyle çekmeyi denese de işe yaramadı. Eli kavanozun ağzında sıkışmış haldeydi hâlâ. Çok sayıda nafile denemeden sonra yardım için komşularını çağırdılar. Herkes karşılarında sergilenen bu dramayı büyük bir dikkatle takip ediyordu. Komşulardan biri duruma bir göz attı ve mollaya bu duruma nasıl düştüğünü sordu. Molla, acınası bir ses ve umutsuzluğun verdiği iniltiler arasında yaşanan talihsizliği anlattı. Komşusu, "Dediklerimi aynen yaparsan sana yardım edeceğim" dedi.*

*"Beni bu korkunç kavanozdan kurtaracaksan ne söylersen yapacağıma söz veriyorum."*

*"O halde kolunu kavanozun içerisine biraz daha sok."*

*Bu durum mollaya biraz garip geldi. Kolunu çıkarmak istiyorken neden daha fazla içeri sokmalıydı ki? Ama yine de kendisine söyleneni yaptı.*

*Komşu devam etti, "Şimdi elini aç ve tuttuğun fındıkları bırak." Bu talep mollayı sinirlendirdi. Her şey bir kenara, en sevdiği yemek için fındıklara ihtiyacı vardı ve şimdi de onları bırakması gerekiyordu. İsteksizce ona yardım eden adamın dediğini yaptı. Adam devam etti, "Ellerini çok küçük bir hale getir ve yavaşça kavanozun içinden çıkar."*

*Molla söyleneni yaptı ve bakın şu işe ki elini hiç zorlanmadan kavanozun dışına çıkarabildi. Ancak hâlâ tam olarak memnun değildi. "Ellerimi kurtardım ama fındıklar nerede?" Komşusu kavanozu aldı, ters çevirdi ve mollanın ihtiyacı olduğu kadar fındığın dökülmesine izin verdi.*

*Gözleri ve ağzı açık kalan molla izledi ve sordu, "Sen bir büyücü müsün?" (Pers hikâyesi)*



*Büyücü*

### *Psikoterapi ve Kendine Yardım*

Çoğu hastanın, pek çok farklı uzmanlık alanından çok sayıda doktorun aktör olarak yer aldığı tıbbi bir geçmişi vardır. Psikoterapisti ziyarete geldiklerinde hastanın durumu sadece ameliyat, ilaç ve tedaviyle düzeltilebilecek fiziksel sorunlardan ibaret olmayacak hale gelmiş olabilir. Bu durumlarda bilinçli hale getirme, tutum değişimi ya da davranış eğitimi gibi sıklıkla basit gibi görülen süreçlerin şaşırtıcı etkileri vardır. Hasta bu duruma şaşkınlık hatta güvensizlikle tepki verir. Öncelikle, arzulanan davranış değişimine alışmak uzun zaman alır ve duygusal direncin yoğunluğu bilinçli hale gelmenin karşısına çıkar. Bir diğer şeyse, hastanın anlık ihtiyaçları ve saplantıları mevcut durumun ötesinde bir vizyonun hedeften sapmak olarak algılanmasına neden olur.

Bozuklukların altında yatan çatışmaların halledilmediği anlaşılınca ve bu çatışmalar bilince ulaşınca hastaların pek çoğu mollanın şaşkınlığına benzer bir "ahha etkisi" deneyimlerler. Yorumlamaları, ayrıştırmaları ve hatta sorularına dayanarak terapist, şapkadan tavşan çıkaran ya da örneğimize sadık kalalım, kavanozdan fındık çıkaran bir büyücü olarak görülmeye başlar.

Psikoterapinin başarılabilir hedeflerine dair değişik kavramsallaştırmalar vardır: Bazı insanlar doktorların onların sorunlarını ya da hastalıklarını gözlerinden okuyabilmesini beklerler ve uyurgezer birinin adımlarının sağlamlığıyla bütün sorunlarından kurtulmalarına yarayacak ilacın peşindedirler. Ancak psikoterapi dâhili ve harici sorunlar ve yaşamdaki değişimlere karşı böyle bir "iksir" geliştirmek konusunda başarılı olamamıştır. Diğer taraftan, bazı insanlar vardır ki ilaçlara karşı genel bir güvensizlik duyarlar, özellikle de bilimsel ilaçlara. Benzer şekilde tıp hekimi ya da terapistin başarılarına da güven duymazlar. İhtiyaç icatların annesidir. "Kendi kendinin doktorları" rastgele bir plan bulur, eşsiz bir orijinallikle başkalarına tavsiyelerde bulunur ve gerekirse apandislerini bile alabilirler. Bu kimseler psikoterapiyi gereksiz, rahatsız edici, gizemli ve tıbba eklenmiş tartışmalı bir alan olarak görürler. Örnekteki gibi iddialar belirtiler arasındadır: "Psikoterapinin sana

ne faydası olacak? Biliyorsun, terapist anneni hayata geri getiremez." Dahası, bu alıntılar, konusunda uzmanlaşmış bir jinekoloğa aittir. Kendisi bunları, annesinin ölümünden sonra, ileride abdominal sorunlar ve hormonsal işlevsizliğe neden olan şiddetli bir depresyon yaşayan bir hastasına söylemiştir.

Psikoterapi fildişi bir kulede değildir. Her şeyden öte, kişiyi bir terapist bulmaya iten belirtiler ve çatışmalar, genellikle psikoterapi uygulaması içerisinde çıkmaz, bunlar günlük yaşamın bir parçasıdır. Örneğin evlilik sorunları, ilk olarak eşler arasında, kişinin kendi ile ilişkisinde ve diğer sosyal ilişkilerde ortaya çıkar. Sadece önemli sorunlara neden olduklarında, psikolojik ve psikosomatik belirtilerle ilişkilendirildiklerinde psikoterapinin konusu olurlar.

Sorunun tarihçesinin izini sürdüğümüzde, yaşamın ilk gününe hatta anne ve çocuğun biyolojik bir bütün olduğu zamanlara kadar geçmişle bağlantılar buluruz. Burada akla gelebileceği gibi, patojenik etkenler kendilerini sadece toksik metabolik süreçlerde değil, ebeveynlerin çocuğa karşı tutumu, başka herhangi biriyle ilişkiler ve ebeveynlerin çocuklara sağladığı olanaklar gibi psikososyal olaylarda da gösterir. Dolayısıyla, çocuk dünyaya geldiğinde sadece gelişim imkânlarının ve kendi kapasitesinin taşıyıcısı değildir, aynı zamanda kapasitesini geliştirmek konusunda önceden belirlenmiş, geniş kapsamlı, ebeveynleri ve çevresi tarafından hazırlanmış çerçeveyle de karşılaşır. Hal böyle iken, çatışma potansiyelleri ve tabii ki daha sonra kullanışlı ya da kullanışsız olup olmadıkları belli olacak olan, çatışmaların çözümü için kavramlar ve şemalar halihazırda mevcuttur.

Sorunların etiyolojisi çok eskiye dayanıyorsa psikoterapi, çevreden etkilenen yetiştirilme ve eğitimsel etkileri hesaba katmak zorundadır. Bu temel bakış açısıyla, psikoterapi büyütmeye ve yeniden eğitime yardım ile anlam kazanmış olur. Bazı psikolojik sorunların çok fazla şey öğrenildiğinden ancak uzmanlaşılmadığından; diğer bazılarının ise çok az şey öğrenildiğinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Bu nedenle de psikoterapi düzeltici bir yetiştirmedir. Ancak yetiştirme psikoterapistin önceden planlanmış bir hizmetini gerektirmez. Bunun

yerine, en azından bizim kültürel alanımızda, ebeveynlerin sorunla mücadele etmesi gerekir. Aynı zamanda sorun ortaya çıktığında kendilerine de nasıl yardım etmeleri gerektiğini bilmeleri gerekir. Kendine yardım tıp açısından yeni bir şey değildir. İç hastalıklarında reçete edilen diyetler, sağlık egzersiz programları ve kontrol listeleri vardır. Burada hasta, doktorun gözetimi altında kendine yardım eder. Bu şekilde bir kendine yardım, koruyucu tıp ile birlikte, iç hastalıkları alanında gerçekten de hayati bir bileşendir. Diyabetikler için, karaciğer ya da mide sorunlarıyla boğuşan insanlar için hastalığa uygun olarak oluşturulan ve reçete edilen diyetlerde olduğu gibi psikososyal çatışmalar için de davranış programları geliştirilebilir. Örneğin, eş ya da erkek arkadaş sadık davranmadığında "adalet" ve "haysiyet" koruma maksatlı olarak, bir pompalı tüfek ya da sustalı bıçak almak olası tek tepki değildir. Biri içerek üzüntüsünü avutmaya çalışabilir, biri ilaç alır ve ilaçların yardımıyla daha iyi bir dünya arar, biri kendisi de sadık olmayarak intikam alır. Ya da bir diğeri sorunu yapıcı bir şekilde çözmek için fırsat kollar. Uygun davranış alternatifleri öğrenilen olası çözüm yolları ve kişinin yaratıcılık mutfağının ürünleri olan repertuvardan seçilir.

Elektrikle ilgili bir sorunumuz olduğunda alternatif seçeneklerimiz vardır. Hemen bir usta çağırıp tamir işini ona bırakabileceğimiz gibi sorunu kendimiz de çözmeye çalışabiliriz. Psikoterapide de olduğu gibi bu alternatifler değişik derecelerdeki kendine yardımı temsil etmektedir. Aslında hasta olan insanın kendisi ve sorunları için yardım aramak adına yaptığı her girişim, kendine yardım yolunda bir mücadeledir. Bu bağlamda, daha sonrasında sosyal desteğin de eklenebileceği şekilde, bir doktor aramak, sorunlar hakkında konuşmak, çaresizliğini eyleme vuruk bir şekilde ifade etmek ve hatta belirtinin kendisi bile kendine yardımın ilk adımıdır. Kendine yardımı terapiden tamamen dışlamak tam anlamıyla gerçek bir kayıp olacaktır. Kendine yardımın çok sayıda anlamı vardır. Doktorun reçetelerini ve önerilerini takip etmekten, yaşamı yönlendirebilecek belirli bazı yöntemlere (risk faktörlerinden kaçınmak gibi), kişinin kendi belirtileri hakkında endişe duymasına, kişi-

nin hastalık konusundaki tutumuna ve kişinin sağlık konusunda arzusuna kadar değişiklik gösterir.

Sonuç olarak, psikoterapi seansı sadece, terapistin hastayı karşılamasından vedasına kadar geçen zaman dilimi boyunca sürmez; daha ziyade seanstan önceki ve sonraki zamanı da kapsar.

Terapide çok sayıda sorun ele alınır. Ancak bunlar ağır bir sırt çantası gibi bir kenara kaldırılmaz; bunun yerine bunlar hastanın daha sonra yoğun bir şekilde, az ya da çok bilinçli olarak uğraşacağı temalardır. Çağrışımlar tartışılan temaların ürünüdür, yorumlar doğru olup olmadıkları konusunda sorgulanırlar ve yarı deneysel bir biçimde test edilirler ve kazanılmış tutumlar düşüncede ya da gerçeklikte denenirler. Bu bağlamda terapi seansı terapötik olarak etkili davranış yollarını ortaya çıkaracak zincirleme reaksiyonun tetikleme mekanizmasıdır. Hasta terapi seansına, yeni bilgileri ve ayrıştırılan kendilik kavramı ile elde ettiği deneyimlerle geri döner ve bunlara, o andaki ihtiyaçlarının doğası gereği şekillenmiş temalar olarak yaklaşır.

Bundan dolayı, kendine yardım, psikoterapinin olmazsa olmazı, ayrılmaz bir parçasıdır.

1. *Çocuk yetiştirmede yardım:* Geniş anlamıyla, ebeveynler de kendi çocuklarının "psikoterapistidir".
2. *Terapi ötesi destek:* Günümüzde, ruhsal olarak hasta insanların sadece küçük bir oranı uzmanlara ulaşmaktadır; diğerleri halkın terapötik tedbirleri içerisinde, tıp öncesi alanda kalmaktadır.
3. *Psikoterapinin ayrılmaz bir parçası.* Psikoterapinin etkililiği hastanın günlük yaşamında kanıtlanır ve bu nedenle de onun işlevine doğrudan bağlıdır.
4. *Psikoterapötik müdahaleden sonra takip.* Psikoterapötik müdahaleden sonra bir şey olmamasındansa psikoterapinin kendine yardım ile ileri taşınacağını bilmek.

5. *Karşılıklı eş yardımı ve akıl hocalığı.* Eşlik, sürekli devam eden kavramlar, değerler ve davranış biçimlerinin etkileşimini içerir; belirgin bir şekilde ya da değil tutum ve davranışta değişik olur.

6. *Hastalığın ve çatışmanın risklerini azaltmak ya da bundan kaçınmak üzere koruyucu tedbirler.* Bunlar davranışın şekillendiği, çocuk yetiştirme ile başlamış olabilir ve kişinin yaşamı boyunca sarmalandığı sosyal ve ekolojik dünya ile ilişkilidir; her insan yardım edici etkiye sahiptir.

Kendine yardımın uygulamaya yönelik ilişkisi en iyi şekilde Alfred Adler'in şu ifadesi ile karakterize edilebilir: "Hastalık için bir gram önleme bir kilogram tedaviden daha değerlidir."

## Pozitif Psikoterapide İlk Görüşme

### KOLAY TEDAVİ

Hükümdar Ghabus-Woschmgir'in yeğeni çok hastaydı. Ülkedeki tüm doktorlar durumdan umudunu kesmişti. İlaçların hiçbir etkisi olmamıştı. Doktorlar hiçbir şey yapamadığından hükümdar 16 yaşında genç bir adam olan Avicenna'nın tedaviyi devralmasına izin verdi. Avicenna odaya girdiğinde, ülkedeki tüm bilge lokman hekimlerin çaresizliklerini itiraf etmek zorunda kaldıkları bir hastayı tedavi etmek istediği için herkes onun cesaretinden dolayı şaşkına dönmüştü.

Avicenna solgun, zayıf genç adamı yatağa uzanmış bir şekilde gördü. Tıbbi müdahalelere yanıt vermemişti ve yakınlarının söylediğine göre bir süredir tek bir kelime bile konuşmamıştı. Avicenna hastanın nabzını kontrol etti ve elini uzun süre tuttu. Sonunda başını yavaşça kaldırdı ve "Bu genç adam başka bir şekilde tedavi edilmeli. Bu nedenle de bu şehri çok iyi bilen birine ihtiyacım var. Bütün caddeleri, arka sokakları, bütün evleri ve bu evlerde yaşayan herkesi bilen birine" dedi. Herkes çok şaşkındı ve sordular "Hastanın tedavisiyle şehrimizin arka sokaklarının ne alakası var?"



*Kolay tedavi*

Şüphelerine rağmen Avicenna'nın isteğine boyun eğdiler ve şehri avucunun içi gibi bildiği söylenen bir adamı getirdiler. Avicenna adama, "Bana şehirdeki tüm bölgelerin adlarını söyle" dedi. Aynı zamanda da hastanın nabzını ölçüyordu. Belli bir bölgenin adı söylendiğinde, Avicenna hastanın nabzının hızlandığını fark etti. Bunun üstüne adamdan o bölgedeki tüm cadde isimlerini saymasını istedi ta ki belli bir cadde ismi hastanın nabzını bir kere daha hızlandırana kadar. Avicenna şimdi de o cadde üzerindeki tüm sokakların adlarının sayılmasını istedi. Adam sokak isimlerini tek tek saydı ve küçük, az bilinen bir sokak ismi hastanın nabzını tekrar hızlandırdı.

Avicenna, hoşnut bir şekilde buyurdu "O sokaktaki tüm evleri ve evlerin içerisinde yaşayanları bilen birini getirin bana." Avicenna adama o sokaktaki tüm evleri saymasını söyledi ve adam doğru eve gelince hasta adamın nabzı yine hızlandı. Yardım etmeye gelen adam evde yaşayanları saymaya başlayınca bir kızın adını söyledi. Hastanın kalbi çılgınca, küt küt atmaya başladı. Avicenna, "Çok güzel. Her şey netliğe kavuştu. Genç adamın derdini şimdi biliyorum ve tedavisi kolay." Ayağa kalktı ve şaşkınlıkla ona bakmakta olan insanlarla konuştu. "Bu genç adam 'aşk acısı' çekiyor. Fiziksel yakınmalarının nedeni bu. Adını duyduğunuz kıza âşık olmuş. Gidin getirin onu ve evliliğe razı olup olmadığını sorun."

Avicenna'nın sözlerini büyük bir dikkat ve heyecanla takip eden hasta, kulaklarına kadar kızardı ve yatak örtüsünü utanç içinde üstüne örttü. Hükümdar kızı yeğeninin gelini yaptı ve yeğen de o günden sonra sağlığının keyfini sürdü. (Mevlana'dan)

İlk görüşme psikoterapist ve hasta arasındaki ilk karşılaşmadır. Sınırlı bir zamandır ve çok çeşitli amaçlara hizmet eder: Profesyonel fikre ve bilimsel amaçlara temel olacak verinin toplanmasını mümkün kılar. Sonraki danışmanlıkların kaynağı olabilir ve psikoterapinin hastaya faydalı olup olamayacağına ve hangi psikoterapinin daha uygun olduğuna dair karara varmaya yardımcı olur. Son olarak da ilk görüşmenin kendisi, sonraki psikoterapi ya da danışmanlığın sadece sistematik olarak sağlayabileceği terapötik elementler içerir. Zaman kısıtlı

olsa da kişi tanı ve terapi arasındaki klasik dikotomiyi bir kenara bırakabilir ve terapötik elementleri ilk görüşmenin içerisine entegre edebilir.

İlk görüşme ve Pozitif Psikoterapiyi tartışırken, adına Bayan Ute S. diyeceğimiz bir hastanın terapi tarihçesine atıf yapacağız. Hastanın nazik bir şekilde izin verdiği terapi ses kayıtları, yazılı raporlar, terapi seansları arasındaki hastanın notları ve yazılı gözlemler ve benim kendi notlarım bize kaynak oluşturacak.

Etkileşimin üç aşamasına uygun olarak, ilk görüşme üç aşamaya ayrılmıştır: bağlanma, farklılaşma ve ayrılma.

***Bağlanma***: Terapist genellikle pasif bir durumdadır, hastayı nazik bir şekilde dinler. Terapistin amaca yönelik sorular sorduğu ve hastaya yanıtlaması için uygun bir zaman verdiği yönlendirilmiş analiz yapılır. Terapist, ilk görüşme bağlamında sorularına tatmin edici yanıt aldığını düşünüyorsa hastanın konudan sapmasına müdahale edebilir. Hastanın sözlerinin kesilmesi şu şekilde açıklanır: "Sizi zaman zaman durdurmak zorunda kalırsam bu soruma verdiğiniz yanıtı anladığım anlamına gelir. Daha sonra, gerekli olması durumunda bu konulara geri döneceğiz."

Kendi uygulamalarımda yeni hastama sorduğum ilk soru şudur: "Sizi bana kim yönlendirdi?" Bu soru terapistin tamamen nesnel yönelimi için faydalıdır ve hastanın motivasyonuna dair ipuçları da içerebilir.

Bayan Ute S: "Dr. Sch., nöroloğum beni size yönlendirdi. Onunla olan tedavimiz yaklaşık iki yıldır devam ediyor. Bu zaman içerisinde iki fiziksel muayene geçirdim ancak hiçbir şey bulamadılar."

Daha da ötesi bu soru ilk teması sağlar; hasta terapistin ofisinde olmasını belli bir dereceye kadar meşrulaştırabilir. Eğer hastanın kim tarafından yönlendirildiği halihazırda biliniyorsa "Meslektaşım Dr. M. sizi beni görmeye yönlendirdi; önceden arayıp haber verdi." şeklinde bir ifade, hastanın terapötik durumun güvenirliğini ve terapisti kendisinin sırdaşı yapma ola-

sılığını kontrol ettiği, güven testi için bir temel olabilir: "Lütfen doktoruma sorunlarım hakkında bir rapor göndermeyin" ya da "Kocam sizi görmeye geldiğimi bilmiyor." Bu şekilde nakledilen bilgi psikoterapist için belirtisel bir karakteristik taşır ve çatışma yüklü alanları belirtiyor olabilir. Elbette çatışmaların boyutu diğer bilgiler de alınınca değerlendirilebilir.

Sıradaki soru terapiste gelme nedeniyle ilişkilidir: "Sizi beni görmeye getiren şey nedir? Ne gibi yakınmalarınız var?" Çok az konuşan hastalarla, söz gelimi yeni durumdan dolayı "bloke" olmuş olanlarla şu gözlem sıklıkla yararlıdır: "Genellikle, iki yakınma şeklini ayırırız. Bir tarafta baş ağrısı, kroner hastalıklar ve mide ve bağırsak rahatsızlıklarını içeren bedene dair rahatsızlıklar. Diğer tarafta kaygı, depresyon, iç huzursuzluğu ve ketlenme gibi esasen psikolojik olan sorunlar." Bu şekilde bir sorgulamanın imalı yaklaşımı, sadece her bir yakınmayı isimlendirmekten dolayı memnun olmayan bunun yerine kişinin öznel görünümü ve durumları ve dâhil olan kişileri sormak isteyenler için telafi edici niteliktedir. Her ne kadar öznel sorular psikoterapide sorunlu olarak değerlendirilse de bu şekilde bir yardıma ihtiyaç duyan, ketlenmiş bir hastayı hayal kırıklığına uğratmaktansa bu riski gerekçelendirmek daha kolaydır.

Bayan Ute S: "Başlamanın en iyi yolu nedir bilmiyorum. Özetle, kendimi berbat, çok üzgün, kendimden geçecek kadar çok huzursuz hissediyorum... Şiddetli, tanımlanamayan kaygıdan muzdaribim ve geceleri gördüğüm kaygı dolu rüyalardan. Akşamları zar zor uykuya dalıyorum ve uykum çok kötü. Öyle ki uyandığımda terden sırılsıklam oluyorum ve bütün vücudum titriyor. Kalbimin sıkışmasının verdiği his dayanılmaz. Sanki kalbim küçük bir küp içerisinde ve düzgün çalışamıyor gibi. Sonra midemin bulandığını hissediyorum ve gerçek bir acı hissediyorum. O kadar huzursuzum ki sürekli bir şeyleri sallamak zorunda kalıyorum, bacağım gibi mesela. Ne zaman denesem kendimi tükenmiş hissediyorum, midem bulanıyor ve dizlerim titremeye başlıyor. Çığlık duyduğumda delireceğim sanıyorum. Bugünlerde kocamın benden alabildiği tek şey keder ve öfke. Çok fazla iş çıkarıyorsam ve endişeleniyorsam benim onu sevmemde iyi olan ne var? Ama bazen o da benim

hayatımı cehenneme çeviriyor. Bazen hayatımın sonuna gelmiş olmayı diliyorum böylece kendim ve yol arkadaşım için iyi bir şey yapmış olurum..."

Hasta kendi yakınmalarını tanımlarken dizginler elindedir. Şu şekilde hissetmelidir: "Burada konuşabilirim, terapistim beni dinler ve anlar." Anlaşılıyor olma hissi, terapistin hastaya gösterdiği duygulanım, anladıklarını ifade etmek ya da hastanın ifadelerini yeniden düzenleyerek onları hastaya sorup doğru anlayıp anlamadığını kontrol etmek sayesinde aktarılabilir. Bütün bunlara ek olarak hasta şunu ifade etmiştir: "Ne zaman yalnız kalsam kendimi sersemlemiş gibi hissediyorum." Buna yanıt olarak da terapist, "Manevi gerginlik gibi bir şey mi yaşıyorsunuz yani?" diye sormuştur. Hasta böyle bir şey kastetmiştir: "Hayır! Bunu fiziksel olarak hissediyorum, beynimdeki bütün kanın çekildiğini ve bayılmak üzere olduğumu hissediyorum." "Sersemleme" kelimesi başlangıçta terapist tarafından manevi gerginlik olarak anlaşılmıştır ancak bu kelime burada vertigoyu ifade etmek için kullanılmıştır ki bu da hastanın genel belirtiselliği içerisinde önemli bir yere sahiptir. Eğer hastanım betimlemesi içerisinde yer almıyorsa, nerede (örneğin, bedenin hangi bölümlerinde), ne zaman (hangi durumlarda, günün hangi zamanında), şiddeti ne ve bu yakınmaların ne zamandan beri var olduğuna dair sorular sorulur. Son soruyu tamamlamak adına kişi yakınmaların ilk defa mı ortaya çıktığını yoksa daha önceden de var olup olmadığını anlamak durumundadır. Bu amaçla katalizör durumlar, yakınmaların şiddeti ve acı verici durumların tüm yönleri kapsanmalıdır:

Hasta: "Son zamanlarda şiddetli bir şekilde bedenimin içinde gerginlik yaşıyorum..." (hasta sessizleşir).

Terapist: "Bu hissi nerenizde yaşıyorsunuz?"

P: (Ellerini kalp ve mide bölgesinin üzerinde birleştirir) "Burada".

T: "Bu sürekli bir ağrı mı?"

P: "Hayır, her zaman yaşamıyorum. Aslında ilk olarak akşam yaşadım, evde yalnız kaldığımda."

T: "Bu ne zamandan beri sizi rahatsız ediyor?"

P: "Eğer yanlış hatırlamıyorsam, iki, iki buçuk yıl önce başladı..."

T: "Ağrıların şiddeti nedir?"

P: "Bazen dayanılmayacak kadar çok. Birkaç uyku hapı yutmak istiyorum, sadece uyuyabilmek ve ağrıları unutabilmek için..."

Bu kesitler belirti profili ve başlangıç hakkında birkaç ipucu içermektedir. Bu örnek hemen hemen her hastada gözlemlediğim, izole edilmiş belirtilerin neredeyse hiç olmadığı bunun yerine karmaşık belirti profilleri olduğu ve bunların çok sayıda yakınma ve yanlış algıları içerdiği durumunu göstermektedir. Bu nedenle de kaygı nedeniyle ilk kez psikoterapötik tedaviye gelen bir hastada hastanın durumunu şekillendiren ve kaygıya ek olarak var olan depresif özellikler, rastgele baş ağrıları ve uyku bozulmaları gibi şeyler gözlemlerim. Bu nedenle de, hastanın var olan tüm bozuklukların nedeni olarak ifade ettiği ana belirtilerin yüzde yüz olarak doğru olmadığını bildiğimizden, eşlik eden belirtileri dikkate almayı çok önemserim. Bu vakada epey belirgin olan hastalığın görünümü anamnezi alırken çok zorlamadan öğrenilebilir. Hastanın çizdiği portre çoğunlukla öznel bilgi sağlarken anamnezi, çoğunlukla öğrenilen yaşam hikâyesinden öznel bilgi sağlar. İlk temas ve temel güven ilişkisi sağlandığında yürütülen anamnezide hastaya yaşamı hakkında sorular sorulur (sosyal anamnezi).

Terapist: "Kaç yaşındasınız?"

Hasta: "32 yaşındayım."

T: "Evli misiniz?"

H: "Evet, on yıldır evliyim."

T: "Çocuğunuz var mı?" (Kaç tane, yaşları ne?).

H: "İki çocuğum var: biri yedi yaşında bir kız diğeri de beş yaşında bir erkek."

T: "Nasıl bir işle meşgulsünüz?"

H: "Sekreterim ama şu anda ev hanımıyım."

T: "Kocanız ne işle meşgul?"

H: "Sigorta satıcısı."

T: "Ebeveynleriniz hâlâ hayatta mı?" (Değilse, "Ne zaman öldüler?").

H: "Babam, bankada çalışırdı, üç yıl önce öldü. Annem emekli."

T: "Kaç kardeşiniz var?" (Kardeş sırası?).

H: "Benden beş yaş büyük bir ablam var."

T: "Herhangi bir dini inancınız var mı?"

P: "Kiliseyi bıraktım."

[32 yaşında, on yıllık evli, bir kız (7) ve bir erkek (5) çocuk, daha önce sekretermiş, şimdi ise ev hanımı. Kocası: Sigorta satıcısı. Baba: Banka çalışanı, üç yıl önce ölmüş. Anne: Emekli. Bir kız kardeş (+5).]

Bunlara ek olarak, fiziksel gelişim ve önceki hastalıklar (somatik anamnezi); önceki psikiyatrik ve psikoterapötik tedavi gibi konular da önemlidir. Anamnezi terapiste art alan bilgisi sağlar, mevcut yakınmaların art alanının anlaşılabilmesi bir çeşit platformdur. Anamnezi ile birlikte görüşmenin sürekliliği ilk defa kesintiye uğrar. Bu kesinti kaba bir şekilde gerçekleşmediği için belli bazı belirti profillerindeki saplantıları nötralize etmeyi mümkün kılar; emin olmak için, bunlar terapist tarafından not edilir ama ilk görüşme içerisinde ele alınmaz. Ayrıca, hastanın yaşam hikâyesinin gözden geçirilmesi ilişkili olaylar arasında bağlantı kurmasına yardımcı olur.

Hasta: "Her zaman gergin ve sinirli olduğumu söylemeliyim. Küçük bir çocukken babam beni kollarına alır ve sakinleştirirdi. Babamı çok özlüyorum. Özellikle de şimdi, bir sürü sorunum olan bu zamanlarda. Onunla uzun uzun sohbet etmek isterdim."

İlk görüşme, çatışmalı durumun resmini mümkün olduğunca karşılaştırmalı bir şekilde sunmalıdır. Bütün davranış örnekleri daha sonra terapide ele alınabilir. Potansiyel olarak sürece dâhil olan tüm çatışma alanlarından örneklerin ele alındığı, bu şekilde yürütülen yönlendirilmiş görüşmeler sayesinde,yönlendirilmemiş görüşmelerde ortaya çıkabilen tek taraflılıktan kaçınılır. Anamnezi, kendisine yetki verilmiş diğer insanlar ya da psikoterapötik asistan tarafından değil terapist tarafından yürütülür. Anamnezi sırasında hastanın sorulara yanıt verme tipi, biyolojik verinin sağladığı nesnel içeriğin ötesinde kendi başına da önemli olan, hastanın durumuna dair karşılaştırmalı veri sağlaması bakımından durumsal ipuçları sağlar.

Elde edilen verilerde bulunmayan ancak terapistin hastanın tepkilerinin genel bağlamı içerisinden terapist tarafından çıkarılabilecek şeyler vardır. "Erkek ve kız kardeşleriniz var mı?" sorusu sorulduğunda Bayan S. dudağını ekşi bir limonu ısırırmış gibi büzüştürdü, eliyle sanki soruyu uzaklaştırmaya çalışır gibi bir hareket yaptı ancak sonrasında kendini toparlamak istercesine koltuğuna yerleşti ve ancak bundan sonra yanıt verdi: "Benden büyük bir kız kardeşim var." Bu manzara hastanın kız kardeşiyle olan ilişkisine ışık tutmuş ve terapiste, terapi içerisinde daha sonra ele alınabilecek olası bir çatışma alanı hakkında bilgi sağlamıştır. Bu şekilde bir kavrayışın ön koşulu terapistin hastanın bakış açısını dikkate almasına ve deneyimleri onun kulaklarıyla duymaya hazır olmasına bağlıdır.

Yaşam öyküsü ile belirtilerin başlangıcı ve doğası arasındaki bağlantı noktası belirtilerin ortaya çıktığı koşullarla ilgili bir sorudan yola çıkılarak oluşturulabilir.

Terapist: "Rahatsızlığınızın yaklaşık iki buçuk yıldır arttığını söylemiştiniz. Bu süre içerisinde ne olduğunu bana söyleyebilir misiniz?"

Hasta: "Sinir krizi geçirdiğim zamandı. Bir akşam. ● akşam ağlamaya başladım; her şey gözüme korkunç göründü, bütün hayatım. Kocam eve geldiğinde, geçti, neredeyse 12'ydi, hâlâ

ağlıyordum. Aniden daha yüksek ağlamaya ve çığlık atmaya başladım, acı acı bağırarak. Duramadım ve kendi kendime şimdi gerçekten çıldırdığımı düşündüm. Her şey acımasızca değişti. Kocam gerçek bir canavardı ve oraya gelen kızım da öyleydi. Kocam beni tokatladı ve çığlık atmayı bıraktım. Ancak o korkunç baskı kaldı sanki çok yüksek bir rakımdaymışım gibi. Elektrikli süpürge bile beni kaygı dolu bir hale getiriyor..."

Hasta ürkek bir halde olduğunu ve her şeyi çok yüksek sesle duyduğunu ifade etti. Ek olarak, ev işlerini bitiremeyeceğinden korktuğunu, kusmak zorunda ya da çıldırmak üzere olduğunu hissettiğini de belirtti. Kendini kaybetme korkusuna şu yorumu yaptı:

"Özellikle de akşamları, kendimi ürkünç hissediyorum ve bu his tekrar ediyor olsa da iyi bir şekilde tanımlayamıyorum. Huzursuz ve mutsuzum ve kaçabilmeyi isterdim. Geceleri uyku hapları sayesinde uykuya dalabiliyorum ama korkunç rüyalar görüyorum. Benim için beklemekten daha kötü olan hiçbir şey yok. Her akşam beklemek zorundayım çünkü saat kaçta geleceğini hiçbir zaman söylemez. Bu beni hasta ediyor. Her saniye sonsuzluğa dönüşüyor ve ben çok üzülüyorum ve kelimelerle anlatılamaz bir biçimde yalnız hissediyorum.

Hastaların "Hep böyle sıkıntılar yaşadım." diye hissettiği kronik hastalıklar her zaman bir istisnadır. Burada soru, belirtilerin ne zaman başladığı durumlarla çok ilgili değildir. Bunun yerine durumdaki dalgalanmaya ve bu salınımlara eşlik eden dışsal durumlara odaklanılmalıdır.

*Sonuç: Bu noktada dikkate değer miktarda bilgiye sahibizdir. Ortalama olarak hasta ile 20 dakika konuşuruz. Bilgilerimiz hastanın öznel koşulu ve yaşamının gidişine bağlıdır. Ek olarak hastanın, terapistin beklentileriyle olan etkileşimi sırasındaki davranışları da bilgi sağlayacaktır. Ama tema bağlanmadır; ilk görüşmenin sonraki adımlarında öznel bir dürüstlük sağlama girişimini destekleyebilecek, sürdürülen bir güven ilişkisi kurma gibi.*

Bundan sonraki ana motif ayırt etmedir. Görüşmenin ilk bölümünde, belirtilerin ayırt edici karakteristiklerinde ve keşfedilen yaşam öyküsünde, ayırt edici bazı bileşenlerle karşılaşmıştık. Görüşmenin takip eden bölümü çatışmanın psikolojik art alanı etrafında şekillenir. Bunun dayanağı gerçek yetenekler ve temel yeteneklerin modlarına uzanır. Şimdiye kadar olan, hastanın kendini betimlemesi, temelde hastanın kendi durumunu nasıl gördüğünün yeniden üretimidir. Bu nedenle de hasta evlilik zorluklarını tekrar tekrar şu stereotipi üzerinden değerlendirmiştir: "Kocamla ben iyi gitmiyoruz. Tamamen farklı tipleriz ve farklı dalgaboylarındayız." Terapist hastanın bu keşif modelini kabul ederse hastanın kendisini bulduğu kısır döngüye dâhil olacaktır. Aslında, hastanın açıklama girişimlerinin sağladığı bilgi daha çok onun başa çıkma mekanizmalarıyla ilişkilidir.

Farklılaşmanın iki amacı vardır:

a) çatışmaları ve gelişimsel olasılıkları belirleme ve soyutlama;

b) tarif edilen çatışmalar ve belirtilerin içerikleriyle ilişkili tanılama.

Farklılaşma iki yöne doğru ilerler: Farklılaşma Analizi Envanteri (FAE) ve temel yeteneklerin modlarının yardımıyla aktüel çatışma ve temel çatışmayı kavrama. Buradaki en önemli şey hastanın mevcut sorunlarıyla ilişkili stresle başa çıkma yetenekleridir. FAE ile ilişkili sorular hastayı başarılı olma baskısı altına sokacak, öylesine söylenebilecek şeyler değildir, bunun yerine nazik bir konuşma içerisinde sorulmalıdır:

Terapist: "Kocanızla belli bazı sorunlar yaşadığınızdan bahsetmiştiniz, zıt tipler olduğunuzdan. Hadi şimdi birlikte hangi açılardan farklı olduğunuzu ortaya koyalım."

Terapist baskı kurmadan hasta ile FAE üzerinden geçer. Bunu yaparken hastanın ifadelerine dair yorumlarını not alır. Not almanın iletişimin akışını kesintiye uğratmaması önemlidir. Temel olarak, yönerge şu şekilde okunur: "Hanginiz (örneğin, siz ya da eşiniz) dakikliğe (düzenliliğe vb.) daha fazla önem verirsiniz?"

Bu "standart soru" hastanın anlamasına ve var olan çatışmanın kavranmasına yardım etmek ihtiyacı duyulan her zaman, ilgilenilen gerçek kapasiteyle ilişkili başka bir soruyla tamamlanabilir ya da değiştirilebilir. Bu tarzda soruların örnekleri "Gerçek Yetenekler" ekinde bulunabilir (dakiklikle, düzenlilikle ilgili nasıl soru sorulur vb.). "Dakiklik" gerçek yeteneğiyle başlamak zorunlu değildir. Eğer hasta halihazırda kocasının sadakatsizliğinden bahsetmişse gerçek yetenek "dürüstlük/sadakat" alanını işaret ediyordur ve FAE'nin uygulanması için yol göstermektedir. Eğer bir anne çocuğunun okuldaki başarısızlığından yakınıyorsa davranış alanı "çaba/başarı"FAE ile ilişki kurmak için aracı olabilir.

Bu yöntem terapistin tam olarak esnek olmasını gerektirir. Ne var ki bu, hastanın soruları anlamasını, öznel ve bu nedenle de terapötik olarak bilgi içeren yanıtlar vermesini kolaylaştırmak için gerekliliktir. Ayrıca ne olursa olsun olumsuz test etkisinden kaçınılmalıdır: Bu, hastaya bir kontrol listesi üzerinden gidiliyormuş hissi verir. Son olarak terapist, önceliği kendi kuramsal beklentilerine değil hastanın sözel ifadelerine vererek, kendisini hastanın koşullarına göre yönlendirme konusunda motive olmalıdır.

Davranış alanları şu şekilde değerlendirilir: Bir kategori için en yüksek (+++) ve en düşük (---) öznel değerlendirme; (+ -) değerlendirme yapılan davranış alanına karşı duyarsızlığı gösterir; (++) ve (+) ile (--)ve (-) öznel değerlendirmenin dereceleridir. İlk kolon gerçek yetenekleri ve ikinci kolon da hastanın gerçek yeteneğe ilişkin değerlendirmesini içerir. Üçüncü kolon hastanın çatışma eşi ile ilgili değerlendirmesini içerir. Dördüncü kolon spontane ifadeleri içerir. Hasta bir terim ile ilgili ilerleme kaydedemezse gerçek yeteneklerin eşanlamlıları ilave olarak sunulabilir. FAE, Gerçek Yetenekler Envanteri'nin uygulanabilir bir kısa formunu sunmaktadır.

***32 yaşında, depresyonu, kaygıları ve evlilik çatışmaları olan (Bayan Ute S.) hastanın Farklılaşma Analizi Envanteri (FAE-Kısa Form)***

| Gerçek Yetenekler | Ben | Eş | Spontane İfadeler |
|---|---|---|---|
| Dakiklik | + + + | - - - | Dakiklik kocam için tam bir gizem. Eğer 5'te geleceğini söylüyorsa her zaman fazladan bir saat eklerim; ama bazen bu da yeterli olmaz – 8'e ya da hatta 10'a kadar gelmez. Her ne kadar onun böyle olduğunu ve genellikle işi ile ilgili olduğunu bilsem de buna alışamıyorum. 5'ten itibaren sabırsızca beklerim ve ne bir şeyleri doğru yapabilirim ne de konsantre olabilirim. Her gün 5'te hazır olacak şekilde acele ederim; olur da gelebilirse diye. |
| Temizlik | + + | + + + | Çoğu zaman kocam daha fazla bastırsa da ben kendim de titizliğe dikkat ederim. |
| Düzenlilik | + | + + + | Kocam düzen konusunda fanatiktir. Annesi kadar titizdir. Annesi, evdeki hiçbir şeyden memnun olmaz ve sürekli işime burnunu sokar... |
| İtaat | + + | + | Aslına bakarsanız pes eden her zaman benim. |
| Nezaket | + + + | + | Aslında ben herkese adil davranmak isterim. Kocam bu konuda fazla düşünceli değildir. |
| Dürüstlük | + | + + + | Ah evet, kocam fikrini nasıl ifade etmesi gerektiğini bilir. Ve bunu açıkça yapar. Çok doğrudandır. Aksine, ben bazen hoşlanmadığım bir şeyi söylemekte zorlanırım. |
| Sadakat | + + | + - | Kocamın da bana sadık olduğuna inanıyorum. |
| Adalet | + + | + - | Sürekli annesini savunur, ben bunu adaletsiz ve acımasızca bulurum. Ço- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | cuklarla olan ilişkisinde de yanlış olan bir şeyler var. Kocam en küçükleriyle oynar. En büyüklerinin de babasına ihtiyacı var, kocam neredeyse onu görmezden gelir. Bunu ona söylediğimde aptalca bir bahane üretir: "Ondan huylanıyorum; senin kadar dağınık..." |
| Çaba/başarı | + + | + + | Kocamı suçlayabileceğim son şey tembel olmaktır. |
| Tutumluluk | + | + | Parayı idare etmek konusunda akıllıca davranmak ikimiz için de önemli. |
| Güvenirlik | + + | + - | Eğer kocam işinde olduğu kadar berimleyken de güvenilir olsaydı kesinlikle daha iyi bir ilişkimiz olurdu. Berimleyken hiçbir zaman dakik davranmayarak güvenilmez olduğunu gösteriyor.... |
| Sabır | - | + + | Kocamın titizliğini dışarıda bırakırsak kendisinde kaplumbağa sabrı vardır. Bazen onu beklemek zorunda kaldığımda ya da bir şeyler düşürdüğümden farklı bir şekilde ters gittiğinde çılgına dönerim... |
| Zaman | + + | - - | Çok az zamanı var. |
| Güven/umut | - | + | Aslında ona güvenirim. Ama onu beklemek zorunda kaldığımda bütün o güven yok oluyor. Hastalığının ona ağır gelmesinden ve beni terk etmesinden korkuyorum. |
| Temas | - | - | Çok az arkadaş ya da tanıdığımız var. |
| Cinsellik | + - | + + | Kocamla yaşadığımız cinsel birleşme beni çoğunlukla tatmin etmiyor, bu kocamı üzüyor... |
| İnanç/dünya görüşü | + | + | Şimdilik bu bizim için bir sorun teşkil etmedi. |

*Çatışmalı eşler*: Bir kural olarak, çatışmalı eş hastanın ayrıntılı bir şekilde irdelenmesiyle anlaşılır. Ancak bu herhangi bir şekilde bu kişinin çatışmalı eşi olan tek bir kişi olduğu fikrine neden olmamalı. Örneğimizde olduğu gibi, üvey anne ve çocuklar gibi diğer insanlar ve gruplar da çatışmaya dâhil olmuş olabilir. İhtiyaç durumunda diğer çatışmalı eşler de dâhil edilebilir. Anlatılan çatışmalı durumlar ve hastanın yakınmalarından yola çıkarak hipotetik bir çatışmalı eş seçimi yapılabilir. Örtük olarak çatışmanın psikososyal karakteri olduğunu ve bunun bazı referans kişilerle ilişkili olduğunu varsayarız. Bu kavramsallaştırmalar, nörotik çatışmaların bireyin karakter yapısıyla ilişkili olduğunu söyleyen bireyci bakış açısıyla zıtlık gösterir. Psikososyal çatışma modeli, birey evli değilse ve yakın bir arkadaşlık ilişkisi yoksa çatışmalarının kökeni kişinin kendi yetersizlik hissine kadar uzanıyorsa sınırlı kalıyormuş gibi görünür. Ancak burada dahi eş olma durumuyla ilgilenmekteyiz. Burada, çatışma eşi kişinin etkinlik alanlarında bulunabilir (patron ya da iş arkadaşları gibi) ya da örneğin kişinin hayatı boyunca ebeveynlerinin temsili olan hayali eşler çalışılabilir. Böyle bir durumda FAE'de çatışma eşi, hayatta olmasalar bile "baba" ya da "anne" ile ilişkilidir.

Referans kişiler, boşanmış bir hastanın eski eşi gibi, geçmiş yaşantıdan da getirilebilir. Referans kişisini ölüm ya da ayrılma ile kaybetmiş hastalar için bu referans kişiler çatışma eşleri olabilir. Bazı özel durumlarda hasta kendi çatışma eşi olarak işlev görebilir. Kişi kendilik imajıyla ideal kendiliğini karşılaştırır. FAE hem kişinin kendisine hem de bir başka kişiye olmak üzere, her iki çatışma eşine de uygulanabilir. Bu, belli bir nesneleştirmeyi ya da en azından gözlemin nesneler arası şeklini mümkün kılar. Bu sayede, bir eş diğer eşe, aslında kendisine olmayan bir fikre sahipmiş gibi anlamlar yüklerse, yanlış anlaşılmaları açığa kavuşturulabilir.

Aktüel çatışmanın dışında temel çatışma da FAE'nin yardımıyla ifade edilebilir. Birincil referans kişilerinin sosyalleşme için önemi nedeniyle (anne, baba, kardeşler), referans kişilerin genel olarak ya da erken dönem ilişkilerine odaklanarak, her bir gerçek yetenekle ilgili değerleri sorulabilir.

Bayan Ute S. temel çatışmalarla ilişkili şu FAE'ni oluşturmuştur.

***Bayan Ute S.'nin Temel Çatışmalarla İlişkili Farklılaşma Analizi Envanteri (FAE- Kısa Form)***

| Gerçek Yetenekler | Ben | Anne | Baba | Spordane İfadeler |
|---|---|---|---|---|
| Dakiklik | + + + | + + + | + + + | Çocukken dakiklik bizim için bir kuraldı. Örneğin, her zaman ayın saatte yemek yerdik. Eğer arada bir biraz erken ya da geç yersek bu alışılmadık bir durum olurdu. Annem ne zaman alışverişe gitse ya da bir iş için dışarı çıksa ne zaman geri döneceğini söylerdi ve ben buna her zaman güvenebilirdim. Tam tersi de böyleydi. Okulda, her zaman dakiktim: Erken olması iyidir ama asla geç olamaz. Her zaman saatimin alarmı çalmadan uyanırdım ve sabah geç kalmamak için her zaman yatağa erken girmeye çalışırdım. Randevularımı kaçırmamak için her zaman erken giderdim... |
| Temizlik | + + | + | + | Her zaman temiz kıyafetler giyerdik. Evde bütün aile bir havluyu paylaşırdık. Çocukken bile bunu korkunç bulurdum. Şimdi ise bir sürü havlu kullanıyorum, mümkünse her beden bölgesi için bir tane... |
| Düzenlilik | + | + + + | + | Annemin düzenlilikle ilgili bir fetişi vardı. Babam bu yüzden sıkıntı yaşıyordu. Ne kadar düzenli olduğunu hayal bile edemezsiniz. Günlük kullanım eşyalarını bile kâğıt mendillere sarar ve onları dolapta tutardı... |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| İtaat | + + | + + | + + + | Ah evet, babam her zaman buna çok dikkat ederdi ve iyi kızıyla her zaman övünürdü. |
| Nezaket | + + + | + + | + + | Her ikisi de iyi davranışları önemserdi ve ben her zaman kibardım. Yemeklerde sadece ebeveynlerin konuşmasına izin vardı ve bize her zaman, sadece bizimle konuşulduğunda konuşmamıza izin olduğu söylenirdi. |
| Dürüstlük | + | + - | + + | Babam her zaman ağzına geleni pat diye söylerdi ama annem sadece zaman zaman konuşurdu. Benim düşünceme göre annem sinsi bir yılan gibiydi ancak hile yaptığımı fark etse bile büyük bir olay çıkarmazdı. |
| Sadakat | + + | + + + | + + | Ebeveynlerim birbirlerine karşı sadakatsiz davranmışlarsa bile bunu fark etmedik. Ama annem her zaman, erkeklerin sürekli cinsellik peşinde olduğunu ve kişinin doğru (sadakatli)adamı araması gerektiğini söylerdi. Bunun haricinde, her zaman ve gururla, kocanın sadakatli olup olmamasının kadına bağlı olduğunu söylerdi... |
| Adalet | + + | + + + | + + + | Her iki ebeveynim de çok adildi ki ben buna tahammül edemezdim. Kız kardeşim ve ben aynı kıyafetleri giymek zorundaydık ki böylece birimizin diğerine üstün tutulmadığını görebilecektik. |
| Çaba/başarı | + + | + + | + + | Her zaman mutfak işlerine yardım etmek zorundaydım. Ancak hiç kimse bana ev ödevlerim konusunda yardım etmedi. Ve kötü notlarla eve geldi- |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | şimde tanrı yardımcım olsun! Lise mezuniyet ya da üniversite sınavına girmek isterdim. Ama o zaman ebeveynlerime boyun eğmek zorunda kaldım. Bugün bile, "Gördün mü bak para kazanıyorsun; bir kızın üniversiteye gitmesine gerek yok..." dediklerini duyabiliyorum. |
| Tutumluluk | + | + + + | + + + | Belki de savaş yüzünündendi. Ebeveynlerim aşırı derecede tutumluydu. Tam anlamıyla pintiydiler. Cep harçlığı diye bir şey yoktu. Bu nedenle de bir kısmını oda ve yiyecek için teslim etmek zorunda kalsam da sonunda kendi paramı kazanabildiğim için çok mutluydum... |
| Güvenirlik | + + | + + | + + | Özellikle babama güvenebilirdim... |
| Sabır | + | + - | + - | Kesinlikle sabırlı olabilirlerdi. Ama her zaman değil. Okuldan eve geç döndüğümde her üçü de yemek için beni bekliyor olurlardı. Babam kınayan gözlerle bana bakar ve kaşığını tekrar tekrar tabağına vururdu. Bu sinirlerimi çok bozardı... |
| Zaman | + + | - | - | Aslında ebeveynlerim benim için nadiren zaman ayırırlardı. Herkes öncelikle kendi sorunlarıyla ilgilenirdi. Annem ev işlerini idare ederdi, babam dikkatini işine ve futbola verirdi. Her zaman ebeveynlerimin benim için bolca zamanları olmasını dilerdim... |
| Güven/umut | - | + - | + | Eğer bir kişiye güvendiysem o da babamdı. |
| Temas | - | - | + + | Spor dolayısıyla babamın çok fazla arkadaşı vardı. Sık sık |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | onlarla vakit geçirirdi. Ama onları eve getiremezdi. Annem buna ölümüne karşıydı. Evi bir hazine sarıdığı gibi savunurdu. Ben de herhangi bir çocuğu eve getiremezdim. Belki de bu yüzden neredeyse hiç oyun arkadaşım yok. |
| Cinsellik | + - | + | + | Ebeveynlerimle ilgili böyle bir deneyimim neredeyse hiç yok. Duygusal yakınlığı göstermekten kaçırırlardı, en azından bizim önümüzde. Ebeveynlerim neredeyse hiçbir şey açıklamadılar bana. Yaşı büyük olan kız arkadaşlar görevi devraldı. |
| İnanç/din/ dünya görüşü | + | + | + | Ebeveynlerim düzenli olarak kiliseye gittiler ve ben küçükken, annem uykudan önce benimle dua ederdi ama bunlar dışında dine pek önem verilmezdi. |

Temel çatışma yönelimli bu FAE hastanın erken yaşam öyküsü ve içinde yetiştiği çevre hakkındaki öznel deneyimlerini ve izlenimlerini yansıtmaktadır. Bu nedenle, sorular gerçek yetenekler ve bunların geçmişleri hakkında soruldu. Bu sayede gerçek yeteneklerin şu anki durumu çözümlenebilir, anlaşılır kılınabilir ve bunlarla empati kurulması mümkün olabilir.

*FAE'nin İşlevleri*

FAE çatışmalı durumları sistematik bir şekilde örnekler. Ayırıcı tanı için ipuçları sunar. Etiyolojinin sosyal-psikososyal bileşenlerini netleştirir. Kişiye, çatışmalı durumdaki psikososyal karakteri tanımak konusunda yardım eder. Tedavi stratejisini belirlerken karar vermek konusunda destek işlevi görür. FAE, psikoterapötik olmayan uygulamalarda bile, terapötik diyaloğun temellerinin oluşturulması için uygulanabilir Çatışma odaklı psikoterapi için temel olabilir. Koruyucu tıp, ruh

sağlığı ve takip için başlangıç noktası olabilir. FAE, tedavinin başarısını kontrol etmek için bir araç olarak kullanılabilir. Bu amaçla da, karşılaştırmak için tedavi sonunda da FAE uygulanabilir. Çatışma potansiyellerinin ayırıcı anketleri tedavinin başlangıcında yakınmalarıyla ilgili olarak daha dürüst olduğu ancak tedavi sonunda terapistini üzmemek için gelişim göstermiş gibi görünmeyi tercih ettiği durumu kontrol etmeyi mümkün kılar. FAE, psikoterapi, psikoterapötik olmayan tıbbi uygulama, psikolojik danışma ve kendine yardım çerçevesinde uygulanabilecek keşfe yönelik bir yöntemdir. Ayrıca çatışmaya dahil olan eşler tarafından kendileri ve diğerlerini derecelendirmek amacıyla da kullanılabilir. Bu sayede, aynı gerçek yetenekler için yargılamalar gizli kalmış yanlış anlamalar ve somutlaştırmalarla birlikte araştırılmış olur.

*Çatışma potansiyellerine odaklanma*: Şimdiki soru şudur: "Bu sorunlarla nasıl başa çıkılacak?" Bu karar kuramsal ön kabullerle verilmez; bunun yerine terapist ve hasta arasında gelişen ilişki ile açığa çıkar.

*Terapist*: "Çeşitli alanlarda sizle eşiniz arasında belli sorunlar olduğunu gördük. Şimdi ise bu sorunlardan hangisinin en önemli olduğunu düşündüğünüzü görmek istiyoruz." Hastaya yardım etmek amacıyla çatışma yüklü alanların üzerinden geçilebilir. Hasta gerçek yeteneklerin çatışma değerlerini değerlendirir. Bunu yaparken, nesnel ve kesin veri toplanmaz bunun yerine hastanın şimdi ve buradaki doğrudan deneyimleriyle ilişkili bilgiler toplanır.

Farklılaşma Analizi Envanteri kullanılarak şu gerçek yeteneklerin çatışma yüklü olduğunu tanımlamak mümkündü: "dakiklik", "düzenlilik", "nezaket", "dürüstlük", "güvenirlik", "sabır", "zaman", "güven/umut" ve "cinsellik". Hasta birincil çatışma alanlarının "dakiklik", "düzenlilik" ve "cinsellikle" ilgili olduğunu söyleyebilir. Odak çatışma potansiyelleri olarak bu üçlü gerçek yetenek seçimi (a) hiyerarşinin öznel değerini ortaya koyulması, (b) mevcut aktüel çatışma tabakasının temsili, (c) hastanın sorunlarını bir kavrayış noktası olması bakımdan işe yarar.

Sadece üç tane gerçek yeteneğin seçilmesi temelde pedagojik nedenlere dayanır. Çatışma yüklü gerçek yeteneklerin hepsini birden ele almak eninde sonunda hastanın omuzlarına aşırı yük bindirecektir. Sadece odak çatışma potansiyelleri seçilmiş olsa da diğer çatışma potansiyelleri de gerçek yeteneklerin birbirleriyle iç içe geçmesinden dolayı gündeme gelecektir. Bu nedenle de burada, "güvenirlik" ve "sabır" alanlarına odaklanmak gereksiz olacaktır çünkü bu iki gerçek yetenek neredeyse her zaman "dakiklik" ile ilişkilidir. İlk görüşme içerisinde elde edilen odak çatışma potansiyelleri sonraki tedavi için temas noktası olma potansiyeli taşır.

### *Temel Yetenekler ve Bunların Modları*

FAE, kişinin deneyimlerindeki az ya da çok, çatışma yüklü gerçek yeteneklerle ilgilidir. Bu, psikososyal normlar yani içsel ve dışsal çatışma durumlarına atıfla, bireysel kişilik, tutumlar, beklentiler ve davranış tarzlarının örneklenmesi anlamına gelir.

FAE aynı zamanda, duygusal alan (sevme yeteneği) ve başarı alanını (bilme yeteneği) değerlendirme ile ilgili önemli ipuçları sağlar. Bu çıkarımlar, sevme ve bilme yeteneklerinin modlarının sorgulanmasıyla daha derinlik kazanabilir.

*Sevme Yeteneğinin Modları*

Çatışmalı bir durumu anlayabilmek için çatışmanın art alanı ve çatışmaya dâhil olan kavramlara dâhil karşılaştırmalara ihtiyaç duyulur. Kişiliğin gelişimi, mutlaka hesaba katılması gereken, kişinin ilk sosyal ilişkilerinden etkilenir. Sevme yeteneğinin modlarının yardımıyla sosyal tutumlar ve diğerlerinin reddi ile belirlenen tercihlerin geçmişinin sorgulanmasının işe yaradığı kanıtlanmıştır. İlişkili bilgiler

- *referans kişilerin (ebeveynler) ve kardeşlerin (benzer yaştaki oyun arkadaşları da dâhil) çocuğa karşı tutumları (ben);*

- *ebeveynlerin birbirlerine karşı tutumları (sen);*

- *ebeveynlerin çevrelerine karşı tutumları (biz);*

- *ebeveynlerin din/dünya görüşlerine karşı tutumları (Asıl Biz).*

Sevme yeteneğinin hangi modunun çalışılacağı bireyden bireye değişiklik gösterebilir; ancak bunun her zaman için ilk görüşme içerisinde yapılmış olması gerekmektedir. Bu bağlantıda ortaya çıkabilecek sorunların daha kesin bir tedavisi terapinin ilerleyen aşamalarında sağlanabilir.

### *Ebeveynlerin hastaya karşı tutumları (Bayan Ute S.).*

Terapist: "Hangi ebeveyniniz daha sabırlıydı ve hangisinin keyfi daha kolay kaçardı? Hangisi size daha fazla zaman ayırdı (anneniz ya da babanız)? Model olarak kimi seçtiniz?"

Hasta: "Çocukken annem benim için çok az vakit ayırırdı ve belki de bu nedenle bana karşı sabırlı değildi. Bir şekilde, annemin benim endişelerimi ve sorunlarımı anlamayacağını hissederdim. Benimle uğraşmaktan rahatsız olduğunda da daha fazla sabırlıydı. Fakat çok nadir olurdu. Şüphesiz ki annem beni sevdi ve ondan almaya ihtiyacım olan her şeyi aldığımı düşündü. Sevgide bundan daha fazlası olduğunu görmedi ve ben bunu dile getirdiğimde de bana nankör derdi. Hepimiz ebeveynlerimizden çok az şey almış olsak da büyük ablam uğruna es geçildim. Hatta bugün bile ablamla olan ilişkimde çok fazla gerginlik var."

### *Ebeveynlerin birbirlerine karşı tutumları*

Terapist: "Ebeveynleriniz birbirlerini iyi bir şekilde anlarlar mıydı? İçlerinden biri sadakatsiz davranmış mıydı?

Hasta: "Bildiğim kadarıyla ebeveynlerim birbirlerine karşı dürüstlerdi. Babamın ya da annemin sadakatsiz olup olmadığına dair fark ettiğim bir şey yok. Eğer mantık evliliği diye bir şey varsa • benim ebeveynlerimin evliliğidir. Tanrım, mantıklılar mıydı? Herhangi bir kavga hatırlayamıyorum. Aile dışında neredeyse hiç ortak ilgileri yoktu, herhangi bir konuyu hararetli bir şekilde tartıştıklarına da hatırlamıyorum. Benzer şekilde, çocuk yetiştirme dışında tartışılan bir konu yoktu. Bir konuda aynı fikirdeydiler, yemekler her zaman aynı zamanda yenmelidir ve hiç kimsenin orada olmamaya izni yoktur.

***Ebeveynlerin çevrelerine karşı tutumları***

Terapist: "Hangi ebeveyninin iletişim kurmaktan daha fazla hoşlanır? Kim eve misafir gelmesini isterdi?"

Hasta: "Annem çekinik bir hayat sürdü. Alışverişe gitmeyi bile sevmezdi. Herhangi bir kimseyi görmemeyi tercih ederdi. Komşularla çok az bir teması vardı, hiç arkadaşı yoktu, sadece birkaç tanıdık. Evinin dışında gerçekleşen hiçbir şeye dâhil olmazdı. Sinemaya gitmezdi, partilerle işi olmazdı. Babam dış dünyayla temas kurmak konusunda daha fazla arayış içerisindeydi. Hobileri sayesinde bazı kafa dengi tanıdıkları vardı. Pazar günleri kendi başına onları görmeye giderdi ve bazen beni ya da kız kardeşimi yanına alırdı. Annem gitmek istemezdi. O, babamı evde tutmayı tercih ederdi. Her zaman evde yapılacak yeterince işi olduğu şeklinde bir açıklama yapardı. Boşuna değil ki, hiç ziyaretçimiz olmazdı. Çok nadir bir şekilde birileri bizi görmeye gelirdi.

***Ebeveynlerin dine karşı tutumları***

Terapist: "Hangi ebeveyniniz daha dindardı?"

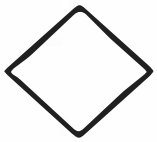
Hasta: "Ebeveynlerim hep kiliseye gitmeye zorlarlardı beni. Daha önceleri annem, geceleri benimle birlikte dua ederdi. Açıkçası ebeveynlerim gerçekte şeklen dindarlardı. Kilisede evlenilir, pazar günleri kiliseye gidilir ve papazın da cenazelere gelmesi gerekir, çünkü olması gereken budur."

Sevme yeteneği modları modelinde derecelendirme (+) ya da (-) kullanılarak yapılır. (+) ağırlıklı olarak olumlu bir ilişkiyi, (-) ise ağırlıklı olarak olumsuz ve reddedici bir ilişkiyi ifade eder. Net olmayan durumlarda, (+-) bir arada kullanımın kullanışlı olduğu kanıtlanmıştır. Ebeveynlerinin hastaya yönelik tutumları, duygusal yakınlık değerlendirmesi yoluyla, "sabır", "zaman" ve "model alma" boyutlarına göre gösterilmiştir. Sevme yeteneği modlarının gösterildiği şemanın kullanışlı olduğu kanıtlanmıştır.

Ebeveynlerin ve kardeşlerin benimle olan ilişkisi

| | Anne | Baba |
|---|---|---|
| Zaman | | |
| Sabır | | |
| Model Alma | | |

Ebeveyn/Kardeşler



Ebeveynlerin din ve hayatın felsefesi ile olan ilişkileri

Ebeveynlerin birbirleriyle olan ilişkileri

Ebeveynler-Çevre

Dört model boyutlarının şematik gösterimi

***Bilme Yeteneğinin Modları***

Bilme yeteneği modları gerçeklik ve çatışmalarla başa çıkma ile ilgili çeşitli bireysel tarzların karakteristik özellikleri için araçlar tanımlar. İki farklı şekilde ele alınabilir:

a) Hastanın kendilik kavramındaki değerleri öğrenmek/anlamak amacıyla ayrı ayrı her bir moda yönelik tutum: "Neden sevilsin ve sevecenlikte ne iyidir? Benim için önemli olan şey başarılı olmam ve zihnimi açık tutmam." "On kere duydum ve işittim, bu adam evli ve beni hiç sevmiyor. Benim için bu bir fark yaratmıyor. Benim için dikkate aldığım tek şey onun beni sevdiğini hayal etmek ve düşünmek."

b) Bilme yeteneği modlarındaki bozulmalar olarak yorumlanabilecek belirtiselliği yapılandırma açısından oryantasyon noktaları olarak. Uykudaki bozulmalar, iştah kaybı, organik hastalıklar, huzursuzluk, yatıştırılamayan yeme, zindeliğin yitimi,

cinsel reddetme, yorgunluğa duyarlılık, bedensel acı, harekette kısıtlılık, akustik ve optik halüsinasyonlar ve hipokondriak fikirler kadar algısal bozulmalar, dürtü bozulmaları, duygulanımsal bozulmalar da duyular alanındaki bozulmalar olarak anlaşılabilir. Düşünmede bozulmalar, zekâda bozulmalar, zayıf konsantrasyon, zayıf bellek, kararsızlık, akılcı olma eğilimi, düşüncelere dalma, kompulsif düşünceler, gerçeklikle bağı kuramama vb. durumlar da akıl ile ilişkilidir. Saplantılar, önyargılar, stereotipler, fanatiklik, zayıf yargılama, gerçek korkusu, nefret duygusu, suçluluk hissi, tarihin kaybı ve tek taraflı olmak da *gelenekle* ilişkilidir. Abartılı fantezi, gerçekliğe yabancılaşma, intihar fantezileri, korkular, kompulsif illüzyonlar, referans delüzyonları ve perseküsyon *sezgi* ile ilişklendirilebilir.

Buna göre, bilme yeteneği modlarına yönelik tutumlar, yakınmalarla olan ilişkilerine ek olarak açıklığa kavuşturulabilir. Hastadaki hangi alanın daha fazla bozulduğunu belirlemek amacıyla testler yapılır. Tutumların oluşumuna ve belirtisellikle ilgili anlamlılığına dair terapötik olarak ilginç bir ipucu da temel çatışmalardan elde edilebilir.

### *Duyuların Vasıtalığı*

*Terapist: "Fiziksel olarak sizinle en çok kim ilgilendi, babanız mı anneniz mi? Bedeninizle olan ilişkiniz nasıl? Eşinizin kendi bedenine yönelik tutumu nasıldır?"*

32 yaşındaki Bayan Ute S. bu yönlendirme sorularına şu şekilde yanıt verdi:

Hasta: "Aslında babamın ya da annemin fiziksel olarak yakınlık gösterdiğini hiç hatırlamıyorum. Dikkat ettikleri şey herkesin yetecek kadar yemek yiyebilmesiydi. Ne zaman yemek istemesem hemen bir tartışma çıkardı. Sonsuza kadar çok zayıf kalmamalıydım. Bir kere eve geç geldiğimi hemen yatağa gitmem gerektiğini hatırlıyorum, hiçbir şey yemeden...

Bir kere de annem kendi kendimi tatmin ederken yakaladı beni. Anında bağırarak bunun yapılmaması gerektiğini söyledi ve bana vurdu... Sonraları, cinsel organlarımla oynadığım an-

larda hep gizlendim. Ve böyleyken bile annemin görebileceğinden fazlasıyla korktum... Kocam sadece kravatı düzgün olduğunda rahat hisseder. Daha fazla kaslı olmayı istediğine dair bir hissim var. Ne zaman fırsat bulsa göğüslerimin çok küçük olmasından yakınır..."

### *Aklın Vasıtalığı*

Terapist: "Sorularını ve sorunlarını kiminle konuşabiliyordun?"

Hasta: "Annemin zamanı olduğunda değişik şeyler hakkında konuşabiliyorduk. Sonraları bu bir soruna dönüşüyordu. Konuşma genç bir erkeğe ya da uzun süreliğine evden uzakta kalmak istediğime geldiğinde annem hemen kızar ve bağırmaya başlardı. Sonunda tartışmaya çalışmayı bırakırdım, bunun için bir neden yoktu... Kötü notlar evde büyük olaylar yaratırdı. Eve kötü bir notla geldiğimde ailenin ahmağı olurdum. Bu nedenle de aileme kötü notlar haricinde hemen her şeyi söylerdim. Her ne kadar kafamı toplayıp çocuklarıma bir şeyin neden yasak olduğunu ya da bir şeyi neden yapmaları gerektiğini açıklasam da uzun süre nesnel kalamıyorum. Kısa süre içerisinde sabrımı kaybediyorum ve açıklama yapmak yerine bağırıyorum: "Bunu bu şekilde yapmak zorundasın, bu kadar..." Kocam bazen bilgisayarmış gibidir. Her şey için sağlam bir zemin oluşturmaya çalışır ve neden yaptığını bilmediği müddetçe hiçbir şey yapmaz. Tanıdığım en iyi planlayıcıdır. Cinsel birleşeme ve orgazmı da planlamaktan hoşlanır. Bana gelince, ben bir kadınım ve bu nedenle mantıklı düşünemem..."

### *Geleneğin Vasıtalığı*

Terapist: "Kim size hikâyeler okur ya da anlatırdı?"

Hasta: "Ebeveynlerimin hikâye anlatacak zamanları neredeyse hiç olmuyordu. Ve buna meraklı olduklarını da sanmıyorum. Bunun yerine ben kendim en atılgan hikâyeleri toplardım... Ebeveynlerim gelenekleri hatırlatmaktan her zaman hoşlandılar. Her ikinci cümle "Eskiden böyle değildi..." şeklindeydi.

Biz, adına "dakiklik" denen, kendi aile geleneğimize sahiptik. Babam bana her zaman kendi babasının nasıl dakik olduğunu anlatırdı. Her ne kadar kendim de "dakikliğe" önem versem de böyle bir makine adamı düşünmek midemi bulandırıyor. Genel olarak, kocamın gelenekler için pek vakti yok. Ancak annesi her zaman mükemmeliyetçiydi. Eğer geleneklerle ilgili bir şeyi varsa o da annesinin daha önce yaptıklarıdır. Bunun, onun için kanun kitaplarından daha fazla geçerli olduğuna inanıyorum..."

### *Sezginin Vasıtalığı*

Terapist: "Sezgilerinizi ve fantezilerinizi kime anlatabilirdiniz?

Hasta: "Hikâyelerimi kendime anlatmayı tercih ederim. Ebeveynlerim beni dinlemezdi. Ama fantezilerimde herkesin beni dinlemek zorunda olduğunu hayal edebilirdim. Sonra da, benim prenses olduğum en düzgün hikâyeleri uydururdum. Fantezilerimde tüm arzularım tatmin olurdu... Fantezi benim için sonraları da önemliydi. Çok düzgün bir adama âşık olacağımı ve istediğim herhangi bir erkek arkadaşa sahip olabileceğimi hayal ederdim. Bugün bile rüya görmekten hoşlanırım. Örneğin beni anlayan, bana karşı çok hassas olan ve beni bekletmeyen bir adamın hayalini... Sıklıkla gerçek hayallere dalarım ve o anda yanı başımda uzanmakta olan kocam horlamaya başlar. O anda hayallerim bir balon gibi patlar... Kocam fantezi ile ilgili her şeyi, mantığın düzgün yolundan saptıran, tam anlamıyla mantıksız şeyler olarak değerlendirir. Eğer düşüncelerimin ne ile meşgul olduğunu bilse ya anlamaz ya da beni bir hayalci olarak görür..."

### *Bilinçdışı*

*Terapist: "Bir şeyler yaptıktan sonra kendine kızman sık sık oluyor mu? Rüya görür müsünüz?"*

Hasta: "A evet! Bazen bundan dolayı kendime tahammül edemiyorum. Örneğin, yanlış bir şey yapmasalar da çocuklarıma bağırdığımda. Sonrasında kendime çok sinirleniyorum. Bazen

kesinlikle çocuk yetiştirmek için uygun biri olmadığımı düşünüyorum. Bazen kaygı atakları geldiğinde de kendimi kontrol etmeye çalışıyorum ama kısa süre sonra kocam gecikince ataklar geri geliyor ve ben bu konuda hiçbir şey yapamıyorum. Sonra irademin hiçbir etkisi olmayan bir şeyler oluyor içimde. Son zamanlarda çok kötü rüyalar görüyorum. Geceleri uyumaktan korkuyorum sürekli."

Hasta ve referans kişiler için deneyim alanları ve bunların öznel değerlendirmeleri şematik gösterimde özetlenmiştir. Modlar, gerçek yetenekler, yanlış anlamalar ve kavramlarla ilişkisi içerisinde, niteliksel olarak farklı olduğu düşüncesiyle bilinçdışına ayrı olarak müdahale edilir.

Bilme yeteneğinin modlarının 32 yaşındaki kadın hasta için şematik olarak gösterimi

| Kişi | Duyular | Akıl | Gelenek | Sezgi |
|---|---|---|---|---|
| Anne | - | - | + | - |
| Baba | - | - | + | - |
| Hasta | +- | +- | +- | + |
| Koca | +- | + | +- | - |

Şematik gösterimdeki değerlendirmeler nesnel gerçekleri değil işin içinde olan çeşitli bileşenlerin etkisini gösterir: (a) hastanın sorulara verdiği yanıtlar, (b) ilgilenen konuyla ilişkili olarak hastanın başka yerlerde kullandığı ifadeler, (c) terapistin genel izlenimi. Modların içerisinde olan psikososyal normlar ve gelişimsel boyutlar arasındaki farklılaşma, geleneksel olarak tercih edilen çatışma alanlarına olan saplantıyı engelleyen özgün tekil durumları ve hastanın kişiliğini betimlemeyi kolaylaştırır. Kabul edilen ana belirtiye doğrudan saldırmaktansa uygulanabilecek ayrıştırıcı tedavi stratejisi takip edilir. Bir başka deyişle, ön planda olanın sosyal çatışma mı, cinsellik mi, özsaygı duy-

gusu mu ya da dindarlık mı olduğunu belirleyen terapist değil hastanın çatışmalı durumudur.

Bilme yeteneğinin modlarının şematik gösterimi çeşitli tanısal çıkarımlara imkân sağlar:

*1. modların her birinin görünür hale gelmesi ile ilişkili tutumlar ve öğrenme tarihçesi;*

*2. değerlendirilen modlar arasındaki karşılıklı ilişkiler tepki tipi ve sorun çözümüne ışık tutar;*

*3. ek olarak, tercih edilen sorun çözme tipi özel bir çatışma eğilimi hakkında bilgi verir.*

Bu sayede çok boyutlu bir tanı mümkün hale gelir.

a) Tepki tipi belirlenebilir (naif birincil tip, ikincil tip ya da çifte açmaz tip). Naif birincil tipin göstergesi duyuların, sezginin ve bir dereceye kadar da geleneğin vasıtalığına yapılan aşırı vurgudur; ikincil tip ise akla yapılan aşırı vurgudur; çifte açmaz tipi ise pek çok modda bağımsızca bulunur ancak bazen belli bazılarını öne çıkarır.

b) Hastanın kendisi ve diğerleri hakkındaki yargılarının yanı sıra iletişimin ön koşullarını etkileyen eşin kendini değerlendirmesi ve temel yanlış anlaşılmalar gibi şeyler belirlenebilir.

c) Bunlardan, terapötik "giriş" için olasılıklar ortaya çıkar. Bu her vaka için uygun olarak ayarlanabilir.

***Sonuç:*** *Gerçek yetenekler ve temel yeteneklerin modları ile sorulmak zorunda değildir. Her bir gerçek yeteneğin anlamsal içeriği modlarla örtüştüğünden daha sonra FAE ile ele alınabilir. Modlar gerçek yeteneklerle bağlantı içerisinde organik olarak uygundurlar. Sevme yeteneği modları "temas", "cinsellik" ve "sadakat" gerçek yeteneklerinin belirli halleri gibi düşünülebilir.*

***Örnek:*** *Hanginizin daha iyi temas yeteneği var? Kendi kendinize yapacak bir şeyler bulabiliyor musun? Eşinizle birlikte olmaktan hoşlanıyor musunuz? Başka insanlar ya da gruplarla birlikte olmak-*

tan hoşlanıyor musunuz? Dini konuları ya da dünya görüşlerini tartışır mısınız?

Bilme yeteneği modları ikincil tiplere yakındır. Duyuların ve aklın vasıtaları gerçek yeteneklerden çaba/başarı ile birlikte düşünülebilir; burada başarının önceki basamağı olarak bir genetik boyut karşımıza çıkmaktadır – oyun, etkinlikten keyif almak-. Sezgi de oyun ve oyunbaz etkinliklere işaret ediyor olabilir.

Örnek: Hanginiz çabaya/başarıya daha fazla değer verirsiniz? Çocukken çok oyun oynar mıydınız? Ne ile oynamayı tercih ederdiniz? Bedeninizle, bebeklerle, mekanik oyuncaklarla? Oyun arkadaşları ya da kardeşlerle, fantezi durumlarında ya da spor yarışlarında?

En kapsayıcı gerçek yetenek muhtemelen "nezaket" denilen geleneksel etkenlerdir.

Örnek: Hanginiz kibarlığa daha fazla değer verirsiniz? Nezaket konusunda kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Geleneklerin içeriğini kabul eder misiniz?

Dürüstlük/açıklık hakkında da sorular sorulurken sorular sezgi ve fantezi boyutuyla da ilişkilendirilir.

Örnek: Hanginiz dürüstlük ve açık sözlülüğe daha fazla değer verirsiniz? Başka bir insana söylemeyi tercih etmeyeceğiniz şeyleri sık sık hayal eder misiniz? Ne gibi şeyler hakkında hayal kurarsınız?

Burada yer alan sorular yalnızca, modlar ve gerçek yeteneklerle ilgili sorularla tamamlanması ya da değiştirilmesi gerekebilen örneklerdir. Benzer şekilde, durumsal düzenlemeler de mümkündür.

Eğer FAE uygulanırken modlar ya da diğer gerçek yeteneklerle ilgili bağlantılar ortaya çıkarsa bunları kullanmakta herhangi bir sakınca yoktur. İlk görüşme sırasında bu şekildeki bir yöntem, soruların katı ve mekanik bir şekilde ve rahatsız edici bir tekrarla sorulduğu yönteme göre tercih edilir. Örneğin, "cinsellik" temasıyla bağlantılı olarak hasta din ya da dünya görüşüne dair bir şeyler söylerse bu, ileri bir hazırlık gerekmeden "din" ve "Asıl Biz" temalarına giriş için kullanılabilir. Böyle bir durumun yarattığı avantaj, ilk görüşme için, her bir yöntemin ayrı ayrı uygulanarak bölünmediği "pürüzsüz" bir durumdur. Toplanan veri terapist tarafından özetlenir ve değerlendirilir. Bu sayede hastanın çatışma durumuna ilişkin, çok sayıda değiş-

*şik bilgi parçasının olduğu karşılaştırmalı bir portre çizilmiş olur. Durumsal etkenleri ve terapötik olarak önemli temas adresleri içeren verinin çok katmanlı yapısından dolayı yöntem nesnel bir test olarak düşünülmemelidir. Pozitif Psikoterapiden elde edilmiş standardize edilmiş yöntem farklı bir anlama gelebilir.*

### *Ayrılma / Bütünleştirme*

Son aşamada, terapist kendisi için bulguları ve daha önce örtük bir şekilde öne sürdüğü hipotetik tanıları birleşik bir tanı (bütünleştirme) elde etmek için sentezler. Bu tanıyla ilgili önemli olan şey bir etiket sağlaması değil ilk görüşme sonrasında yapılacak olan ileri ölçümler ve bireysel uyarlamalar için karar vermektir. Ancak bu tanı ilk görüşmeyi bir sona ulaştırmaz. Bunun yerine, seans sonunun ötesine ulaşan daha ileri bir süreç başlar. Hasta terapistten ayrılır ve aynı şey terapist için de geçerlidir. Bu ayrılık sadece uzun süren bir tedavinin sonunda olmaz aynı zamanda hemen ilk görüşmede de olur. Bu seans ve psikoterapi olmayan zaman arasındaki süreklilik bazı insanların düşündüğünün aksine yalıtılmış değildir, bunun yerine işlenmemiş, verimli bir alan söz konusudur ki bu da pek çok farklı şekilde terapötik konulardan biri haline getirilip ilk görüşme içerisinde ele alınabilir. Psikoterapistin tanısal karar süreci bütünleşme-ayrılma aşaması için bir temel oluşturur. Tanının bir sonucu olarak şu olası ilerleme seçenekleri kendini gösterir:

- Terapi gerekli ya da tercih edilebilir bir seçenek olarak görünür.

- Çeşitli nedenlerle (hastanın tutumu, dışarıdaki mevcut durumu, çevresinin bir parçası olarak yeterli olmayan motivasyonu) psikoterapinin ön koşulları o an için karşılanmamıştır.

- Psikoterapi hemen ilk görüşme sonrasına değil, bunun yerine belirlenmemiş bir zamana ertelenir. Yine de, uygun koşullar altında ilaç temelli bir terapi ya da hastanın kendine yardım çerçevesindeki serbest etkinlikleri psikoterapinin yerini alabilir. Bu, uygun bir kitap ya da davranış programı ile etkili bir şekilde desteklenebilir.

- Terapistin kendisi terapiyi yürütecek bir pozisyonda mıdır yoksa terapistin yönlendireceği başka bir psikoterapist mi terapiyi yürütecektir, karar verilmelidir. Bunun gerekçeleri arasında, terapist aramanın yükü; ilerideki tedaviyi engelleyebilecek olan, hastanın terapist aramaktan hoşnut olmaması; benzer şekilde her iki taraf için de ek zorluklara neden olabilecek, terapist ya da hastanın hoşnutsuz ya da emin olamaması yer alabilir.

-Daha da ötesi, hastanın psikoterapi ile neyi amaçladığına dair bilgi edinmek de yararlıdır. İtici güç genellikle, iyileşmeye yönelik saf bir arzu değildir. Hasta terapisti, sıkıntı yaşadığı bir evlilikte eşine karşı, sahip olma isteğine karşı bir müttefik olarak aramış olabilir. Alternatif olarak, basitçe terapistinin kendisinin yardım edilemeyecek durumda olduğunu onaylamasını ya da kendisine ve eşine kendisinin sağlıklı olan olduğunu eşinin ise akıl sağlığı yerinde olmayan ya da değişken olan ve dolayısıyla da suçlu taraf olduğunu kanıtlamak istemiş olabilir. Son olarak da terapistin belirli durumlarda, hastanın belirtileri konusunda uzman olmadığı ve hastanın ihtiyaçlarını tatmin edecek yöntemleri olmadığı ya da bu işin ehli olmadığı olasılığını da akılda tutmak gerekmektedir.

- Psikoterapötik ya da psikosomatik kliniğe kapatma ise hastanın çok güçlü intihar eğilimi olduğunda gereklidir. Hastanın "yük taşıma kapasitesi" azaldığı ve hasta her gün maruz kaldığı çevreyle artık baş edemediği için, bu çevrenin çok ağır bir yük getirmesi durumunda da bir kliniğe yönlendirme fikri dikkate alınmalıdır.

- Terapistin dikkate değer hassasiyetini gerektiren bir soru da psikoterapinin baskılı doğasıdır. Genel olarak, tedavinin çok fazla ertelenmemesi en iyisidir. Ancak mevcut terapist ve hasta sayısı arasındaki orantısızlık bazen uzun bekleme periyotlarını gerekli kılmaktadır. Yine de uzun bekleme periyodu genel bir ilke olarak yüceltilmemelidir. Acil durum vakası ya da patolojisine dönüşebileceğinden intihar eğilimli hastalar terapiye başlamak için çok fazla bekleyemez. Evlilik sorunları da hasta boşanma avukatına danışmasın diye geri plana atılmamalıdır!

- Merkezi bir tanısal karar da terapötik stratejinin seçimiyle ilgilidir. Hastanın kişiliğini, özel çatışma durumunu, psikoterapi motivasyonunu ve işbirliğine hazır olma ve işbirliği yeteneğini dikkate alarak, hangi tedavi en çok tercih edilebilir olandır? İlke olarak, etkililiği bilimsel olarak ya da en azından pratikte kanıtlanmış bütün psikoterapötik yöntemlerin teknikleri seçim için uygundur. Bu teknikler Pozitif Psikoterapinin çok aşamalı yöntemi çerçevesinde uygulanır.

- Her bir vakada psikoterapinin olası sonuçları ve bunun için harcanması gereken zaman ve enerji tartılır. Büyük bir taahhüt anlamına gelen bir yıldan uzun sürecek devamlı bir terapi pek çok hasta için uygun değildir; diğer taraftan diğer bazı hastalar terapistlerinden uzun sürekli bir desteğe ihtiyaç duyarlar. Daha da ötesinde görece kısa bir terapi, hatta terapötik etkinin ilk görüşme içerisinde olduğu, sıklıkla yeterli olabilir.

- Tedavinin amacına ulaşması için gerekli olan, en azından yaklaşık bir zaman ve enerji harcamasını belirleyebilmek için gidişatın değerlendirilmesi yapılmalıdır. Tedavinin amacı iyileştirme, belirtilerin tamamen ortadan kalkması, yeni çatışma durumlarında istikrar gösterilmesi olabileceği gibi; hastanın kendi sosyal çevresinde yaşamına yoğun sıkıntılar yaşamadan devam edebilmesini sağlayacak bir gelişimin sağlanması ile de sınırlandırılabilir. Tedavinin amacı hastanın acısını azaltmak ya da hatta mevcut bilimsel durumda kaçınılmaz olan kadere teslim olmasını sağlamak olabilir. Bu nedenle de çok ciddi hastalığı olan hastalarda bile anlamlı bir terapi başlatılabilir.

*Başka bir deyişle, tanının kendisi ne bir son ne de bilimsel tatmini göstermenin bir yolu ne de sadece belli bir düzeye kadar yaklaşılabilmenin mümkün olduğu bilimsel kesinliğin bir illüzyonunu sunma girişimidir. Bunun yerine tanıyı, talep edilecek en uygun yöntemle ilgili ilksel bilgiler elde etmek için bir görev olarak görürüz.*

### *Terapistin Geçici Raporu Özetlemesi*

Hasta yetiştirilirken, bir çifte açmaz durumu olan, tehdit ve sevginin geri çekilmesi şeklindeki çocuk yetiştirme yöntemleri aracılığıyla öğrendiği sosyalleşme normları üstün gelmiştir. Bu durum özellikle, ebeveynleri için bağlılık anlamına gelen "dakiklik" için doğruydu. Hasta kişilik bağlamının içerisinde yer alan, "dakiklik" ile ilgili olarak stres tepkisi geliştirmiştir. Anne modeli ve onun "dakiklik" ile ilişkili "sabır" eksikliği ve saldırgan davranışları hastada iz bırakmıştır. Hastanın deneyimine göre "dakiklik" özellikle kocasının davranışlarında gerçekleşen, süre giden bir çatışma potansiyelidir. Bu gerçekleşme, kendisinin belirgin bir kaygı tepkisi verdiği, içsel ve dışsal çatışma durumlarında kendini göstermiştir. Burada, babasının ölümü ile ilişkili anormal bir yas tepkisi olduğu varsayılabilir. "Dakiklik durumları" (kocayı beklemek), sadakat ile ilgili alanlar (kandırılma, eşini kaybetme, ikinci olma korkusu) ve güven (duygusal güvenliği tehlikeye atma) gibi bağlamlarda kaygının bağlantılı olduğu açıktır. "Dakiklik" benlik değerinin ölçümü için kullanılan bir ölçüt olarak hizmet etmektedir.

Kocasının dakik olmaması ile ilişkili sorunlar nedeniyle ketlenme ve benlik değeri sorunları gelişmiştir. Çatışma, arena olarak işlev gören büyük bir parça olan cinsellik alanına geçiş yapmıştır. Kocasının dakik olmaması, baskı ve kaygı verici olarak deneyimleniyor ve hastanın "temasa" yönelik tutumlarını etkiliyor görünmektedir. Temas neredeyse her zaman eşin "Sen"i ile ve çocuklarla aranır. Bugüne kadarki bulgular bunun aile dışında güçlü bağları olmadığını göstermiştir. Kendi ailesi ile ve kocasının ailesi ile arasındaki bağlar ikircikli bir şekilde sınırlı olsa da bu böyledir. Hastanın kendi "Ben"ini kocası ve çocukları için kurban ettiği görülmektedir. Ebeveynlerinin örneğine bakarak bunun sevme yeteneği modlarının bir göstergesi olarak anlaşılabilir ve empati kurulabilir olduğu söylenebilir.

Sosyal ilişkilerin karmaşıklığı "dakiklik" üzerindeki vurguyu arttırmaktadır: En azından kocasının dakik olmadığı durumlarda hasta zamanını ayarlayamıyor ve alternatif ilgiler peşinde olamıyor. Bu nedenle de dakik olmamaya saplantılı halde kalıyor. Bu gelişme de, çatışmanın açık hale gelmesini

(dürüstlük) zorlaştıran, saldırganlığın ketlenmesi şeklinde, çok güçlü bir şekilde vurgulanan "nezaket" ile pekiştirilmiştir. Aksine, kocasının doğrudan tavrı, açık sözlülüğü hasta tarafından kolaylıkla kabul görmemiş; o bunu saldırganlık ve yasaklanmış bir "patavatsızlık" olarak deneyimlemiştir. Kocası tarafından talep edilen "düzenlilik", hasta tarafından hoşnut olmayan, tehdit edici ve kendi sorumluluk alanına haksız bir şekilde yapılan müdahale olarak algılanmıştır. Burada iki farklı düzenlilik bağlamı birbirinin karşısına çıkmıştır. Sonuç olarak iki eşin de kendi kendilerine çözemeyeceği bir çelişki ortaya çıkmıştır. Bunda hastanın "düzenliliği" dışarıdan gelen müdahaleleri savuşturmak zorunda olduğu, üvey annesi ve annesi ile olan çatışmalarını dışsallaştırdığı bir alan olarak deneyimliyor olması olabilir.

Hastanın tepki tipi ve sorun çözme tipi naif birincil tepkilere eğilimli çifte çıkmaz tipinin farkına varmaya olanak sağlamaktadır. Duyuların, aklın ve geleneğin modlarına kayıtsızlık söz konusudur. Bulgularımıza göre, çatışmalarla yüzleşmek için tercih edilen vasıtalaştırma "sezgidir". Sezgi hasta için, gerçekte olmayan ve fanteziler yardımıyla yaratılan, duygusal yakınlaşma ve kendini doğrulama ile kendini iyileştirme girişimidir. Ancak özellikle de uyanık olduğundaki tepkilerinde (kaygıya kapılmak) ve kaçış mekanizması (fantezi dünyasına kaçmak) olarak görülmeye başladığından beri aynı zamanda çatışmaların başlangıç noktasıdır.

Bu bağlamı daha fazla açıklığa kavuşturmak için kocanın bilme yeteneği modlarına yönelik yargılarının daha yakından incelenmesi gerekmektedir. Elbette bu soru ilk görüşmede ortaya çıkmadı ama bunun yerine tedavinin ilerleyen aşamalarının birinde ortaya çıktı. Kocasının tercih ettiği mod hem kendi puanlamalarında hem de karısının onun için yaptığı puanlamalarda görülen "akıldı". Terapist olarak ben de kocanın mantığa bürümeye meyilli olduğu, altında ezilmemek ve onları daha iyi kontrol edebilmek için, hangi zorlukla karşılaşırsa karşılaşsın bunu mantıksal bağlar içine çektiği izlenimini edindim. Bunu tamamlayan bir tavır da güvenmediğini açıkça belirttiği sezgiye karşı duyduğu şüphedir: "Karıma rüyaların baloncuklar gibi

olduğunu söylerim. Bir şekilde karımın çok fazla boş vakti olduğu ve düşüncelerinin dizginlerini elinde tutamadığı hissine kapılıyorum."

*Hastanın kavramları*: "Bana göre dakiklik, aynı zamanda güvenirlik, düzenlilik ve güvendir!" "Eğer kocam eve gelmekte gecikirse başına bir şey gelmiş olabilir (Nerede olduğunu kim bilir? Çağrışımlar: Başka bir kadınla, hastanede, ölü?)." "Bütün planlarım suya düşer." "Planlarım mahvolduğunda, o zaman kayıptır, Endişeliyim." "Mantıksız olduğunu bilsem de sonrasında kaygım artmaya başlıyor." (Sezgi akıldan daha güçlü).

*Kocanın kavramları*: "Rüyalar baloncuklar gibidir".

Bu kavramlar çatışmaya dâhil olan etkenler olarak, sonsuz sayıda var olan kavramlardan seçilmiştir. Bozulmalar için koşullu etkenleri temsil ediyor olabilirler; mantığa bürünme olarak var olan bozulmayı pekiştirebilirler; ya da var olan eleştirel durumla uyuşma gösterip kişinin uyumsuzlukla baş etmesine yardımcı olabilirler.

*Yanlış anlamalar*: Hastanın sosyal çevresinde bir dizi yanlış anlama olduğu görülmektedir:

- Değerlerin göreceliliği: Hasta ve kocasının, özellikle de dakiklik, düzenlilik ve temas ile ilişkili farklı kavramları vardır.

- Zamanın boyutları: Hastanın deneyimleri zamanın kati bir şekilde ayarlanmasını gerektirmektedir. Yaşam öyküsünün art alanının aksine bu düzendeki bir bozulma tehdit edici görünmektedir.

- Belirlenmiş ve koşullu kader: "Hiçbir amacı yok. Tamamen sıkışıp kalmış durumdayım. Kimse bana yardım edemez." Diğer taraftan terapiste yönelik olarak: "Size ve psikoterapiye inanıyorum. Bana yardım edebileceğinize eminim."

### *Terapötik Giriş ve Tedavi Planına İlişkin Düşüneeler*

Betimlenen vakada "sezgi" üzerine yapılan güçlü vurgu ile terapi girişi halihazırda sunulmuştur. Bu hastada ilk olarak

sezgiye işaret edilmeliydi; terapistin sempatik anlayışı ve kendisini kocasına kapattığı alanlarla ilgili olarak da anlaşıldığının farkındalığı gibi empatiye ihtiyacı vardı. Bu nedenle de hasta için önemli bir alan olan rüyalar ve hayallerle ilgili bir konuşma uygun göründü.

Yöntemin birincil amacı çatışma ve belirtisellik için, daha belirli bir terapi için bir platforma ulaşmaktı. Eş terapisi bağlamında çalışmaya dâhil edilen koca "aklı" "sezgiye" karşı aşırı bir şekilde vurgulamıştı. Onunla çalışırken, en azından terapötik iletişimin başlangıcında, rüya yorumlama aksi bir sonuç, daha fazla dirençle sonuçlanabilirdi. Onun durumunda, en azından başlangıç noktası olarak konsültasyon yaparak ilerleme daha tercih edilebilir göründü.

Deneyimlerime göre sezgi ve duyu modlarını tercih eden hastaların güven ve anlaşılmaya yönelik daha belirsiz bir yola ihtiyaç duydukları doğrudur. Sıklıkla, örneğin, divana uzandıkları, serbestçe çağrıştıkları ve regresif eğilimlerini takip edebildikleri tedavi çeşitleri onlara daha fazla uymaktadır. Aksine, genellikle güçlü bir iradesi olan, nesnel "entelektüel tarz", davranışçı terapi ve konuşmaya dökme işlemleri gibi daha belirli yöntemlere yatkındırlar. Burada hasta oturabilir ya da ayakta durabilir ya da hatta ara sıra tedavi odası içerisinde ileri geri volta atabilir. Yine de terapist görünüşte mantığa bürüyen bir tarz olan ancak örtük olarak bağlanmaya çalışan hastalara kanmamalıdır.

Gelenek moduna sıkıca bağlı olan hastalar, tedavinin başlangıç safhasında, ailelerindeki ya da daha üst geleneksel gruplarda takip ettikleri geleneklerin yerini tutan psikoterapi gruplarında iyi bir şekilde konuşurlar. Onlar için yeni olan, ihtiyaçlarının dikkate alınması, birey olarak terapist tarafından kabul edildiğini hissetme ihtiyacı duymasıdır. Hastanın psikoterapötik durumla temas ettiği bu gruplar psikoterapinin bu aşamasında amaca yönelik olarak yer alırlar. Hastayla uzlaşma konusunda gönüllülüğe karşın psikoterapi, terapötik olarak kullanışlı olabilen, çok sayıda engellenmişlik duygusu da yaşatma potansiyeline sahiptir. Bu nedenle de buradaki esas şey hastayı psikoterapi konusunda motive etmek ve belli bir dereceye ka-

dar onun beklentilerini karşılamaktır. Bu, psikoterapötik işlemin başında divana uzanan bir hasta için daha sonra başka düzenlemeler yapılarak daha özgür bir şekilde terapistin yüzüne bakarak oturması ya da ikili terapötik durumunun grup içerisinde çok boyutlu geçiş durumuna değiştirilmesi anlamına gelebilir. Psikoterapinin daha sonraki gidişi bu nedenle başlangıç noktasındaki esneklikle ilişkili olarak esnek olmalıdır – bir dereceye kadar hastanın kişisel ve durumsal özgünlüğüne devamlı bir yakınlaşma gereklidir.

Farklılaşma Analiz raporu şu bilgilere göre düzenlenir.

- *Gerçek yetenekler (FAE)*: Gerçek ve temel çatışmaların çatışma yüklü içeriği burada yer alır.

- *Sevme yeteneğinin modları*, hastanın ilişkiler kurma ve tarihi ile ilişkili olasılıkları içinde barındırır.

- *Bilme yeteneğinin modları*, bilişsel tarz ve gerçekliğe ilişkin tercih edilen yorumları yansıtır.

- *Tepki tipi*, tercih edilen çatışma tepkileri: naif birincil, ikincil, çifte açmaz.

- *Kavramlar*, çatışmaları çatışma koşulu olarak etkilediklerinden çatışmayla başa çıkma yolu ve mantığa bürümedir.

- *Yanlış anlamalar*: Bunlar, bireysel kavram sistemi ve kişilerarası yanlış anlamalar ile olan uyumsuzluklarla ilişkilidir.

*Tanı*: 32 yaşında bir kadın hasta olan Bayan Ute S. vakasında bulgulara yönelik aşağıdaki sentez ve tanı üretilmiştir.

- *Belirtiler*: kaygı, uyku bozuklukları, kalp şikâyetleri, sosyal temas eksikliği

- *Yakınmaların artışı*: İki buçuk yaşında başladı. Belirtiselliğin başlamasındaki dışsal çatışma durumu: babanın kaybı, kocanın yabancı bir ülkeye geçişi. Ağırlıklı olarak psikosomatik içeriği olan psiko-reaktif psikolojik bozulma ile ilgileniyoruz. Genel olarak, profil kısmen kronik kısmen de mevcut durum tarafından belirlenmiştir. Çatışma, "dakiklik", "düzenlilik", "temas" ve "cinsellik" davranış normları merkezindedir. Şu etkenlerin

birikimli etkisi vardır: evlilik çatışması, aşırı duygusal yük, çocuklarla olan sorunlar, anneyle ve üvey anneyle olan çatışma, babanın ölümü (anormal yas tepkisi).

Aktüel çatışma durumu naif birincil bileşenin baskın olduğu çifte açmaz tipi temelinde gelişmiştir.

- *Nevrozun yapısı:* depresif nörotik yapı.

- *Tedavi olasılıkları:* Bulgulara göre psikoterapötik işlem diğer terapilere (ilaçla tedavi, kaplıca vb.) göre daha tercih edilebilirdir. Beş Aşamalı Pozitif Psikoterapi amaçlı ve aşamalı işlem olarak seçilmiştir.

### *Tanının Hastaya Açıklanması*

Tıp ve psikoterapide doktor tanı koymanın içerdiği risklere maruz kalmayı göze alır. Genellikle tanı ya da bulgular sadece onun için bir şey ifade eder. Bu nedenle de hastaya, "nasıl olsa karşılıklı ilişkileri anlayamayacağı" bahanesiyle küçük bir çocuk gibi davranılır. Bu bakış açısı gerçekliği iki şekilde göz ardı eder.

Terapistten bağımsız olarak hastanın kendi hastalığına dair fikirleri vardır. Belli bir hekimin ya da terapötik uzmanlaşma alanının seçilmiş olması durumu dahi hasta ya da onun referans kişilerinin tanı varsayımları olduğunu gösterir. Daha da ötesinde, hastanın ya da referans kişilerinin insana bakışı, hastalık ve sağlık kavramları, terapi kavramları terapötik durumun kendisi için önemlidir: Bu gibi fikirler geniş anlamda hastanın motivasyonunu ve terapistin ihtiyaç olacak daha ileri ölçümleri yapmasına izin vermeye hazırlıklılığını belirler.

Terapistin, bulgularını ifade etmek istememesinin terapötik bir nedeni olabilir. Örneğin zekâ testinden kötü bir sonuç çıkaran bir hasta sonuçları, hastalık kavramı nedeniyle, genel başarısızlığının bir kanıtı ya da bir mazereti olarak almaya meyilli olabilir. Terapistin, alınan görece kötü sonucun büyük ihtimalle zekânın geçici nörotik ketlenmesi sonucunda ortaya çıktığına dair bir gözlemi olabilir. Ve bu nedenle de terapist bunun, soyut test sonuçları ışığında hasta için anlaşılabilir olmayacağını

düşünebilir. Bu nedenle de inceleme sonucunda elde edilen bilgi belirsizliğe neden olur; hasta tarafından içselleştirilir ve hastanın kendisine dair anlayışına, umutlarına ve güvenine ilişkin yanlış yorumlamalara neden olabilir. Bu nedenle de bulguların açıklanması sırasında hastanın hasta kavramı hesaba katılmalıdır. Bu nedenle de bulguların ve tanının nesnel, hastanın durumuna uygun bir şekilde ele alınması gerektiğini fikrindeyiz. Bu sayede hasta ilerideki tedavi tipleriyle ilgili karar verme sürecine getirilir. 32 yaşındaki hasta için tanı şu şekilde açıklanmıştır:

Hasta: "Ne düşünüyorsunuz? Hâlâ bir şansım var mı?"

Terapist: "Somut bir yanıt vereceksem, evet. Ancak size açıklamak istiyorum. İlk olarak, sormak istiyorum: Konuşmamız sırasında sizin için açıklığa kavuşan bir şeyler oldu mu? Konuşmamız sorunlarınıza işaret etti mi sizce?"

H: "Konuşmamızın, pek çok şeyi oldukça farklı ve daha önce gördüğümden daha net bir şekilde görmeme yardım ettiğini hissediyorum."

T: "Bunu biraz daha ayrıntılı bir şekilde açıklayabilir misiniz?"

H: "Sorunlarım büyük ölçüde kocamla olan ilişkime dayanıyor... Her zaman, beni gerçekte yoran kavgalara tutuşuyoruz. Doğru görüp görmediğimi bilmiyorum ama çatışmanın her zaman aynı şeyler etrafında döndüğünü hissediyorum. Yakın zamanda kendime hangi sorunların benim için daha anlamlı olduğunu sordum. "Dakiklik" ve "düzenlilik" ile ilişkili şeylerin sinirlerime dokunduğuna neredeyse ikna olmuş durumdayım... Aslında hatta biraz şaşırdım. Daha önce kocama karşı tam bir nefret duygum vardı. Sorular sayesinde kocamın aslında o kadar da kötü bir adam olmadığı izlenimini edindim."

T: "Evet, ben de belli yanlış anlamaların olduğu izlenimini edindim."

H: "Şimdi bununla ilgili olarak düşünüyorum, gerçekten çok sayıda yanlış anlama var. Her şeyden öte bir şeyleri zamanında yapma ve düzenleme konusunda farklı fikirlerimiz var. Ancak

inanıyorum ki ben ve kocam ile ilgili bu farklılar derinde, çok derinde. Sanırım bunun suçlusu yetiştirilme tarzımız..."

T: "Psikoterapide, suç ile ilişkili soruların sorulduğu bir mahkemede değiliz... Sizin durumunuzda psikoterapinin başarılı olabileceği izlenimim var."

H: "İşte bu nedenle size geldim. Eğer kimse bana yardım etmezse nasıl devam edebileceğimi bilmiyorum."

T: "Eğer daha fazla başka herhangi bir sorununuz kalmazsa ne yapardınız?"

H: (Hasta şaşırdı ve sessiz kaldı.) "Aslında henüz bu konu hakkında düşünmedim. Çok fazla fantezim vardı. Ama bu gerçek olamayacak kadar güzel olurdu. Evet, ne yapardım? Kocamın çalışma saatleriyle daha fazla başa çıkamıyorum. Uzun gecelere alışmak konusunda kendimi zorlayamıyorum. Eğer beni uzun süre bekletmeseydi. Emin olduğum tek şey, yapamam: kocamı bazı durumlarda bekletmek ve böylece beklemek zorunda kalmanın ne kadar acımasızca bir şey olduğunu görebilsin. Keşke konuşmalarda ve diğer insanlarla hatta kocam olan ilişkilerimde bu kadar güvensiz olmasaydım. Her ne kadar eski arkadaşlarımı ziyaret etmek istesem de apartmandan çıkmak için bile kendime güvenmiyorum. Yine de başka bir yere taşınabilmeyi dilerdim. Yan komşum olan hanımefendi ile çocuklar nedeniyle anlaşamıyorum. Çocuklardan biri yüksek sesle yerine otursa bile ondan korkuyorum şu anda... Bir tatile çıkmayı çok isterdim ama sadece kocam ve çocuklarımla. (Hasta çok uzun bir süre için sessiz kaldı.) Keşke anneme karşı hiç suçluluk hissetmeseydim. Babanın ölümü ve taşınma, annem çok mutsuz... Daha tatminkâr bir üvey anneye de ihtiyacım var. O kadına hemen iki asık surat görmeden neler düşündüğümü söyleyebilmek isterdim, sadece bir kere. Sanırım şu anda en değerli dileklerim bunlar sanırım.

T: "Terapiye başladığımızda belli bir zaman için birlikte çalışmak zorundayız. Bu sizin aynı zamanda bir şeyler yazmanız anlamına da geliyor ve belli bazı sorunlar terapi sırasında akut hale gelebilir. Aynı zamanda ailenizi de dâhil edebileceğimiz anlamına geliyor. Ama eğer herhangi bir sorunuz varsa, finan-

sal sorular ya da başka zorluklar onları benimle paylaşın. Bu nedenle de onları unutmamak için yazın. Birlikte ne kadar açık ve dürüst şekilde çalışırsak terapi de o kadar etkili olur."

H: "Bundan sonra ne olacak, pratik olarak?"

T: "Tedavi beş aşamada ilerleyecek. İlk olarak, önemli olan şey sizi huzursuz eden şeyleri kesin ve mümkün olduğunca ayrıştırarak tanımlamanız gerekiyor. Bu nedenle de bu aşamaya gözlem/ mesafe koyma diyoruz. Önümüzdeki görüşme ile birlikte (sonraki görüşme genellikle bir ya da iki hafta içerisinde olur), lütfen kocanızla sizin aranızdaki ilişkide rol oynayan şu anda mevcut olan sorunları yazın. Sorunların genel olarak dört alanda olduğunu ortaya koyduk: "dakiklik" alanı, "düzenlilik" alanı, "cinsellik" alanı ve "temas" alanı. O zamana kadar kocanızı mümkün olduğunca az seviyede eleştirmeye çalışın ve gözlemlerinizi, hislerinizi ve duygularınızı yazın... Başka bir sorunuz var mı?"

Hasta gözlem ve not almanın pratikte nasıl uygulanacağına dair daha fazla açıklama istedi. Bununla birlikte seans kapatıldı.

*Sonuç: Deneyimler göstermiştir ki çok sayıda bilginin verilmesi hastaya çok yük bindireceğinden, bulguların, tanının ve terapötik olasılıkların hastanın dilinde açıklanması bir ders verir gibi olamaz. Bu nedenle de ve terapiste hastanın hastalık kavramı hakkında ipucu sağladığından, sorular ve cevaplar uygun bir form olarak görünmektedir.*

### *İlk Görüşmenin Uyarlanması*

Yukarıda tanımlanan ilk görüşme Pozitif Psikoterapinin temel karakteristiklerine dair bilgi sağlamaktadır. Ancak halihazırda terapötik esnekliğin gereği olarak çok sayıda uyarlamayı işaret ettik. Tek bir danışma çerçevesinde bir hastayı tanısal olarak tamamen analiz etmek ve işlerin rayında gitmesine beklemek çok mantıklı gelmemektedir. Uygulanan modeller (FAE, bilme ve sevme yeteneklerinin modları, tepki tipleri, kavramlar, yanlış anlamalar) birbirlerinden tamamen bağımsız olmadığından

birine dair bilgi alındığında kişi diğer modellere devam edebilir.

Bu nedenle sadece FAE ile başlayabilir, modları geri plana yerleştirebilir ya da kavramlar ve yanlış anlamaları açıklığa kavuşturabiliriz. Şüphesiz ki, süreç içerisinde belli bazı tanısal boyutlara öncelik verip kişiliğin diğer alanlarını baypas edebileceğimize karşı uyanık olmamız gereklidir. İlerlemenin daha kapsamlı bir yolu seçilmişse hastaya ve kendinize fazla yük bindirmemek adına ilk görüşme bölünebilir. Bu, ilk görüşmenin her bir bölümüne değişik görüşmelerde odaklanarak ya da eksik kalan kısımların terapi gidişinin içerisinde dikkate alarak yapılabilir. Eğer ihtiyaç olursa psikolojik testlere başvurulabilir. İç hastalıklar, jinekoloji ve nörolojiden elde edilen bilgileri de hesaba katmak yararlı olabilir.

*Sonuç: Baskın olan tanısal işlevi ile ilk görüşme ve devamındaki terapi arasındaki ayrım bir ilkenin doğası değildir. Bunun yerine her ikisi arasında örtüşen esnek alanlar vardır.*

## *İlk Görüşme ve Psikoterapi Arasındaki İlişki*

### *Tıbbi Uygulamaya Gündelik Bir Örnek*

Hasta ofise gelir. Yorgun görünmekte, huzursuz ve gergin davranmakta ve tedavi tabüresinde kamburu çıkmış bir şekilde, perişan bir resme bakar gibi oturmaktadır. Yakınmalarını ancak ciddi bir çaba sarf ederek açıklayabilmektedir. Sol kolunda şiddetli ağrıları olduğunu, kalp atışının hızlandığını ve kalbinin neredeyse boğazından fırlayacakmış gibi olduğunu söylemektedir. Geceleri yatağına yattığında bir atağa benzeyen kalp ağrısının altında ezilmektedir. Midesinin bulandığını ve düşüncelerinin sürekli olarak biraz sonra bir kalp krizi geçireceği fikri etrafında dönüp dolaştığını hissetmektedir. Doktor sabırlı bir şekilde dinlemekte ve kafasında olası tanıları formüle etmektedir. Deneyimlerine dayanarak, işlevsel bir kalp hastalığı olduğu fikri zihninin derinliklerinde büyümektedir. Fiziksel muayeneden sonra şutanı doktor ortadan kalkıyor: işlevsel kalp hastalığı. Deneyimli bir doktor olarak sormaya başlar: "Belirtiler ne zamandan beri artmış durumda? İşiniz ya da

ailenizle ilgili olarak taşıyabileceğinizden daha fazla yükün altında kalmış gibi hissediyor musunuz?" Hasta doğrulayacak şekilde başını sallar. Doktor baskının nedenini bulmuştur. Bir fıskiye gibi fışkırmaktadır: İş arkadaşlarının yerine çalışma, yeni sorumluluk alanları devralma, kendimi güvenli hissetmiyorum, sürekli olarak bana yeni görevler veriliyor, hayır diyemiyorum. Karım durumumu tam olarak anlayamıyor, beni bir başarısızlık olarak görüyor kendim ya da oğlumla ilgilenemiyorum, muhtemelen bu sene sınıfta kalacak.

Doktor yakınmaları dinlemekte ve aynı anda sakinleştiriciler ve dolaşımı stabilize edecek ilaçları reçete etmektedir. Güle güle derken hastanın elini sıkar, omuzlarından tutar ve tavsiye verir: "Çok tedirgin olma, acele etme ve diğer her şeyden öte stresinle ilgili olarak bir şeyler yap." Doktorun ofisinin dışında hasta mırıldanır, "ama nasıl?"

Geleneksel psikoterapötik pratikteki bir ikilem şöyledir. Bir tarafta kişi sadece ilk görüşmenin tanısal amacı ile terapiyi karıştırabilir. Tanı için harcanan enerji terapinin halihazırda yapıldığı fikrine neden olabilir: "Şimdi sorunun ne olduğunu biliyorsun." Diğer tarafta ise kişi psikoterapötik körebe oyunu oynamaktadır. Aslında kesin bir tanı zaten olmasa da, ön yargılı olma korkusundan dolayı kişi tanısal karar vermekten kaçınır. Terapiye neden başvurulduğu, hangi terapinin uygun olduğu, en azından geçici olarak hedeflerin ne olduğu açıklığa kavuşturulmadan, sırf psikoterapiye geldi diye, hastanın psikoterapötik değirmende öğütülmesi gerektiği düşünülebilir. Etiketleme değil, bu kararlar tanının temel görevidir. Pozitif Psikoterapi, psikoterapinin merkezi konusu olan, çok aşamalı bir tedavi planı sunar. Bu, temelde etkileşim olarak düşünülmüştür: terapist ve hasta arasında, bilinç ve bilinçdışı tarafından savunulan sosyal psikolojik normlar arasında ve referans grup ya da belli bir referans kişisinden edinilen gerçek ya da hayali modeller arasında.

*Sonuç: Pozitif Psikoterapinin mevcut terapötik durumla sınırlı olmadığını, bunun yerine hastanın terapi dışındaki sosyal ilişkilerine uzandığını görüyoruz. Hasta, sadece kendisine atfedilen hasta rolünde değildir bunun yerine referans gruplarının ve özellikle de eşiyle*

*olan çatışmasının terapisti haline gelmektedir. Hastanın aynı anda hem hasta hem de terapist olarak var olduğu bu çifte rol Pozitif Psikoterapinin temel özelliklerindendir. Bu nedenle de Pozitif Psikoterapi iki alt aşamaya ayrılabilir:*

*- Pozitif Psikoterapinin ilk aşaması terapistin tanı ve prognoz kararı ile sonuçlanacak, hastanın davranışlarının gözlemi ve farklılaşma analizini içerir.*

*- İkinci aşama ise gerçek psikoterapiyi içerir ve hastanın etkinliklerinin içine girer. Hasta, Pozitif Psikoterapi seansı içerisinde, terapistiyle işbirliği içerisinde, gerçeklik testi için çalışır; psikoterapi, terapi boyunca kontrol edilen kendine yardım paralel sürecini başlatır. Başka bir deyişle, bütün psikoterapiden çıkan şeyler, burada ve yönlendirilmiş bir şekilde hastanın sosyal psikolojik durumuna ışık tutar. Sonuca etki eden bir etken de, psikoterapinin sadece çatışmalı dinamikle sınırlı olmaması bunun yerine aynı zamanda çatışmalı içeriği de barındırmasıdır. Bu içerikler, gerçek yetenekler, hastanın en az düzeyde çatışma üretmesine izin verme, sorunlarıyla baş etmek için gerçekçi bir yol bulma gibi şeylerdir.*

### *Psikoterapide Bağlanma, Farklılaşma ve Ayrılma*

Psikoterapinin tamamı tüm psikoterapötik karşılaşmalar gibi, hasta ve terapistin ihtiyaçlarının alınıp verilmesi şeklinde ortaya çıkan yapısal karakteristikleri açığa çıkarır. Burada yer alanlar etkileşimin aşamalarıdır: bağlanma, farklılaşma ve ayrılma.

Psikoterapinin başlangıcında bağlanma ve duygusal sıcaklık ihtiyacı ön planda olması gereken bir kuraldır. Bu, hastanın konuşmaya ve terapisti sorunlarını dikkate alan, onu dinleyen ve kabul eden biri olarak deneyimlemeye ihtiyacı olduğu anlamına gelmektedir. Bu yönelim psikoterapinin tamamı boyunca devam eder; psikoterapötik olayların gerçekleştiği genel bir tondur. Çeşitli çalışmalar bu değer yargılarının önemine işaret etmektedir: anlaşılmış, kabul edilmiş ve terapisti tarafından desteklendiğini hisseden hastaların duygusal olarak steril bir atmosferde gerçekleşen terapilere göre daha fazla iyileştiği gösterilmiştir.

Bağlanma kendisini sadece küresel afektif durumda, "milyonlar birbirlerini kucaklar!" (Beethoven'ın dokuzuncu senfonisinden sözler) hissinin mümkün olduğu her yerde göstermez; bunun yerine güven duygusunun ve kabul edilmenin yaratıldığı çok sayıda zor anlaşılır davranışla ortaya çıkar. Terapi ortamında sürekli olarak telefonu çalan, gergin bir şekilde kalemiyle oynayan, gözlerini kapatan (sakinleşmek ve yoğunlaşmak için), hastanın sözlerini bunu neden yaptığını açıklamadan kesen, hastanın durumunda hedeften uzak, erken tavsiyeler veren, hasta için zorla zaman ayıran ya da sabırsız davranan bir terapist, iyi niyet ve empatisine rağmen hastaya bağlanma hissini vermekte zorlanır:

"O doktorla olmak korkunçtu. Sorunlarımı göğsümden zar zor sökün çıkarıyordum. Telefon sürekli kesiyordu beni. Terapistin gerçekten dikkat etmediğini hissediyordum." (33 yaşında kadın hasta, uyku bozulması ve kaygı atakları)

Tedavi boyunca bağlanma ihtiyacı geçici olarak merkezi konumda olabilir. Ancak bağlanma psikoterapötik işlemde önemli olan tek etken değildir, sadece geri plana var olması yetmez:

"Psikoterapistimi iki yıldır düzenli olarak görüyorum. Ben ona rüyalarımı anlatırım ve o da beni sabırla dinler. Ama henüz sorunlarımla ilgili bir duruş sergilemedi. Konu geldiğinde sadece hmm-hmm der."

Bağlanma ihtiyacının dışında hasta, az ya da çok farklılaşma ve bilgi ihtiyacı dile getirir. Pek çok psikoterapist bu ihtiyaca yönelik olarak eleştirel hatta kaba bir duruş sergiler. Terapisten gelen bilgiye manipülatif ve ahlaki olarak değerlendirilme şüphesiyle bakılır. Yine de, hastanın farklılaşmaya yönelik ihtiyacı o kadar gerçektir ki, terapist istemeden de olsa bilgi verir değerleri vurgular ve hasta ile farklı noktalarını açığa çıkartır. Bu şekilde bir davranış kişinin gözlerini ona kapatarak kontrol edemeyeceği bir şeydir çünkü olmaması gereken şey yapılamaz. Bu nedenle de farklılaşma aşaması açık ve bilinçli bir şekilde terapiye dâhil edilmelidir.

Psikososyal çatışmaların uygun olmayan ayrıştırmalara dayandığını varsayarsak, bu uygun olmayan ayrıştırmaları keş-

fetmemiz gerektiğine ve gerçekliğe uygun farklılaşmaya yardım etmemiz gerektiğine işaret eder. Farklılaşma tavsiye vermekle gerçekleştirilmez: "Eğer senin yerinde olsaydım, ... yapardım", bunun yerine hastanın çatışma yüklü gerçek yeteneklerine ve yanlış anlamalarına karşı daha hassas hale gelmesi ve nörotik genellemelerini öğrenmesi daha ayırt edici bir yoldur.

Psikoterapinin daha ileri aşaması ise ayrılmadır. Ayrılma olmadan psikoterapi sonsuz, bitmeyen psikoterapi olurdu. Hasta hayatı boyunca psikoterapistin duygusal yakınlığına ve bunun yanında onun ayrıştırmalarına ve karar vermesine yardım etmesine bağımlılık duyardı:

"Bunu terapistim olmadan nasıl yapabileceğimi bilmiyorum. O benim diğer egom. Ona bağımlıyım." (28 yaşında öğrenci, ayrılma sorunları)

Elbette ayrılma, terapistin sabırsızlığından kaynaklanmamalıdır. Hastanın özgünlüğü ve her hastanın harcaması gereken zamanın farklılaşmasından ziyade buradaki soru psikoterapinin hedeflediği amaçlardır. Terapinin amacı, tedavinin ideal amacı -nörotik sınırlandırmalardan tamamen kurtulmak- ve terapistin amaca yönelik yöntemlerini gerektiren hastanın gerçek ihtiyaçları ve sorunları arasında bir yerdedir.

Psikoterapötik çerçevede ayrılma, hastanın batması ya da yüzmesi için denize atılması değildir.

*Sonuç: Üç aşama, bağlanma, farklılaşma ve ayrılma bir bütün olarak görülmelidir. Ancak bunlar, tedavinin değişik aşamalarında çeşitli derecelerde yer alırlar. Her psikoterapi seansı bir şekilde bu üç aşamayı içerir. Hasta terapistin bağlanmasını bir şekilde güvence altına almaya çalışır: Durumunu ve deneyimlerini sunar ve sonuç olarak onlarla psikoterapötik farklılaşma aracılığıyla yüzleşir ve son olarak da daha dar anlam terapist-hasta ilişkisinden ayrılır ve bir sonraki seansa kadar kendi yaşamını yaşar. Bu nedenle de iyileştirme için psikoterapistin varlığıyla geçirilen 50 dakikalık zaman çok önemli değildir; bunun yerine önemli olan bu zamanın nasıl geçirildiği ve bu süre içerisinde ne olduğudur.*

Aynı şekilde, psikoterapist hastanın yaptığı gibi düşüncesizce yapılan taleplerde bulunmaz. Eğer bunu yaparsa terapi, hastanın bir arena olarak kullanıldığı birincil olarak psikoterapistin terapisi olur. Yine de psikoterapist bir makine değildir; aksine onun kendi ihtiyaçları vardır: hastanın onun farkına varması, onunla samimi/içten olması, terapinin kurallarına uyması ve uygun zamanda onu huzur içerisinde bırakması. Bilinçli ve akla yatkın bu ihtiyaçlar kontrollü bir psikoterapinin önkoşullarıdır.

Madem ki psikoterapide hasta ihtiyaçlarını ifade etmeli ve edebilmeli terapist kendi ihtiyaçlarından geri durup hastanın taleplerine amaçlı olarak tepki göstermelidir. Bu anlamda iki olası tepki yolu vardır: (a) kendi yeterliliği oranında, hastanın ihtiyacını kabul eder ve bunu karşılar; (b) hastanın ihtiyaçlarını engeller. Tedavinin akışına uygun olarak terapist engelleyici ya da hoşgörülü bir şekilde ihtiyacın her bir yönüne bakabilir. Ölçüt, hastanın tedavinin hangi aşamasında olduğu ve ne dereceye kadar bağımlılık ya da özgürlük kredisi ya da beklentisi olduğuyla ilgilidir. Aşırı bir noktada, ihtiyacın sürekli olarak karşılanması terapistin kendisini hasta için bir araç haline getirmesi anlamına gelir ve sonunda herhangi bir terapötik ilerleme çok zor beklenir, diğer taraftan, ihtiyaçların sürekli olarak engellenmesi de güven krizine neden olacaktır. Terapist ebeveynlere özgü bir omnipotansa sahip olur ve hastanın rakibi haline gelebilir.

"Sonunda yaptığım her şeyin yanlış olduğu hissine kapıldım. Terapistim reddedici davranışlarını kendimi gerçeklik ilkesine alıştırmam gerektiğiyle açıklıyordu. Fakat o zaman için bu benim için çok fazlaydı." (32 yaşında sekreter; anormal yas tepkisi, uyku bozukluğu ve vertigo atakları)

Hangi ihtiyaçların tatmin ya da inkâr olarak ele alındığı netleştirilmeden ilerlemenin engelleyici ya da hoşgörülü yolları genellikle tercih edilemez. Bu nedenle, hastanın içinde bulunduğu terapinin bütün gidişi içerisindeki aşamasını ve aşamaların sonraki seanslarda nasıl deneyimlendiğini bilmek ya da tahmin etmek terapist için önemli bir yönelimsel yardımdır.

# 6. Bölüm

# Pozitif Psikoterapide Beş Basamaklı Tedavi

*RİSK ALMA CESARETİ HAKKINDA*

*Kral halkını önemli bir teste tabi tutar. Bunun üzerine çok sayıda nüfuzlu ve bilge kişi hemen orada toplanır. Kral seslenir: 'Bilge olan kişilere sorduğum bir problem var ve hanginizin çözebileceğini görmek istiyorum.' Orada toplanan kişilere devasa yükseklikte, o ana kadar kimsenin görmediği büyüklükteki kapıyı gösterir. 'Gördüğünüz kapı krallığımdaki en büyük ve en ağır kapıdır. Hanginiz bu kapıyı açabilir?' Kapıya bakan bazıları hemen umutsuzca başlarını sallamış. Bilgelikleri ile tanınmış diğerleri ise kapıyı daha yakından incelemiş ancak açamayacaklarını kabullenmişler. Halkın geri kalan kısmı da bilge kişiler bile açılamayacağını söylediğine göre kralın bu probleminin çözülemeyecek kadar zor olduğuna ikna olmuşlar. Sadece vezir kapının iyice yakınına gitmiş. Gözleri ve parmakları ile kapıyı kontrol etmiş, hareket ettirecek farklı yollar denemiş ve sonunda kapıya kuvvetlice asılmış. Bunun üzerine de kapı açılmış. Aslında kapı kilitli değilmiş ve tamamen kapatılmamış. Kapıyı açmak için fazla düşünmeden hareket etme cesaretini gösterip koluna asılmak yeterliymiş. Problemi çözen vezire kral şunları söylemiş: 'Gördüklerine ve duyduklarına aldanmayıp kendi kaynaklarını harekete geçmek ve risk alma cesaretini göstermede kullandığın için saltanatımda hak ettiğin konumu alacaksın'. (İran hikâyesi)*



*Risk alma cesareti hakkında*

### *Psikoterapi – Kendine Yardım: Kendisinin Terapisti Olan Hasta*

Pozitif Psikoterapide psikoterapi ve kendi kendine yardım uygulamalarında beş basamaklı bir yol izlenir. İzlenen bu yol daha önce bahsedilen gerçek yeteneklere dayanmaktadır. Bu basamaklar gözlem/mesafe, envanter, durumsal cesaretlendirme, sözelleştirme ve amaçları genişletmedir.

*Birinci basamak: Gözlem/Mesafe.* Bu aşamada hastadan öncelikle kendisini kim ya da ne sıkıntıya sokuyorsa bunları bir kâğıda mümkün olduğunca ayrıntılı şekilde yazması istenir. Bunun yanında yaşamında iyi giden noktaları da yazması beklenir. Bu basamakta ayrıştırmayı öğrenme süreci başlamış olur. Böylece hasta, çatışmayı ele almaya ve içerikler yoluyla tarif etmeye başlar.

*İkinci basamak: Envanter oluşturulması.* Gerçek yetenekler listesi (FAE) yardımıyla hastanın kendisini ve partnerini hangi davranış alanlarında pozitif ve negatif olarak tanımladığı belirlenir.

*Üçüncü basamak: Durumsal cesaretlendirme.* Güvene dayalı bir ilişki kurabilmek için hasta partnerinin pozitif özelliklerini desteklemeyi ve kendi negatif özelliklerine dikkatini vermeyi öğrenir.

*Dördüncü basamak: Sözelleştirme.* İçe atmak ya da problemli bir üslup ile çatışma yaratan bir dil kullanmak yerine partner ile sağlıklı iletişim kurma yolları belirli kurallar çerçevesinde adım adım öğretilir. Hem pozitif ve hem de negatif özellikler ve deneyimler tartışılır.

*Beşinci basamak: Amaçları genişletme.* Nevrotik alanlara yöneltilen daraltılmış bakış açısı ortadan kaldırılır. Kişi çatışmayı artık diğer davranış alanlarına yansıtmamaya başlar. Bunun yerine çatışmayı yeni ve henüz deneyimlenmemiş hedeflere ulaşmaya yönlendirmeyi öğrenir.

### *Farklılaşma analizinde Beş Basamaklı Tedavi Stratejisi (Pozitif Psikoterapi)*

İlk Görüşme

1. Basamak: Gözlem/Mesafe
2. Basamak: Envanter oluşturma
3. Basamak: Durumsal cesaretlendirme
4. Basamak: Sözelleştirme
5. Basamak: Amaçları genişletme

Beş basamaklı şema, çatışma sürecini kapsayan bir modele dayanmaktadır.

Aşağıdaki örnek bunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır:

Birisine sinirlendiğimiz zaman, örneğin kabalığı yüzünden, aslında içten içe üzgün hissederiz ve çoğu zaman doğrudan bu kişiye ya da diğerlerine kendisi ve davranışlarından dolayı yakınırız. Dahası bu kişinin sahip olduğu diğer birçok yeteneğini görmemeye başlayıp bize karşı gösterdiği davranışlarından dolayı onu sadece kaba ve saygısız birisi olarak değerlendiririz. Artık bu kişinin sahip olduğu pozitif özellikler fark edilmemeye başlanır çünkü yaşanılan negatif deneyimler bu kişiyle kurulan ilişkilere bir gölge gibi eşlik eder. Bu yüzden artık bu kişiyle bir araya gelmek zorlaşır ve kurulan her etkileşim eninde sonunda birer savaş alanına ya da duygusal patlamaya neden olur. Sağlıklı bir iletişim kurulması engellenir. Sonuç olarak, bu durum kişinin bu ilişki ile ilgili beklenti ve hayallerini azaltması ile sonuçlanacağı bir noktaya gelir.

Çatışma sürecindeki bu basamaklı model, Pozitif Psikoterapideki tedavi modelinde olduğu gibi, kişiye çatışma ve problemlerini nasıl çözümleyebileceğine rehberlik etmektedir. Burada sadece çatışma sürecindeki hipotetik modelin yeniden özetlenmesi amaçlanmamaktadır. Bunun yerine, her bir vakadaki biricik özellikler kendi içlerindeki çözüm olasılıkları ile ele alınmaya çalışılmaktadır. Her basamak diğeri için bir hazırlık ya da devamlılık sağladığından çözüm olasılıkları birbirinden bağımsız değil terapötik süreç içerisinde birbiri ile ilişki içerisindedir. Terapi uygulaması açısından netleştirmek gerekirse, beş basamaklı strateji her hastaya uygulanır ancak vakaya göre değişen özel düzenlemeler yapılarak vakanın ihtiyaçlarına göre hareket edilmelidir.

İlk görüşme farklılaşma ve analitik uygulamaları içeren iki basamaktan oluşmaktadır: gözlem/mesafe ve envanter. Ancak bu basamaklar, ilk aşamada, terapistin ihtiyacına yöneliktir: Hastanın çatışma ile ilişkili yaşadığı durumları genel olarak tanımasını sağlar. Bunun sonrasında hasta da terapistin başlatmış olduğu bu süreçten geçer. Gözlem/mesafe basamağı ile

çatışma durumlarını somut şekilde tanımayı öğrenir ve ardından envanter basamağı ile kişiliğinin diğer kısımlarına oranla çatışma olmayan alanlarına yönelik farkındalık kazanır.

Burada değinilen farklılaşma analizi yaklaşımı geleneksel psikoterapi yaklaşımlarından farklıdır. Tedavi planı sadece psikoterapi seanslarını planlama amacıyla kullanılmaz, aynı zamanda seanslar arasında geçen zamanı değerlendirmede de önemli bir işlevi bulunmaktadır. Farkındalık artırma, bilişsel, tutumsal değişim gibi psikoterapi sürecinde öncelikli olan unsurlar terapi seansının dışında da etkisini göstermeye devam etmektedir. Bu yüzden hasta sadece bir hasta değil kendisinin terapisti olur.

Çatışmalar diğer insanlarla kurulan ilişkilerde yaşandığından bir terapi süreci hastaya uyum sağlama konusunda yardımcı olma ile sınırlandırılamaz. Bunun yerine sosyal çevredeki patojenik faktörler de çözümlenmelidir. Bu iş hastanın sorumluluğundadır. Psikoterapi sürecinden elde edilen kazanımları sosyal çevresine taşır,uygulanabilirliğini test eder ve partnerini psikoterapiye alır. Hastanın bu tür bir psikoterapi uygulamasındaki temel rehberi Pozitif Psikoterapideki beş basamaklı tedavi planıdır.

Psikoterapistin bu süreçteki rolü yönlendirme ve kontrol işlevleri ile ilişkilidir. Hastanın tedavinin hangi aşamasında olduğunu ve ilgili aşamada karşılaşmak zorunda olduğu zorlukların neler olduğunu belirler. Hasta, kendisi ve çatışma yaşadığı partneri ile ilgili deneyimlerini paylaşma konusunda psikoterapistine güvenir. Böylelikle terapist ve hasta arasında bir denge oluşur. Bu denge hastanın içinde bulunduğu çevreyi de etkiler.

Diğer psikoterapi yaklaşımlarında açık ya da örtük olarak psikoterapistin psikoterapi sürecindeki en önemli figür olduğu kabul edilir. Pozitif Psikoterapide ise hasta aktif ve merkezi bir roldedir. Psikoterapiden maksimum faydayı alabilmenin tek yolu hasta, terapist ve çevre arasında etkileşim kurmaktır. Yani, psikoterapötik çatışma çözümlenmesinde anahtar bir figür ve kontrol merkezi olan psikoterapistin, çatışmaya dahil olan

diğer kişileri psikoterapiye dahil etmede başarısız olmaması gerekir. Bu açıdan bakıldığında çocuk psikoterapisi ebeveynlerin psikoterapisidir; ilişki kaynaklı psikolojik çatışmalarda eğer partner psikoterapiye dahil olma imkânı bulamazsa çatışma tatmin edici şekilde çözümlenemez. Çok boyutlu bir terapi ilişkisinde terapist, hasta ve çevresi psikoterapide birbiriyle aynı değerdeki partnerlerdir. Bu tür bir çalışma aslında 'psikososyal bir terapidir':

1. *Asıl psikoterapi çalışması terapist-hasta ilişkisine dayanır.*
2. *Hasta kendi kendine yardım konusunda desteklenir, kendi çevresinin ve özellikle de çatışma yaşadığı partnerinin psikoterapisti gibi hareket eder.*
3. *Çatışma yaşanan partnerler de kendi paylarının işlendiği terapi sürecine dahil olabilirler. Örneğin, aile terapisi*

*Beş basamaklı psikoterapi yukarıdaki üç alanda uygulanabilir (psikoterapi çalışması, hastanın psikoterapist olması ve aile terapisi).*

## Birinci Basamak: Gözlem/Mesafe

İlk görüşmenin tamamlanmasıyla birlikte artık tedavinin başladığı kabul edilir ve hasta odaklı gözlem/mesafe basamağı başlar. Gözlemin amacı hastanın içinde bulunduğu durumun analizidir. Hastaya soyuttan somut ve tanımlayıcı bir düzeye geçmesi konusunda yardımcı olunur. Böylelikle genellemelerin önüne geçilir. Hasta içinde bulunduğu duruma bir adım geriye giderek bakma imkânı bulur (mesafe koyma).

Kişi birisi hakkında sorumlu olduğunu hissettiğinde otomatik olarak o kişiyi diğerlerinden daha farklı görmeye başlar. Çoğu zaman farkında olmadan kendi isteklerini o kişiye aktarır ve kendi beklentileri doğrultusunda hareket etmesini ister. Bu duygusal katılımın sonucu o kişinin sorunlarını kendi sorunları gibi görüp müdahele etmektir.

Bu koşullar altındayken diğer kişi kendisine objektif ve adil şekilde yaklaşılmak yerine sübjektif ve duygusal bir yaklaşımın olduğunu görür. Bu müdahil olma süreci arttıkça kişi daha da yakınlaşmaktadır. Bu yakınlık o kişi hakkında yoğun bir bilgi

akışını sağlar. Paradoksal olarak, bu bilgiler kişinin objektif olarak değerlendirilmesini sağlamamaktadır. Bunun yerine, bireysel kişilik özellikleri devreye girerek o kişiyle ilgili algıları çarpıtır. Bunun sonucunda kişiliğin tek yönlü bir temsili meydana gelir. Bu kişilik temsili tüm psikososyal çatışmaların, psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıkların temelini oluşturur.

*Bayan Ute S.'nin yakınması:* "İşler iyice çığırından çıktı. Kendimi çok aptal ve yetersiz görüyorum ve bunu ona güçlükle söyleyebiliyorum. Kimden daha fazla nefret etmem gerektiğini bilmiyorum. Kendimden mi eşimden mi? Kafamı çok karıştırıyor. Kendimi tamamen ümitsiz hissediyorum..."

Partnerin daha objektif ve doğru bir şekilde değerlendirilebilmesi için kişinin kendisini klişe sözlerden kurtarması gerekir. İzlenecek bu yol beyin tümörü ameliyatına benzetilebilir. Hastanın beyninin tamamının çıkarılması yerine sadece tümörlü olan yapı ayrıştırılıp alınır. Genelleme yapmak tümör yüzünden tüm kafatasını almaya benzer. Diğer kişiyi (yakınında olan) olduğu gibi görebilmek ve çatışmaya neden olacak davranışları ortadan kaldırmak için üç basamakla ilerlemek gerekir: gözlemleme ve yazılı hale getirme, eleştiriden kaçınmak ve üçüncü kişileri sürece dahil etmeyi bırakmak.

### *Gözlemleme ve yazılı hale getirme*

Kişilere partnerlerinde kendilerini nelerin rahatsız ettiği sorulduğunda çoğu zaman genelleme eğiliminde oldukları görülür. Örneğin, "Çok rahatsız oluyorum ondan; anlaşamıyoruz; beni üzüyor; tahammül edilemez birisi; ilişkiye devam etmemizin anlamı yok; hep aynı şeyler oluyor; birlikte yapamayacağız". Çoğu zaman belirgin bir rahatsızlık vardır ancak bu uçan bir halı gibidir. Eksik olan şey elle tutulur somut kavramlarla iletişim kurup durumu ele almaktır. Bunun yerine, iletişimde negatif yüklü duygusal bir ton hüküm sürer. Bu durum belirli bir mesafeden gözlem yaparak çözümlenebilir.

Hasta hangi durumlarda tartışma ve kavgaların ortaya çıktığını ve nasıl sonuçlandıklarını gözlemler. Bu gözlemler bir kâğıda not edilir. Alınan notlar bir bakıma kişi için ayna işlevi

görebilir. Böylece belirsiz olan rahatsızlık hissi somut bir biçime dönüşür. Bu da farklı bakış açılarıyla bakabilmeyi mümkün kılarak partnerlerin ilişkilerinde kullanılabilecek yeni öğrenme deneyimleri sağlayabilir. Bunun yanında yazmanın rahatlatıcı bir etkisi de bulunmaktadır. Hasta çatışmayla uğraşmaya devam eder ancak dışsal çatışma durumunu pekiştirecek bir davranışta bulunmaz.

Birçok hasta için partnerini geçici bir süre bile olsa olduğu haliyle kabullenmek çok zordur ve partnerle iletişim kurma biçimleri benliklerine o kadar çok işlemiştir ki bu tarzı bırakmayı istemezler.

Bayan Ute S. değerlendirme sonrasındaki ilk seansta gözlem yapma konusunda başarısız olduğundan yakındı: 'Yapamıyorum işte, beceremiyorum...'

*Terapist*: 'Mevcut durumunuzu düşündüğümüzde yaşadığınız bu zorluk anlaşılabilir. Büyük bir resmin hemen önünde durduğunuzu hayal edin. Resmi hemen önünüzde durduğunda mı daha iyi görürsünüz yoksa biraz geride durduğunuzda mı?''

*Bayan Ute S.*: 'Biraz geride durduğumda. Hemen önünde durduğumda sadece bir kısmını görebilirim... Yani eşime çok yakın durduğum için onu doğru bir şekilde göremediğimi söylüyorsunuz değil mi? ... Evet, durum böyle. Resme o kadar çok yakınım ki burnum değiyor'.

*Eleştiriden kaçınmak*

Eleştiri çocuk yetiştirme sürecinde gerçek yetenekleri kazandırmak için kullanılan somut araçlardan birisidir. Sözel ve sözel olmayan uygulamaları, ödül ve cezayı, övgü ve suçlamayı içerir. Geniş bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde eleştiri yoluyla kişi neyin istendiğini ve neyin istenmediğini öğrenir. Eleştiri birçok farklı yolla yapılabilir: Yapıcı eleştiri kişinin kendisini ve diğerlerini daha iyi anlamasını sağlar ve ayrıştırma yeteneğini geliştirip kişiyi olgunlaştırır. Diğer taraftan, tek taraflı süreli eleştiri ve yakınma kişinin benlik imgesi ve değer-

lilik hissinin sorgulanmasına neden olur. Yakınma hali kişilerarasında bariyer oluşmasına neden olur. Kişi sürekli kendisinin ne kadar kötü olduğunu duymayı ne ister ne de bu tutumdaki bir kişiyi dinleyebilir. Pozitif pekiştireçlere de ihtiyaç duyulmaktadır.

Eleştiri ve yargılamanın yerini; kendine yeterince zaman ayırmayan, düzenliliğe ya da temizliğe önem vermeyen eşi; temizliğe önem vermeyip saygısız davranan, anne babasını çaresiz hissettiren çocuğu; nezakete önem vermeme nedeniyle komşuların ateş püskürmesine neden olan kızı; eve geç gelen ergeni; tartışma çıkarmak için her fırsatı değerlendiren kayınvalideyi; dakik olmayan arkadaşı; kibirli meslektaşı vb. gözlemleme almalıdır.

Sadece gözlemleyerek yani eleştirmemeye çalışıp çatışma durumlarını azaltmak bile belirli etkilerde bulunabilir. Diğer kişi bazen bu aşamada farklı bir bakış açısıyla algılanmaya başlanabilir. Gözlemlemenin üzerinde durulması gereken ve çoğu zaman karşılaşılan diğer bir önemli etkisi de gözlem/mesafe basamağında partnerin gözlemleme moduna girmiş kişiyi tanımakta güçlük çekmesidir. Sürekli eleştiri yoluyla ifade edilen beklentiler bir anda kenara bırakılmıştır. "Eşime bir anda ne oldu?", "Anne babamın nesi var?" Eleştiri ve yakınmalara alışkın olan çocuk, ebeveynlerdeki değişikliği "şüpheli" bulur. Bir bit yeniği olduğu düşünür.

*Bayan Ute S.*: "Aslında eşimi hiçbir zaman eleştirmem; kabullenmesi çok zor şeyler olsa bile bu konuda asla bir şey söylemem"

*Terapist*: "Bunu başka bir şekilde gösteriyor olabilir misiniz?

*Bayan Ute S.*: "Doğrusunu söylemek gerekirse sözel olarak bir şey söylemem ancak kendimi geriye çekerim. O da bunu görür ve bazen oldukça incinmiş şekilde davranır..."

*Problemi partnerle çözmeye çalışmak*

Probleme dahil olan kişilerin bunu kendi aralarında tartışmak yerine diğer kişilerle paylaşması birçok şeyin büyük bir prob-

lem haline gelmesine neden olmaktadır. Diğerleri taraf tutar, tavsiyelerde bulunur (bazen alınan bu tavsiyeler birbirleriyle çelişir) ya da probleme dahil olan kişileri birbirlerine karşı körükler. Bunun üzerine de mevcut çatışma çoğu zaman çözümlenemeden devam eder. Bu durumun nedeni çatışmayı yaşayan kişilerin problemi geride bırakamamaları değil diğer kişilerin konuyu taze tutmalarıdır.

*Bayan Ute S.:* "Sorunlarımı paylaşacak kimsem yok gibi hissediyorum. Bazen anneme sorunlarımı anlatırım. Babamın ölümünden sonra annemle birlikte çok zaman geçirdik. Neyse, annem eşime tahammül edemiyor ama bana karşı oldukça anlayışlı"

İkinci psikoterapi seansında bayan S. önceki haftaya dair günlük gözlemlerini getirdi.

*Pazar öğleden sonra saat 3.* Bir gezintiye çıkıyoruz ve oldukça tuhaf hissettiriyor – sersemlemiş, karamsar, sıkıntılı ve her zaman hissettiğim kaygı hisleri. Ölsem daha iyi.

*Pazar akşamı:* Çocukları uyumaya hazırlıyorum. Annem de burada, sürekli telaş halinde koşturuyor. Bu da beni gerginleştirip titrememe neden oluyor. Bir süre sonra telefon çalıyor ama ben o halde telefona cevap vermiyorum.

*Pazartesi sabahı:* Kızım uyanmış, mutfağa geldi. Onun asık suratını görünce köpürmeye başladım. Ona vurmak isterdim. Çıldıracak gibi hissediyorum.

*Salı akşamı saat 9:* Eşimi bekliyorum ama eminim ki saat 10'dan önce gelmeyecek. Bu bekleyiş tahammül edilemez. Kitap okumaya çalışıyorum ama konsantre olamıyorum. Araba sesi duyduğumda hemen pencereye koşuyorum. Dışarısı karanlık ve neredeyse tüm ışıklar kapalı. Kendimi çok yalnız hissediyorum, ağlayabilirim.

*Saat 11:* Eve geldi. Üzerine ölü toprağı serpilmiş kadar yorgun görünüyor. Ona söylemeyi istediğim her şeyi düşünmüştüm ama o konuşacak halde değil gibi, uyumak istiyor. Bunu anlayabilirim ama bir taraftan da kendimi acınacak ve anlaşıl-

mamış bir halde hissediyorum. Halen önceki gibi yalnız hissediyorum.

*Çarşamba sabahı:* Küçük çocuğum bıkmadan sürekli söyleniyor. Söyleyecek bir şey bulamıyorum. Çarşamba akşamı bir aile dostumuz ziyarete gelecek. Sanki bir baloya gidecekmişim gibi heyecanlıyım.

Annem dört haftalık bir tatile çıkıyor. Bundan memnun olmama rağmen ağlama ihtiyacı duyuyorum.

*Cuma öğle saati:* Eşim tükenmiş hissediyor ve kötü bir ruh halinde. Bana çirkin şeyler söylüyor. ● kadar kırgınım ki kaçıp gidesim geliyor.

*Cuma akşamı:* Neredeyse her zaman olduğu gibi yine yalnızım. İlaç içmeme rağmen gergin ve huzursuzum. Kitap okumaya ve TV izlemeye çalışıyorum ama kulağım araba seslerinde. Bekleyiş halindeyim. Bu durum beni çok zorluyor. Yatağa gidip uyuyabilmeyi isterdim diye düşünüyorum ama biliyorum ki bunu yapamam. Niye boş veremiyorum ki?

*Cumartesi sabahı:* Eşim önceki gece saat 2.30'da eve geldi. Hemen kalktım ama kendimi ağlamamak ya da çok fazla yakınmamak için inanılmaz derecede zorladım. Çünkü alışık olduğum şekilde saldırmaktan, gece boyunca ortalıkta dolanıp bağırmaktan, çok korktum. Eğer çocuklarım olmasaydı onu terk ederdim ama şu anda ona bağımlıyım. İfade edemediğim bir acı çekiyorum ama bu konuda karşı saldırıya geçemem.

*Pazar akşamı:* Her şey çok güzel görünüyor. Hep hayal ettiğim gibi, çocuklar yataktalar, kayınvalidem yok vb. Eşimle başbaşayız, masada oturup yemek yiyoruz. Eşim benimle hoş bir sohbet içerisinde ve bana oldukça doğal şekilde bakıyor. Düşüncelerimin birden hızlanmaya başladığını fark ediyorum. Kötü hissetmeye başlıyorum ve sonunda bir sıcak basması geliyor. Bu durumu her şey iyi giderken sonradan yaşamımda meydana gelen değişikliklere benzetiyorum. Rahatsızlığımı fark etmesin diye bir bahaneyle kendimi mutfağa atıyorum. İki saatten daha uzun bir süre boyunca eşimle ilgili karmaşık hisler içerisine giriyorum. Bunun böyle olmasına çok üzüldüm,

güzel bir zaman geçirebilirdik. Berbattı. Bir daha kimsenin gözlerine uzun süre bakamam. Daha önceleri saatlerce göz teması kurabilirdim.

*Pazartesi sabahı:* Dün gece kalitesiz bir uyku geçirdim. Bu sabah karışık hissediyorum çünkü psikoterapiye gideceğim.

### *Ne oluyor ve ne olabilir*

Gözlem/mesafe basamağındaki öğrenme sürecindeki aksamaların çoğu zaman en önemli nedeni hastanın kendi çatışması dışında başka bir şey görmemesidir. Kişi çatışmaya gösterdiği tepkinin kader tarafından belirlendiğini varsayar. Partnerini üzmekten, kendini geriye çekmekten ya da hastalığa kaçmaktan başka bir seçim şansı olmadığını düşünür.

Artık hedef alternatif tutum ve davranış biçimlerine doğru yol almaktır. Bu aşamada doğal olarak terapistin cebinde ideal bir çözüm yolu bulunmamaktadır. Davranışsal alternatiflerin bulunması hastanın görevidir. Ne oluyor ve ne olmalı üzerinden gerçekleştirilen bir teknik yardımıyla hastanın kendi kendini kontrol becerisi geliştirilebilir. İlk sütunda (Durum), yaşanan bir çatışma durumu kısaca tanımlanır: Kişi neye, ne zaman, nerede, kiminle ve hangi koşullar altındayken öfkeleniyor ya da rahatsız hissediyor. İkinci sütunda (Ne oluyor), kişinin nasıl bir tepki gösterdiği ifade edilir: Hisleri ve davranışları nasıl, neler söyledi ve düşündü? Bu bölümde elde edilen verilerle şu sorulara da cevap aranır: *Neden bu duruma başka şekilde de tepki vermek dururken özellikle bu şekilde tepki veriyorum?* Hangi referans kişiler (ebeveynler, kardeşler, öğretmenler, patron) benzer şekilde davranmıştı? Gösterdiğim tepki kendimde ve diğerlerinde ne gibi sonuçlar doğurdu? Üçüncü sütunda (Ne olabilir) kişinin daha iyi nasıl davranılabileceği ile ilgili görüşleri yer alır. Burada da bu şekilde davranmanın ne gibi sonuçlar doğurabileceği belirtilmelidir.

Bu yüzden "Ne oluyor" sütunu hastanın çatışmayla ilişkili düşüncelerini içerir. "Ne olabilir" ise hastanın makul bir alternatif olarak gördüğü düşünceleri kapsar.

| Durum | Ne oluyor? | Ne olabilir? |
|---|---|---|
| Ne, ne zaman, nerede, kimlerle ve hangi koşullardaiken sinirleniyorum? | Ne hissettim ve yaptım; ne düşündüm ve söyledim?<br>Bu durumda neden başka şekilde değil de bu şekilde davrandım?<br>Yaşamımdaki hangi kişiler benzer şekilde davranırdı?<br>Gösterdiğim tepkinin kendim ve diğerlerinde yarattığı sonuçlar neler? | Nasıl daha farklı (daha iyi) bir şekilde hareket edebilirdim?<br>Bu şekilde hareket etseydim neler olurdu? |

Hasta bu durum kontrolü yöntemini boş vaktinde uygulamaktadır. Hasta, problemlerin çokluğu nedeniyle bunalmış hissedebileceğinden terapi sürecine daha kolay uyum sağlayabilmesi için başlangıçta aktüel çatışmalara odaklanılabilir. Bayan Ute S. üçüncü seansına aşağıdaki "ne oluyor ve ne olabilir" tanımlamalarını getirdi. Psikoterapi seansında bunun üzerinde konuşulmuş ve temelindeki kavramlar üzerinde çalışılmıştır.

*Durum*

**"Pazar günü öğleden sonra odayı kısa sürede topladım ve kahve masasını hazırladım. Daha sonra eşim geldi, tüm tabakları temizledi ve masanın yerini ortasındaki çizgiyi odayla çarpazlama şekilde duracak biçimde değiştirdi. Odanın bu şekilde daha büyük görüneceğini düşünüyor."**

*Ne oluyor*

"Artık daha fazla tahammül edemediğim için bağırdım: "Aynı

annen gibisin. Beni sinir ediyorsun. Rahat bırak beni!" Daha sonra yatak odasına gittim ve resmen dağıldım. Eşim evi terk etti ve gece geç bir saate kadar gelmedi. İştahım kaçtı, sadece çocuklar için atıştırmalık bir şeyler hazırladım. "

*Kavram:* "Kayınvalidem her şeye burnunu sokuyor."

*Ne olabilir*

"Ne olabilir'i" düşündüğümde aslında aklıma hiçbir şey gelmiyor. Onun seçiciliği beni delirtiyor. Diğer taraftan düşündüğümde eşim odamızı kendi uygun gördüğü şekilde düzenlemek istedi. Mantıklı şekilde düşünüldüğünde çapraz yerleşim çok da kötü bir fikir değil. Neden kendi doğru gördüğü şekilde düzenleyemesin ki? Beni kızdıran şey benim düzen anlayışıma güvenmemesi. Kayınvalidemle ilgili olan mesele farklı bir problem olarak görülebilir. Psikoterapide bu konu hakkında konuşmayı umuyorum."

*Karşı kavram:* "Herkesin farklı bir düzen anlayışı var. Eşimin seçiciliğinin kayınvalidemle bir alakası olmak zorunda değil."

*Durum*

"Cuma günü yıldönümümüzdü. Berbat çok kötü bir şekilde kavga ettik çünkü yine geç geldi. Aslında bu konuda yapabileceği hiçbir şey yoktu. Araba tamirdeydi ve zamanında teslim edilmemişti."

*Ne oluyor*

"Çocuklarla birlikte dış kapının önünde duruyordum, gitmeye hazırdım çünkü yarım saat içinde evden çıkacağımızı söylemişti ancak çıkmamız iki saati buldu. Çocuklar ve benim için beklemek çok kötüydü. Evin dış kapısının önünde ayakta durduk. Çocuklar sürekli ne yapmaları gerektiğini söylememden yoruldu. Komşular pencereden meraklı bir şekilde bizi izledi. Anlatamayacağım kadar acı vericiydi."

*Kavram*: "Saate göre hareket ederim. Her zaman yarım saat önceden hazır olmalıyım."

*Ne olabilir*

"Yapabilir miydim bilmiyorum ama daha farklı davranabilirdim: Çocukları içeri alıp eşim gelene kadar onlarla oynayabilirdim. Ancak bunu yapmak leoparın derisi üzerindeki noktaları değiştirmesine benziyor."

*Karşı kavram*: "Sadece saate göre değil durumun kendisine göre de hareket etmek"

*Durum*

"Bu sabah saat 8.30'da eşim evden ayrıldı. 4.00 dolaylarında eve döneceğini söyledi. Çünkü o saatte terapiye gideceğim için evde çocuklarla ilgilenecek kimse yoktu. "Saat 2 ile 3 arası evde olurum, öğle yemeğinden kalanları yerim. Merak etme geç kalmayacağım. Çıkmak üzere olduğunda çoktan eve gelip vakit geçirmiş olacağım." Yine de bu sözler bana inandırıcı gelmedi çünkü daha önce hep beni hayal kırıklığına uğrattı. Kesinlikle evde olacağını bilmeme rağmen öğle boyunca içten içe kaygılı ve beklentili bir haldeydim. Terapi sonrasında hemen eve gittim, kesinlikle evde olacağını düşünüyordum. Evde değildi."

*Ne oluyor*

Evde biraz çalıştım ancak konsantre olamıyordum. Onu beklemek gittikçe katlanılamaz bir hal almaya başladı. Sonunda çocukları yatağa yatırdığımda umutlarım tükenmek üzereydi. Üzgün ve kayıtsız bir ruh haline girdim. Yapayalnız hissettim. Ne hissettiğimi tanımlamak çok zor. Kaderin bana hiç de adil davranmadığını ama eşim için her şeyi yaptığını hissettim. Saat 10'da telefon çaldı. Eşim arıyordu. Kaygılanmamam için zoraki şekilde güldü. İşini yeni bitirdiğini ve şimdi eve doğru yola çıkacağını söyledi. Öğlen aramasını engelleyen bir durum olup olmadığını sordum. Fırsat bulamadığını söyledi. Daha sonra

sesimin neden bu kadar depresif olduğunu, evde bir sorun olup olmadığını sordu. Ben de ona fark etmemiş olabileceğini ama tüm gün onu evde beklediğimi söyledim. O da: "Yani yine benim yüzümden. Kes artık şunu! Bu konuda bir şey yapamayacağımı biliyorsun. Tam zamanında evde olacağım." dedi. Şu anda saat 11 oldu bile. Bu arada annem eve uğradı ve beni evde yalnız görünce şaşırdı. Eşim hakkında eleştirilerde bulundu. Sonrasında durum daha da kötüleşti çünkü bunun üzerine annemle de her seferinde kavga etmeye başladık...

*Ne olabilir*

Hasta "ne olabilir" sütununu boş bir şekilde getirdi. Şunu söyler gibiydi: "Kendi kendime yapamıyorum. Ne yapılabileceğini siz bilirsiniz." Terapide yüksek beklentili bir pozisyonla karakterize olan bir tutumu bulunmaktaydı. Tüm terapinin kendisini tatmin edecek tek bir cevap vermesini istiyordu. Bu noktada hasta böyle bir cevap olsa bile kabullenmekte çok zorlanırdı. Bu cevabı vermek yerine pasif bekleme davranışına, koşulsuz taleplerine ve aradaki çelişkiye dikkat çekilmiştir. Ardından aşağıdaki hikâye anlatılmıştır:

*BAŞLIĞIN HİKÂYESİ*

*Bir adam kırk yıl boyunca ülkenin ıssız bölgelerini ve şehirlerini başını koruyacak herhangi bir başlık olmadan gezmiş. Tüm bu süre boyunca da özellikle de sıcaklığın azaldığı ya da en düşük seviyeye indiği akşam ve sabahın erken saatlerinde baş ağrıları peşini bırakmamış. Bir gün bir arkadaşı bu durum hakkında şunu söylemiş: "Baş ağrısı yaşaman hiç de şaşırtıcı değil. Acımasız hava koşulları ve gecenin soğuk rüzgârından başını koruyacak bir başlık takmıyorsun. Gel arkadaşım, gidip sana bir başlık hazırlamak için gereken malzemeleri alalım." Adam bu öneri karşısında hemen heyecan dolu bir ruh haline girdi. Elbise pazarına o kadar hızlı bir şekilde koşmaya başladı ki arkadaşı zorlukla takip edebildi. Pazara vardığında sırasını beklemeden hemen karşısına çıkan ilk ve en iyi elbise kumaşı tomarını çekti. Ağlamaklı şekilde başına sarmaya başladı: "Çabuk, çabuk başım donuyor, soğuğa daha fazla dayanamıyorum." Bunun üzerine arkadaşı şunu söyledi: "Kırk yıl boyunca başında başlık olmadan dolaştın ve şimdi sadece iki dakika içerisinde başlık için uygun malzemeyi seçmeye ve başına uygun bir şekilde sarmaya çalışıyorsun."*

*(Abdu'l-Bahā)*

*Bayan Ute S.:* "Tahmin edebileceğiniz gibi tüm problemlerimi olabildiğince çabuk bir şekilde çözmek isterim. Diğer taraftan eşimin ve benim problemlerimin derinlere kök salmış birçok yönü var."

*Terapist:* "32 yıllık zaman içerisinde meydana gelen bir problem birkaç saatte ortadan kaldırılamaz."

Ancak bu konuşma sayesinde mevcut problemi ayrıştırarak bireysel etkenler üzerinde çalışabildik.

### *Gözlem Basamağının Terapötik Unsurları*

Hastanın gelişim düzeyi, içgörü kapasitesi ve ihtiyaçları, gözlem/mesafe basamağında hangi yoğunlukta ve sürede kalacağını belirler. Deneyimlerime göre bu basamak iki-dört seans

gerektirmektedir ancak bazen bir ya da altı seans da sürebilir. Evlilik problemlerinde kronik cinsel sorunları da içeren durumlarda birleşme yasağı verilmesi mesafe koymayı desteklemek açısından faydalıdır. Birleşme yasağı bazen gözlem/mesafe basamağından daha uzun sürebilmektedir (birleşme yasağının ortalama süresi: üç-altı hafta).

Tedavi yapısı perspektifiyle bakıldığında *bağlanma* gözlem/mesafe basamağında önplanda tutulmaktadır. Terapist hastayı olduğu haliyle kabullenir, zaman ayırır ve aynı zamanda da hasta düşünmeye ya da daha uzun vadede karar vermeye ihtiyaç duyarsa sabır gösterir. Aradaki temel ilişki hastanın kendini ifade etmesi ve terapistin dinleyip aradaki bağlantıları fark etmeye hazırlıklı olmasını içerir.

*Farklılaşma* aşamasında yapılması gereken temel görev çatışma yaşanan durumu izole etmek ve spesifik hale getirmektir. "Çok kaygılıyım" gibi genelleştirilmiş hislere ilişkin tanımlamalar yerine kaygının hangi durumlarda yaşandığı ve hangi gerçek yeteneklerin ilişkili olduğuna yönelik ifadelere yer verilmelidir.

Buna ek olarak, çatışmalar ve bunlardan türeyen yanlış anlamalar ile ilişkili kavramlar bir noktada toplanmalıdır. Başlangıçta bu müdahaleler sonucunda tutum ve davranışlarda yapısal değişimler beklenmemektedir. Öncelikle mevcut yanlış anlamalar üzerinde çalışılarak terapötik sürecin devamının sağlanması hedeflenir. Bayan Ute S. değerlerin göreceliliği ile ilişkili yanlış anlamalarını iyi bir şekilde ifade etmiştir. Psikoterapi sırasında bayan Ute S. hem spontan hem de kendi iradesi ile tekrar tekrar eşi ve kayınvalidesi ile ilişkisinde bu temaların olduğunu göstermiştir. Bu süreç hikâye, masal ve karikatürlerin de yardımıyla desteklenerek tipik yanlış anlamaların daha kolay fark edilmesi sağlanabilir.

*Ayrışma* aşaması eleştiride bulunmadan gözlemleme görevi ve "Ne oluyor ve ne olabilir" yaklaşımı ile ilişkilidir. Böylece hastaya psikoterapi dışında yapacağı bir görev verilir. Bu süreçte yaşanacak güçlükler semptomatik olabilir ve bu yüzden de terapist tarafından dikkate alınmalıdır.

Bu aşama ayrıştırma süreci ile başlar. Çatışma yaşanan durum-

lardaki kendi davranışları ve deneyimleri ile partnerin davranışlarını gözlemler. Böylece duyulara dayalı objektif veriler toplanır. Hasta çatışmayı ayrıştırmaya ve içerikleri açısından tanımlamaya başlar. Böylece genelleme eğilimi engellenir. Birçok hasta gerekli zaman ve sabrı göstererek hayatında ilk kez bu tür bir kendisiyle yüzleşme deneyimi yaşamaktadır.

### *Gözlem/ Mesafe Basamağında Kendine Yardım*

Partnerinizin davranışını gözlemleyin. Sizi neyin sinirlendirdiğini yazın. Sinirlendiğiniz durumu olduğu haliyle tanımlayın. Partnerinizi gözlemlerken eleştiride bulunmayın. Bu defa ne kadar doğru olsa bile en ufak bir tavsiyede bulunmayın. Problemler özel konulardır: Diğer insanlara anlatmayın. Kaygı ataklarınız olursa bu kaygılarınızdan partneriniz dahil olmak üzere kimseye bahsetmeyin. Kaygı hissi hakkında konuşmak yerine bu hislerin ortaya çıktığı durumları not alın. Cinsel işlev bozuklukları ve kronik evlilik çatışmalarında cinsel birleşmenin geçici olarak yasaklanmasının (bu dönemde cinsel birleşme yapılmayacaktır) faydalı olduğu görülmektedir. Cinsel birleşme yerine şefkatli ve ilgili bir yakınlaşma sağlanacaktır. Terapist tarafından kontrol edilen bu düzenlemelerin amacı çatışma alanından çıkmanızda size yardımcı olmaktır. "Ne oluyor ve ne olmalı" yaklaşımının yardımıyla çatışmalarınızı izole edin. Davranışsal alternatiflere doğru yönelin.

*İlgili gerçek yetenekler ve modlar*: sabır, zaman, adalet, nezaket, açıklık, beş duyu

*Yanlış anlamalar*: değerlerin göreceliliği, adalet-sevgi, genelleme, kişiselleştirme-yansıtma

Hikâyeler ve kavramlar: "Tüccar ve Papağan", "Pahalı Hediye", "Direnç Olarak Zaman"

## İkinci Basamak: Envanter Yapma

Envanter hazırlama basamağı hasta odaklıdır. İlk görüşmede tanı koyma amacıyla terapist tarafından verilen Farklılaşma analizi (FAE) hastanın yeteneklerinin düzeyi ve aktüel yetenekler hakkında yüzeysel bir değerlendirme aracı olarak kullanılır. Bu basamakta ise FAE terapötik amaçla kullanılmaktadır. Hastanın sonraki görüşmeye kadar FAE'yı kullanarak kendisini ve çatışma yaşadığı partnerini kendine yardım çalışması çerçevesinde ele alması istenir. Bu envanter tutumlar, davranış biçimleri ve yeteneklerin sistematik olarak tanımlanmasını sağlamaktadır. Ancak bu tanımlama sayesinde kendimize ve partnerimize kapsamlı bir şekilde bakıp büyük resmi görebiliriz. Bunun ardından amaca yönelik cesaretlendirme basamağına geçilebilir.

Farklılaşma Analizi Envanteri ile hasta hangi gerçek yeteneklerin pozitif (+) ya da negatif (-) yüklü olduğunu somut verilerle sağlamaktadır. Derecelendirmeler üç artı ya da eksiye kadar yapılmaktadır. Bunun yanında durumlar yazılı olarak kaydedildiğinden kiminle, ne zaman ve ne sıklıkla hangi davranış biçimlerinin gerçekleştiği görülebilmektedir. Burada FAE sistematik bir gözlem yapmaya yardımcı olmaktadır. Önemli olan nokta elindeki FAE ile hastanın kendisine ve partnerine yetenekler perspektifiyle bakmasının sağlanmasıdır.

Bayan Ute S.kendisi ve eşi için FAE doldurdu. Genellikle hastanın doldurduğu veriler ilk görüşmede anlattıklarıyla örtüşür. Birçok noktada spontan olarak ifade edilen kısımlar da ilk görüşmede elde edilen verilerle örtüşmektedir. Bayan Ute S. ilk görüşmede kendisini daha rahat bir şekilde ifade ederken FAE'yı doldurmanın daha dikkatli şekilde her kelimeyi seçmesini gerektirdiğini ve başlangıçtaki kadar spontan şekilde kendisini ifade edemediğini söyledi.

***Farklılaşma Analizi Envanteri (FAE, Kısa Form); 32 yaşındaki Depresyon, Kaygı ve Evlilik Çatışmaları yaşayan Bayan Ute S. tarafından doldurulmuştur.***

| Gerçek yetenekler | Ben | Eşim | Spontan ifadeler<br>Kim-Nerede-Ne zaman-Ne sıklıkla |
|---|---|---|---|
| Dakiklik | +++ | — | Dakikliğe çok önem veririm. Eşim ise dakik birisi değil ve buna çok önem vermez. |
| Temizlik | ++ | +++ | Bununla ilgili bir problemimiz ok ve bu dikkat ettiğimiz bir şey. Özellikle de elbise ve beden temizliğine önem veriyoruz. |
| Düzenlilik | + | +++ | Ben düzenli birisiyim ama eşim kılı kırk yaran birisi |
| İtaat | ++ | + | Bazen kurallara karşı çıkı orum ama sonunda pes ediyorum... |
| Nezaket | +++ | + | Sabrım tükenmeyene kadar her zaman diğerlerine nazik davranırım. Eşim diğer insanlarla iyi anlaşabiliyor ama çok nazik birisi değil. |
| Dürüstlük/Açık sözlülük | + | ++ | Eşimin dürüst olduğunu düşünüyorum ama ben çoğu zaman düşüncelerimi açık şekilde ifade etmekte zorlanı orum. Eşim benim tam tersim. |
| Sadakat | + | + | Eşimin başka bir kadınla birlikte olduğunu duyarsam çok kötü olurdu. |
| Adalet | ++ | +- | Adalet benim için çok önemli. Adaletsizlik beni çok rahatsız ediyor ve bazen eşimin bana ve |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | büyük oğluma karşı adaletsiz davrandığını düşünüyorum. |
| Çaba/Başarı | ++ | ++ | Eşimin dengeli bir yaşam biçimi için atabileceği ilk adım işini değiştirmek olurdu... |
| Tutumluluk | + | + | İhtiyacımız olmayan şeylere para harcamıyoruz.<br>Ekonomik olamadığımız tek şey yemek. Konu yemekse çok cömert oluyoruz. |
| Güvenilirlik | ++ | +- | Eşim işinde çok güvenilir; randevularına sadık kalmadığı kişiler sadece aile üyeleri. |
| Sabır | - | + | Eşim benden dahasabırlı... |
| Zaman | +- | - | Eşim zamanını uygun şekilde ayarlayamıyor. Sürekli bir şeyler çıkıyor. Ben zamanımı çok net bir şekilde planlarım ve eğer bir şey çıkarsa tüm planlarım altüst olur. |
| Güven/umut | -- | + | Ben sadece kendime güvenirim ve diğerlerine ise çok az. |
| Temas | -- | ++ | Eşimin benden çok daha fazla bağlantısı var... |
| Cinsellik | +- | ++ | Eşim cinsellikte daha özgür gibi. Eşimi çok seviyorum ve çoğu zaman geldiği zaman onun için nasıl olacağımı hayal ediyorum; ancak zamanı geldiğinde hantal, gergin, soğuk ve t tucu birisi olup çıkıyorum. |
| İnanç/Din | - | - | Dindar kişiler değiliz |

Yoğunlaştırılmış tedavilerde ve sınırlı zekâya sahip hastalarla FAE'yı adım adım ve bölüm bölüm ele almak mümkündür. Öncelikle envanteri kendilerinin doldurması istenir. Daha sonra da partneri için derecelendirmesi vb. beklenir. Böylelikle kişinin kendisini ve partnerini kısıtlı bir negatif alan etrafında görmek yerine birçok farklı yetenek açısından görme imkânı sağlanır. Bu yolla bazı kişilere olağan dışı gelecek bir deneyim yaşanır: 'Partnerim aslında benim düşündüğüm kadar da kötü birisi değil. Hatta şu ana kadar fark etmediğim bazı pozitif yanları da var." Bu ayrım kişinin partnerine karşı daha adil olmasını kolaylaştırır ve ortak güven ilişkisinin temelini oluşturur.

"Sonunda partnerim yetersizliklerim yanında başka bir şey de görüyor.", 'Her zaman düşündüğüm gibi bir fiyasko olmadığımı görüyorum." (yoğun yetersizlik düşünceleri olan 24 yaşında bir öğrenci)

Sonraki psikoterapi seansında hasta ile FAE tartışılır. Öncelikle hasta tarafından seçilen çatışma temaları duygusal olarak güçlü bir enerji yükü taşıdıklarından ve terapötik olarak en kolay ilerlenebilecek temalar olduklarından dolayı önemlidir. İlk görüşmede terapist tarafından belirlenen yetersiz ayrıştırmalar artık hastayla paylaşılır. Terapötik bir diyalog ilişkisi içerisinde çatışma yaşanan partnere ya da çatışma durumuna yönelik tutumlar hasta tarafından doldurulan FAE'daki gerçek yetenekler açısından ayrıştırılır. Süreç içerisinde, hastanın tanımlamaları yeni çağrışımlarla birlikte gelişir ve terapistle (terapist ilk görüşmedeki FAE'yı getirebilir) tamamlayıcı bir hale gelir. Bu ayrıştırma süreci sempati-antipati boyutuna benzer. Hangi alanların ve yeteneklerin pozitif ya da negatif olarak değerlendirildiği üzerinde çalışılır. Yapılan bu çalışmada da çatışmalarla dolu genellemelerin kategorilere ayrılması ve nevrotik olarak daralmış bakış açısının genişletilmesi amaçlanır.

Bazı gerçek yeteneklerin tek taraflı olarak fazla vurgulanması kişinin davranışlarında ve deneyimlerinde problem yaşayacağının belirgin bir işaretidir. Bu durumda bir ya da bir grup gerçek yeteneğe gereğinden fazla önem verilip diğer yeteneklere yüzeysel bir önem verilir ya da ihmal edilir. Buna en belirgin

olarak verilebilecek örnek birincil ya da ikincil yeteneklerin (veya dönüşümlü olarak her iki yetenek grubunun) kişinin temel kavramlarını oluşturduğu kişilik yapılanmalarıdır. Bu noktada FAE, gerçek yetenekler arasında ayrıştırma yapabilmeyi sağlamaktadır. Ayrıca normalde gözden kaçırılabilecek gerçek yetenekleri de fark etmeyi mümkün kılmaktadır.

Psikososyal çatışmaların karakteristik özelliği olan yetersiz düzeydeki ayrıştırma, sadece gerçek yetenekler arasındaki ilişkiyi etkilemekle kalmamaktadır. Bu yeteneklerin şekillenmesi ile de ilişkilidir.

Bir anne eve geldiğinde tekrar tekrar uyarmasına rağmen okul çantasının ve ayakkabıların yine koridorda bırakıldığını görür. Bunun üzerine kızına bağırır: "Tembel işe yaramazın tekisin." Bu genel ifadeyle aslında çaba/başarı yeteneğini ısrarla vurgulamaktadır; ancak bu durumdaki çocuğuna pek de adil davranmamaktadır. Kızı tüm sabah boyunca okulda vakit geçirmiş, okuldan sonra annesi için alışverişe çıkmış ve çoktan odasını toplamıştı. Burada kızın çaba yeteneği ve buna ek olarak düzenlilik yeteneği olduğu görülmektedir. Tek istisna (yeni halının kirlenmemesi için oraya bırakılan) okul çantası ve ayakkabının durduğu koridorun köşesiydi.

Bu şekilde durumun spesifik hale getirilmesi "tembel işe yaramazın teki" yargısından niteliksel olarak çok daha farklı bir şey anlatmaktadır. Objektif bir değerlendirmedir ve partnere karşı pozitif bir tutumu içerir. Yargılanan bir partner diğeri tarafından gözlemlenen normlara karşı çıktığı için kendini kapatma ya da sürekli karşı saldırıda bulunması nedeniyle reddedilme korkusu yaşamaktadır. Bu yüzden objektif ve pozitif bir tutum önemlidir. "Tembel işe yaramazın tekisin, senin gibi tembel işe yaramaz kişilerle yapacak hiçbir şeyim yok" ifadesi yerini "Çabalarının yanında düzensiz bıraktığın bir alan var. Bu düzensizliği ortadan kaldırabilirsin (kaldırabiliriz)."

*"Hepsi benim hatam"*

27 yaşındaki hasta erkek arkadaşı kendisini terk ettiği için psikoterapiye başvurmuştu. Terk edilme nedeniyle suçlu hissediyordu çünkü onu yeterince anlamadığını düşünüyordu. Onu idealize edip sadece pozitif yanlarını görmeye çalışıyordu. Bu da terk edilmeyi dayanılmaz bir hale getirmişti. Hasta ile FAE gözden geçirdiğinde sadece pozitif dereceler verme eğiliminde olduğu görüldü. Ne zaman negatif dereceler verecek olsa hislerini bastırmaya ve hiçbir cevap vermemeye çalıştı. Bazı gerçek yeteneklere neden cevap vermediği doğrudan sorulduğunda ise agresif bir şekilde tepki verdi: "Hepsi benim hatam."

Suçluluk duyguları ile doğrudan bir yüzleştirme yapmak mevcut direnci daha da artırıp daha uzun süreli bir tedavi sürecini gerektirebilirdi. Bunun yerine hastaya bir hikâye anlattım:

*BÖLÜNMÜŞ EMİRLER*

*Bir tüccar yeni taşındığı evin şerefine bir parti verir. Konuklara oldukça zengin bir sofra hazırlanmıştır. Uzun bir masa üzerinde pilavlar, şiş kebaplar, patlıcanlar ve büyük tavuk göğsü parçalarının bulunduğu yemeklerle dolu tabaklar konulmuştur. Masada ayrıca üzüm, kavun, salatalık ve portakal da vardır. Konukların susuzluklarını gidermek için sürahilerde meyve suları da masadaki yerini almıştır. Herkes bu ziyafetin keyfini çıkarmaktadır, özellikle de molla. Uzanabildiği her şeyi ağzına dolduruyordu. Tıkandığı zaman da kuru ağzını ıslatmak için meyve suyu içiyordu. Ağzına o kadar çok yemek doldurmuştu ki yanakları kavun gibi şişti. "Ooo molla" dedi diğer bir konuk. "Kendini öldürmek mi istiyorsun? Bu kadar çok ve hızlı yemenin sebebi ne?" Bunun üzerine molla ağzı dolu haldeyken kavundan bir parça ısırıp cevap verdi: "Peygamber ne söylüyor bize? 'Yiyin ve için!' Peygamber bize neyi emrettiyse ben de onu yapıyorum." Konuk: "Ama Allah ve peygamberleri aynı zamanda 'Nefsinize hakim olun, ölçülü davranın' diye de emretti." dedi. Bu konuda mollanın cevabı şu oldu: "Tek inanan kişi ben değilim, sen de inançlı birisisin. Ben 'Yiyin ve için' şeklindeki emrin yarısına uyuyorum. 'Nefsinize hakim olun, ölçülü davranın' şeklindeki diğer emri uy-*

*gulamak da sana düşüyor." dedi molla ağzına birkaç üzüm daha tıkarken. (Doğu hikâyesi)*

*Hastanın suçluluk duygusu nedeniyle ne idealizasyon süreci ne de erkek arkadaşının negatif özellikleri vurgulandı. Bu öykünün hastaya söylemek istediği şey bir şeyi doğru bir şekilde yargılayabilmek için öncelikle tablonun bütününü görmenin gerekliliğidir. Hasta bir sonraki seansa tamamen doldurulmuş bir FAE getirdi ve kâğıdı uzatırken: "Şimdi eski erkek arkadaşımın diğer yarısını da getirdim." dedi.*

### *Hastanın Temel Çatışması*

Şu ana kadar aktüel çatışmalara odaklanılan terapi çalışmasında artık temel çatışmaya da yer verilmeye başlanır. Böylece gerçek yeteneklerin, çatışma yüklü tutumların ve davranış biçimlerinin gelişim öykülerine ışık tutulur: Hastanın "dakiklik", "düzenlilik" vb. ile ilişkili tutumları neydi? Dakiklikle bağlantılı ne gibi problemler ve güçlükler yaşadı? Çocukluk, gençlik ve sonraki dönemden bu gerçek yetenek ile ilişkili hangi anılar ve çağrışımlar var?

Bu yolla temel çatışma kişiliğin temel bir çatışması olarak görülmek yerine önemli bir gerçek yetenek ya da temel kapasitenin bir modu bağlamında hastanın yaşadığı bir çatışma olarak değerlendirilir. Dolayısıyla yaygın bir yanlış kanı olan kişiliğin temel çatışmasının anlaşılabilmesinin mümkün olduğu görüşünden daha baştan uzak duruyoruz. Bunun nedeni kişiliğin oldukça karmaşık olmasıdır. Kişiliğin temel çatışmasının tespit edildiği düşünülse bile kişi sadece temel çatışma gibi görünen, nevrotik kişilik yapısının çatışma yüklü birkaç kişilik yapısını birbirinden ayırmıştır ki yapılarda genel bir kural olarak patolojiktir. Bizim yaklaşımımızda temel çatışmanın, hastanın çatışma yaşadığı durumla açık bir şekilde ilişkili olup olmadığı değerlendirilir. Bunun sonucunda hasta tutumlarının, beklentilerinin ve davranışsal kavramlarının arka planı hakkında bilinçlenir, bunları bireysel yaşam öyküsü ile ilişkilendirmeyi öğrenir ve bunların geçmişten öğrenilmiş kavramlar olduğunu açık bir şekilde ifade edebilir.

Geçmiş deneyimler birikimsel geleneklerle birlikte bireysel temel kavramların oluşumunda rol oynamaktadır. Bunlar yaşama rehberlik eden genel bir tutum olabilir ya da bazı alanlar veya davranışlarla sınırlı kalabilir. Bu tür bir kavrama örnek olarak kompulsif ve aşırı düzenli birisinin "Düzenlilik olmadan yaşayamam." sözü verilebilir. Diğer tutumların ve davranış biçimlerinin birçok parçası da temel kavram etrafında toplanır. Eğer tüm bunların arasından ilgili ortak faktör tespit edilirse terapi süreci başarılı olarak daha odaklanılmış bir biçimde ilerleyebilir. Temel kavram kişinin tüm yaşamı boyunca edindiği deneyimlerin sonucu ulaştığı noktanın özetidir. Kendisi için yaşamdaki temel rehber ve üzeri örtülü değer yargılarıdır. Bu tür temel kavramlar doğrudan sorgulanabilir ya da sevilen yazarlar, şiirler veya sanat eserleri üzerinden anlaşılabilir.

Terapist kendisini hastanın "ben" alanına yakın olacak şekilde ayarlar. Genelde bu alan kişinin en fazla doğrudan deneyim yaşadığı alan olduğu için hasta için en önemli bölümdür. Yine de bu alanın mevcut çatışma durumu ile ilişkisi önceden belirlenmemiştir. Bunun yerine bu alan kişi için diğer çağrışımlar arasında sağlam ayak basacağı bir referans gibidir. Yaşam deneyimlerinde belirgin bir etkide bulunmamış gibi görünse de çatışma dinamiklerinde önemli rol oynamaktadır. Bayan Ute S. vakasında "dakiklik" ve "düzenlilik" ile ilişkili çatışmalarla başladık ve daha sonra çatışma potansiyeli olan "nezaket", "dürüstlük", "zaman", "temas" ve "güven" yetenekleri ile devam ettik. Bayan Ute S. dakiklik problemi ile ilgili mevcut tanımlamasında birkaç olay düşündü, aşağıda da birkaçını birlikte ortaya çıkardık.

### *Bayan Ute S. Vakasında Dakiklik*

"Benim için dakiklik güvenilirlik ve düzenlilikle eşdeğerdir. Çocukken evimizde dakiklik hüküm sürerdi. Annem alışverişe gittiğinde ya da dışarı çıktığında ne zaman geleceğini söylerdi, ben de saat kaçta geleceğini her zaman bilirdim. Ben de anneme benzer şekilde yaklaşırdım. Bir keresinde biraz daha büyük bir yaştayken anneme anlatmadığım bir erkek arkadaşım vardı. Eve zamanında gelmedim. Hava çoktan kararmış için annem

ve dedem kaygılanmış ve polise haber vermişler. Eve döndüğümde herkes çok heyecanlandı, bense polise haber verdikleri için üzüldüm. Uzun bir süre bu olayı aklımdan çıkaramadım. Okulda da hep zamanında ya da daha öncesinde sınıfta olur asla geç kalmazdım. Randevularıma her zaman erken giderdim. Birisi geç kaldığında büyük hayal kırıklığına uğrardım. Şu andaki eşimle çok erken yaşta evlendik ve o zaman da hep geç kalırdı. Geç kaldığında evde oturup onu beklediğimi bilirdi.

Daha sonra işe gittiğim zamanlarda yola çok erken çıkardım, eşim ise geç kalkıp zamanını değerlendirir, saate bakmazdı. Ama ben sürekli saate bakmak zorunda hissediyordum. Geceleri yatağa sürekli erken giderdim, böylelikle sabah erken kalkabiliyordum. Saat 6'da kalkardım ve genelde alarm çalmadan önce uyanmış olurdum. Sonrasında da çok fazla zamanım olduğu için kendimi gereksiz yere yoracak şeyler yapardım. Öğle arasında yarım saatlik bir zamanımız olurdu. Hemen kafeteryaya koşar, yemeğimi mideye indirir ve sürekli gözüm saatte olurdu. Bu durum beni diğer insanlara karşı sinirli yapardı. Her zaman bana baktıklarını düşünürdüm. Bunun üzerine hemen parka gider, bir bankta oturur ve ekmeğimi ördeklerle paylaşırdım.

Stajımı bitirdiğimde kendim için günlük bir plan hazırladım. Her gün işimi saat dörtte bitirmeye karar verdim. Ama bunu ayda en fazla beş kere yapabildim. Yapamadığım günlerde mektupları cevaplandırılmamış şekilde bırakmak zorunda kalıyordum. Zaman sınırlamalarıma uyamamamak beni delirtiyordu. Şu anda da dakiklik söz konusu olduğunda durum böyle. Her zaman saate göre çalışırım. Bir işi bitirmek istediğim bir zamanı belirlerim ve eğer buna uyamazsam mutsuz olurum. Ayrıca misafirler geldiğinde gereğinden önce her şeyi hazırlamış olurum. Ya da birisi çocukları gezdirmeye çıkaracaksa onları belirlenen saate yetiştirmek için acele ederim. Birisini ziyarete gideceksek ve saat dörtte orada olacağımızı söylediysek bir saniye bile gecikmemek için etrafta deli gibi koşturup geriliyorum.

Eşimin eve her gün aynı saatte gelmesi için ne gerekiyorsa verirdim; bu konuda biraz para feda etmek pahasına da olsa bu

beni rahatsız etmezdi. Aynı zamanda örneğin eşim "Bugün şehre gideceğiz, saat üçte hazır ol."dediğinde saat 2.30'da hazır olurdum ve durup eşimi beklerdim. Saat 12.00'de yemek yemesi gerektiğini söylediyse çeyrek kala yemeği hazırlamış olurdum. Titrememe neden olacak kadar çok çalışabilirdim, yeter ki dakik olayım. Benim için beklemekten daha kötü bir şey olamaz. Her akşam beklemek zorunda kalıyorum çünkü saat kaçta geleceğini hiçbir zaman tam söyleyemeyeceği bir işi var. Bu beni hasta ediyor, geçen her saniye hiç bitmeyecek gibi geliyor, çok üzgün ve tarif edilemeyecek kadar yalnız hissediyorum... Eşim beni beklettiğinde sinirimi çocuklardan çıkarıyorum. Bunu yaptığıma inanamıyorum ama elimden başka bir şey gelmiyor."

Çatışma içeriklerinde "dakiklik" yanında başka yeteneklere de odaklanılabilir. Bunun yapılmasının terapötik olarak önemli avantajları bulunmaktadır:

Bir alana odaklanıldığında bireysel içerikler ile ilişkili verilerin geçmişten şimdiki zamana akmasını yönlendirilmiş bir rehberlik yardımıyla teşvik etmiş oluruz. Böylelikle özellikle de labil hastalarda tehlikeli olabilen kişilikte genel bir regresyon yaşanması önlenmiş olur.

Aynı zamanda aktarım problemi de ortada kaldırılmış olmaktadır. İçeriklere odaklanılan ve adım adım ilerleyen uygulamalarla aktarım azar azar gerçekleşmektedir. Böylelikle hasta-terapist arasındaki ilişki problemleri barajı patlatacak bir taşkınlığa ulaşmamaktadır.

Temel çatışma sadece kritik erken çocukluk dönemindeki olayları değil aktüel çatışmalara arka planda katkıda bulunan tüm yaşam olaylarını da kapsamaktadır. Hasta problemli davranışlarının bir dizi öğrenme deneyimine dayandığını ve bu yüzden kendisi için bir gelenek haline geldiğini öğrenir. Hasta çatışmasının gelişimsel öyküsünü öğrendikçe bunun o kadar da tehdit edici ve tuhaf olmadığını anlar.

Bu farklılaşma bir tür duygusal rahatlama sağlamaktadır. Probleme objektif olarak yaklaşılabilmektedir. Görünen tablodaki gerçek yetenekler ve modlar ile ilişkili bireysel gelenekler, kav-

rarılar, yanlış anlamalar ve tarihsel-sosyal bağlamlardaki kişiliği biçimlendiren değerler bulunmaktadır. Bu tabloyla birlikte aktüel çatışma durumu ve yaşanan olaylar arasındaki ilişkiler kişinin hafızasındaki deneyimlere ulaşabildiği oranda şeffaf hale gelmektedir.

Aşamalara ayrılmış (basamaklandırılmış) uygulama yöntemi ile hastanın geçmişte önemsiz gördüğü deneyimler, bastırdığı ve artık ulaşılamaz hale gelmiş olan çağrışımlar ve anılar zihne ulaşmaya başlar. Bu noktada bir çeşit yeniden yapılandırma süreci içerisine girilir. Hastanın tek taraflı nevrotik yönelimi nedeniyle uzun süredir gölgede kalmış olan deneyimler, tutumlar ve değerler farkındalık ışığı ile birlikte açığa çıkmaya başlar. Hasta geçmişiyle başa çıkmayı öğrenir ve kendi yaşantılarını şimdiki zaman ve geleceğe ayna tutması için kullanır.

### *Partnerin Temel Çatışması*

Hastanın temel çatışmasının yanında çatışma yaşanan partnere özgü bir temel çatışma da sürece dahil olmuş olabilir. Partnerin davranışı sadece duruma verilen bir tepki olarak görülmez aynı zamanda art alandaki etkenler bağlamında da incelenir. Terapi sürecinde davranışının altında yatan olası nedenlere bakarız. Böylece kişiselleştirme, yansıtma ya da genelleme sonucunda varılan doğru olmayan yorumlamaların kişiyi yanlış anlamalara götürebileceği fark ettirilir:

"Partnerim artık hiçbir değerim olmadığını gösterecek şekilde davranıyor. Neden böyle davranıyor? Artık beni sevmediği için mi? Benden daha iyi başka birisi mi var? Beni başından atmak mı istiyor? Kimseyi sevemeyecek birisi olduğunu ispatlamaya mı çalışıyor? Eğitim kapasitesi yüzünden mi? Empati becerisinin zayıf olması mı? vb."

Bayan Ute S. eşinin dakik olmamasının nedenini şöyle açıklamaktadır: "Benden kurtulmak istiyor, beni delirtmeye çalışıyor." Bu düşüncesinin temelinde bir meslektaşının "perseküzyon hezeyanı" tanısı alması yatmaktadır.

Hastanın eşi yedinci seansa çağrıldı. Hasta bu seansa gelmedi. Hastanın eşi odaya oldukça agresif bir tutumla girdi ve olası herhangi bir terapötik müdahaleyi reddeceği daha başından belliydi.

*Eş:* "Burada ne işim var bilmiyorum. İşlerim başımdan aşkın. Karımın depresyonu hakkında ne yapmam gerekiyor ki? Tüm bunlar bence çok saşma. Sadece biraz çabalasa her şey düzey düzelecek."

*Terapist:* "Eşinizin depresyonunu atlatması için kesinlikle yapabileceğiniz hiçbir şey olmadığını mı düşünüyorsunuz?"

*Eş:* "Tabii ki yok!"

*Terapist:* "Size küçük bir hikâye anlatmak istiyorum."

*GÖREV PAYLAŞIMI*

*"Daha fazla dayanamayacağım. Sorumluluklarım o kadar fazla ki bir adım daha atamayacak hale geldim. Sabahın köründe seni kaldırıyorum, sonra evi topluyorum, etrafı temizliyorum, çocuklara bakıyorum, alışverişe çıkıyorum, akşam sevdiğin yemekleri yapıyorum ve sonunda gece olduğunda da yatakta seni şımartıyorum." der karısı kocasına. O sırada tavuk butunu yemekte olan eşi bunun üzerine: "Ne olmuş yani? Her kadın bunları yapar. Sen de biliyorsun ki bunların üstesinden geliyorsun. Asıl benim bir sürü sorumluluğum var. Ben işte çalışırken sen evde oturuyorsun." "Ya demek öyle" diye yakındı kadın. "Bana biraz yardım etsen ne güzel olurdu." Bu konuyu biraz konuşup birbirlerine empati kurmaya başlayınca eşi sonunda şu öneriyi kabul eder: Karısı evdeki tüm işlerden, kendisi de evin dışındaki tüm işlerden sorumlu olacaktır. Uzun bir süre boyunca bu görev paylaşımı sayesinde mutlu mesut yaşamışlar. Bir gün yorucu bir alışverişin ardından bir kafede oturup keyifle sigara içmeye başlamışken bir komşusu aniden çıkagelir ve telaş içinde bağırarak: "Çabuk koş evinde yangın çıktı." der. Bunu duyan adam hiç istifini bozmadan oldukça sakin bir şekilde sigarasının dumanını tüttürmeye devam eder: "Bunu karıma söylersen çok memnun olurum. Artık evde olan*

*her şeyden o sorumlu. Ben sadece dış işlere bakıyorum." (İran hikâyesi)*

*Eş:* "Çok komik bir hikâye, uzun süredir hiç hikâye dinlemedim. Size bir şey söyleyeceğim: Çok meşgul bir insanım, yapmam gereken bir sürü şey var. Bu yüzden de başka şeylere neredeyse hiç vaktim kalmıyor. Daha önce hiçbir kafede oturmadım. Bir konuda size hak veriyorum. Evimiz de gerçekten de yangın altında. Yine de eve geldiğimde karımın neşemizi kaçıracak şekilde etrafta dolanmasına tahammül edemiyorum."

Bu noktada aradaki buzlar eridi. Güç ve başarıya önem veren bir karaktere sahip olan eş karısının hastalığının kendisinde de belirli güçlükler yarattığını kabul etti. Ulaşılan bu nokta eşinin daha fazla işbirliği göstermesinin önünü açacak bir konuşmanın önünü açtı. Kendisini gittikçe daha fazla hasta rolünde konumlandırmaya başladı ve problem hakkında kendisiyle ilişkili farkındalığı arttı.

Problemle ilgili kendi genel görüşlerini anlattıktan sonra "dakiklik" ve "düzenlilik" alanlarındaki kendi çağrışımlarına odaklanıldı. Aslında gerçekten de geç kalmak istemediğini tekrar tekrar vurguladı. Eve tam olarak ne zaman gideceğinin belli olmaması kendisi için de önemli bir problem haline gelmiş:

"Bu arada durum öyle bir hale geldi ki işte daha uzun süre kalmam gerekeceği gerçeğinin karımı hayal kırıklığına uğratacağını bildiğim ve onun bu halini görmek istemediğim için eve kesinlikle erken geleceğimi söylemeye başladım. Başarı için gerçekten de baskı altındayım. Bir taraftan da eşin sürekli ne zaman geleceğimi soruyor. Onu hayal kırıklığına uğratmamak için gerçekten de uyabileceğim bir saat veriyorum, tabii o arada başka bir işim çıkarsa buna uyamıyorum."

Temel çatışma hakkında sorular sorulduğunda şunları söyledi: "Anneme hayranım, ev işlerini o kadar güzel organize ediyor ki. Tabii bazen beni sinir edebiliyordu. Biz küçükken elbiselerimizin tozlanmamasına önem verilirdi. Anne ara ara

gelip üzerimizi kontrol ederdi. Ama bazen bu duruma karşı çıkmamıza rağmen kabul etmem gerekiyor ki annem haklıydı. Toz hiç iyi bir şey değil. Ayrıca etraf dağınık durduğunda da insan kendisini iyi hissetmiyor... Bazen eşimin dakiklik konusundaki fanatikliğini anlayamıyorum. Tabii ki dakiklik önemli bir şey ancak bazı şeyler uzun zaman alır... Aslında annem oldu olası hiç de dakik birisi değildi. Evde yapacak bir şeyler mutlaka bulurdu. Dolayısıyla bir randevusu olduğunda en iyi ihtimal son dakikada yetişmesi olurdu. Bazen bu durum acı verici sonuçlara neden olurdu. Çünkü tiyatroya geç kaldığımızda içeri alınmazdık. Sonuç olarak birlikte nadiren bir şeyi planlamışızdır.

Aslında babam koşullara çok iyi bir şekilde uyum sağlardı. Okuldayken hep tam zamanında derse yetişirdim ve bu benim için gurur verici bir şeydi. Sonuç olarak bir dakika önce gitmekle bir dakika geç gitmek dakik olmamak bakımından birbirinden farkı olmayan durumlardır. Diğer insanları beklemeyi sevmiyorum. Örneğin, sinemada filmin başlamasından yarım saat önce salona gitmek gibi. Bu yüzden de trene bineceksem her zaman son anda yetişeceğim şekilde kendimi ayarlarım. Buna dayanamadığım ve istasyona son anda gittiğim için kaçırdığım trenlerin arkasından bakakalmışlığım az değildir. Eşimin saatler öncesinden hazırlanmış olmasına da dayanamıyorum. Eşimin dakiklik çılgınlığından kurtulmasını sağlamak için bazen bilinçli olarak geç kalıp onun beklemesini sağlıyorum. Ama bu hiçbir işe yaramıyor... Bazen ona gerçekten de çok kızıyorum. Dakikası dakikasına eve gelmek zorunda kalmayı çok kısıtlayıcı buluyorum ve sonuç olarak çalışarak yapmaya çalıştığım şey ailemizin yaşam standartlarını yükseltmeye çalışmak ama ben bunun için eleştiriye maruz kalıyorum..."

Bu ifadeler eşin yorumlamalarının sadece bir bölümüdür. Buradan hareketle kişinin kesinlik yeteneği ile ilişkilendirilebilecek bazı kavramları olduğu sonucuna varılabilir. Bu kavramlar hastanın kavramlarıyla karşı karşıya gelerek çatışmalara neden olduğundan dolayı sonraki terapi sürecinde ele alınmaları gerekebilir. Çatışma yaşanan partnerden toplanan bu veriler partnerin kendi içsel çatışma durumlarından ziyade hastay-

la olan etkileşim içerisindeki yanlış anlamaları ve güçlükleri netleştirmelidir. Partnerin niyetlerinin anlaşılması hasta ile yapılan görüşmeler sırasında çalışılır. Hastanın deneyimlerindeki davranış ve niyet arasındaki (çoğu zaman kesin yargıların olduğu) bağlantıların gerçeğe ne kadar uygun olduğunun sorgulanması ve tıkanıklıkların aşılması hedeflenir.

### *Envanter Basamağının Terapötik Unsurları*

Bu noktada farklılaşma aşamasına daha fazla vurgulama yapılır ancak hasta terapiste her zaman bağlı olduğunun bilincinde olmalıdır. Hasta FAE'yi ele alma konusunda eğitilir, tercihe göre kendisi, çatışma yaşadığı partner, çocukluk döneminden önemli kişiler ve kendi geçmişi için doldurur. Terapi seanslarında odaklanılacak noktanın bireyin gerçek yetenekleri ve modları ile ilişkili öğrenme deneyimlerinin netleştirilmesine odaklanacağı konusunda anlaşılır. Böylelikle arka plandaki kavramlar ve yanlış anlamalar hasta için daha şeffaf bir hale getirilir. Hastanın doldurduğu FAE ve ilgili etkenlerin netleştirilmesiyle semptomatik bir karaktere neden olan yanlış anlamalar (kişiselleştirme, yansıtma, genelleme) tespit edilebilir. Buradaki temel amaç çatışmaya dahil olan tutumlardır.

Her hastaya göre değiştirilemez ve kişiliğin bir parçası olarak görülen tutumların aslında zaman içerisinde öğrenilmiş olan varsayımlara dayandığı ve göreceli kavramlar olduğu fark ettirilir. Farkındalık artırma, hafızadaki boşlukları doldurma ve kişinin kendi gelişim öyküsünün yeniden yaşantılanması sürecinin yanındabaşka bir şey daha yapılır: Acıya ve baskı hissine neden olan çatışma yüklü tutumlar ve davranış biçimlerinin altında yatan varsayımların sorgulanmasıyla birlikte hasta vardığı sonuçları giderek artan bir oranda kullanmaya başlar. Çatışmalarının aynen geçmiş öyküsündeki deneyimlerde olduğu gibi başka süreçlerden etkilenmiş olabileceğini öğrenir. Bu yüzden bu basamak daha uzun süreli bir terapi çalışması için ön koşuldur. Bu tür bir çalışmada çatışma yüklü davranışsal alanların (temel çatışma: şimdiki zaman) belirlenmesi, yaşam öyküsündeki koşullandırıcı etkenlerin (temel çatışma: şimdi)

incelenmesi ve bunların değiştirilebilir olduğunun (gelecek) kavranması amaçlanır. Dolayısıyla geçmişin incelenmesi sadece bir kere zaman ayrılan bir çalışma değildir. Yaşanan mevcut aktüel çatışmanın gerektirdiği oranda bu inceleme çalışması yapılabilir.

Envanter basamağında bilgi toplanırken hastanın ya da partnerinin deneyimi pozitif ve negatif değere sahip tutumlar perspektifiyle ele alınır. Terapistin ilk görüşmede tanı koyma amacıyla gerçekleştirdiği farklılaşma analizi bu sefer hasta tarafından yapılır ve bu analiz terapötik diyalog içerisinde spesifik temel çatışmanın da eklenmesiyle birlikte derinleştirilir. Bu basamakta tedavide odak noktası ayrıştırma kapasitesini artırmak (bilişsel) ve bu ayrıştırma sürecinde ortaya çıkan duygulanımın uygun bir şekilde açığa çıkmasını sağlamaktır (duygusal).

### *Envanter Basamağından Kendine Yardım*

Gözlemlerinizi Farklılaşma Analizi Envanterine aktarın (FAE). Pozitif yeteneklere + ve negatiflere ise – verin. Bu envanterin sizin için daha net sonuçlar verebilmesinin tek yolu her bir yetenek için kısa notlar almanızdır: Nerede, ne zaman, ne sıklıkla ve kiminle ilgili davranış ortaya çıkıyor? Envanteri hem kendiniz için hem de partneriniz için doldurun. Kendi gerçek yeteneklerinizi değerlendirin! Çatışma yüklü yeteneklerinizin hangileri olduğunu keşfedin. Aynı şekilde hem kendiniz için hem de partneriniz için. Son olarak iki profili gerçek yetenekler açısından birbiri ile karşılaştırın.

*İlgili gerçek yetenekler ve modlar*: adalet, güven, özgüven, çatışmaya dahil olan gerçek yetenekler, anlamlandırma, gelenek, fantezi.

*Yanlış anlamalar*: yansıtma, kişiselleştirme, genelleme, değerlerin göreceliliği, adalet-sevgi

Hikâye ve kavramlar: "Görev Paylaşımı", "Bölünmüş Emir"

## Üçüncü Basamak. Durumsal Cesaretlendirme

Durumsal cesaretlendirme basamağında hasta doğrudan kendi çevresinin, özellikle de çatışma yaşadığı partnerinin, terapisti olarak görevlendirilir. Bu yüzden bu çalışma da hasta odaklıdır. Bu süreçte tamamlanması gereken bazı özel hedefler bulunmaktadır. Bunlardan ilki hastayla birlikte *durumsal cesaretlendirmenin* alt yapısının hazırlanması ve ele alınacak *gerçek yetenek çiftinin* keşfedilmesidir. Durumsal cesaretlendirmenin içeriği gerçek yetenekler ve temel yeteneklerin modları ile ilişkilidir. Her kişinin çok sayıda pozitif özelliği bulunmaktadır. Ancak bunlarçoğu zaman değeri yeterince anlaşılmadığı için takdir edilmemiştir ya da bu özellikler takdir edilirse güç dengesinin bozulacağı, partnerin kendini beğenmiş bir ruh hali içerisine girip kişinin kendisi için zarar verici sonuçlar doğurabileceği korkusu taşınmaktadır.

Artık diğer kişiyi eleştirmek yerine cesaretlendirmeye başlayabiliriz çünkü kendi görüşümüze göre iyi ve uygun bir şey yapıyordur. "İyi bir insansın", "Seni seviyorum" ya da "Gözlerin çok güzel" gibi genel ifadeler yeterli değildir. Çoğu zaman bu tür genellemeler somut bir dayanağa sahip değildir. Somut davranışı pekiştirmek çok daha önemlidir. Yapılan cesaretlendirme (a) ilgili içeriklerden faydalanılarak doğrudan durumla ilişkili olmalı, (b) anında verilmeli ve (c) pozitif davranıştan hemen sonra yapılmalıdır.

Bayan Ute S.'nin yakınması: "Eşim güzel sözler söyleme konusunda kendisine hiç güvenmez. Sonunda ağzını açtığı zaman da aradan çok zaman geçmiş olur. Bu yüzden de söylediği övgü dolu sözleri neyin üzerine söylediğini anlayamam."

Başlangıçta, cesaretlendirme belirlenen pozitif davranışlar gerçekleştiği her seferinde bir "pekiştireç" olarak verilir. Daha sonra düzenli aralıklarla azaltılarak verilir (iki seferde bir, üç seferde bir dört seferde bir) ve en sonunda düzensiz aralıklarla verilir. Sözel, örneğin, ses tonu ya da sözel olmayan yollar, örneğin, beden dili, mimik ya da bedensel duygu ifadeleri kullanılabilir. Sözel bir cesaretlendirmeye örnek: "Yoğun iş tempona rağmen vaktinde eve gelmen harika."

Sözel olmayan cesaretlendirme partnere farklı bir açıdan yaklaşmayı içerir: kafa sallamak, gülümsemek, kolunu omuzuna dolamak, sarılmak gibi. Tüm bu davranış biçimleri yoğun bir cesaretlendirme deneyimini sağlayabilir. Bu noktada kime nasıl bir cesaretlendirme yönteminin uygun olacağının belirlenmesi gerekir. Bu davranışlar her durumda genel bir uygulanabilirliğe sahip olmayabilir. Örneğin, Batı kültürlerinde ebeveynler ergenlik dönemi sonrasında çocuklarına eskisi gibi sarılmazlar. Yine de sarılmanın mucizevi bir etkisi bulunmaktadır. Temel bir rehber olması açısından konuşulacak olursa, partnerin en iyi şekilde kullandığı bilme yeteneği ile ilişkili modlardan faydalanılabilir.

"Cesaretlendirme" süreci zamanla genellemelere, belirsiz ifadelere ve bu yüzden de uzun vadede etkisiz bir hale gelme riskini de taşıdığından her zaman dikkatli olunmalıdır. Bu süreci planlayarak gitmek bu riski ortadan kaldırabilir. FAE'daki kaydedilmiş olan gözlemler bu planlama sürecine rehberlik etmektedir. Aşağıda Bayan Ute S. vakasındaki somut uygulama verilmiştir.

### *İki uçtaki Değerlendirmelerin Biraraya Getirilmesi*

Seçici cesaretlendirme sürecine genel olarak bakılacak olursa, hasta öncelikle kendi FAE'sından üç adet pozitif ve negatif yeteneği belirler ve önem derecelerine göre yan yana sıralar:

*Hastanın FAE'sındaki en uç değerlendirmeler*

| Pozitif (+) | Negatif (-) |
|---|---|
| 1. Bakiklik | 1. Temas |
| 2. Nezaket | 2. Güven/umut |
| 3. Adalet | 3. Sabır/zaman |

*Hastanın eşinin FAE'sındaki en uç değerlendirmeler*

| Pozitif(+) | Negatif (-) |
|---|---|
| 1. Düzenlilik | 1. Dakiklik |
| 2. Çaba/başarı | 2. Adalet |
| 3. Temas | 3. Zaman |

### *Gerçek Yetenek Çiftleri*

Uç noktadaki pozitif ve negatif davranış biçimlerinin hepsine aynı anda müdahale etmek kesinlikle dezavantajlı bir yoldur. Bu tür bir yöntem kullanıldığında ilgili kişi kendinden emin olamamakta ve partner ile ilişkili öğrenme deneyimine açık olması güçleşmektedir. Bu yüzden partnerin durumsal cesaretlendirmesi basamağında FAE'den belirlenen altı yetenek arasından mevcut problemle önemlilik açısından en çok ilişkili olan pozitif ve negatif dereceli iki yeteneğin seçilmesi önerilir. Bayan Ute S. için bu yetenek çifti: "düzenlilik" (+) ve "dakiklik"(-).

### *Karşılık Gelen Yetenek*

Partnerin yarattığı çatışma potansiyeli hastada karşılık gelen bir yeteneği tetikler. Bayan Ute S.'nin eşi dakik birisi değildi. Bu durum Bayan Ute S.'nin geçmişindeki yoğun dakiklik beklentileri ve halihazırda planladığı zamanı yeniden organize etme ve sabırla bekleme konusunda yaşadığı güçlük ile çelişmektedir. Bayan Ute S. planları yeniden organize etmek durumunda kaldığında beklemek yerine sosyal faaliyetler planlamayı tercih etmektedir. Kendisine göre zamanı bölümlere ayırma konusu eşinin dakik olmaması ile ilişkili alana karşılık gelmektedir:

"Eşimi beklerken başka bir şey yaparak zamanımı değerlendirmek isterdim ama o sırada yapacak hiçbir şey aklıma gelmiyor."

Bu yüzden "zaman" yeteneği karşılık gelen yetenek olarak seçilmiştir. Hasta durumsal cesaretlendirmenin de yardımıyla zamanını bölümlere ayırarak değerlendirmede alternatif yollar bulmaya çalıştı. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen verileri hastanın bir karta yazması istendi:

| | |
|---|---|
| Partner | |
| Gerçek yetenek çifti: (+++)/Dakiklik(--) | Düzenlilik |
| Hasta | |
| Karşılık gelen yetenek: | Zaman (+-) |

Bazı durumlarda hasta eğer zaten karşılık gelen yetenek konusunda güçlüyse o zaman bu yolun izlenmesi gereksiz olabilir. Bu durumda yapılması gereken şey pozitif davranış biçimlerinin doğrudan pekiştirilmesidir.

*Davranışçı terapinin aksine kritik davranışın ortadan kalkması amaçlanmaz. Bunun yerine yerleşik hale gelmiş iletişim paternlerini modifiye etmek, partnerler arasında güven ilişkisine katkıda bulunmak ve hastanın kendi sorumluluğu bağlamında tutumunda değişiklik yapmasını sağlamaktır.* Buradaki ilke şudur: Pozitif olan hemen ve doğrudan fark edilir; bu aşamada negatif hakkında konuşulmaz (bunun yerine bir yere not edilir). Benzer şekilde diğer bir yeteneğe geçilerek odaklanılmış bir çalışmaya devam edilir.

## Durumsal Cesaretlendirme Uygulaması

Üç gün ile bir hafta arasında değişen bir zaman periyodu içerisinde partnerin gerçek yetenek çifti ile ilişkili olan pozitif davranışları cesaretlendirilir. Hastanın gözünde negatif olarak değerlendirilen partner davranışları eleştirilmek yerine bu zaman periyodu içerisinde görmezden gelinir. Bu uygulama ile yeni bir davranışın bilinçli bir şekilde koşullandırılmasından

daha fazlasını hedeflenir. Hasta ve partner arasında bir tutum değişikliğinin gerçekleşmesi amaçlanır. Birden arada daha önce vurgulanmayan pozitif özelliklerin takdir edildiği bir alan oluşur. Bu yöntem geleneksel davranışçı terapideki partnerin halihazırda daha kritik olan davranışlarının pekiştirilmesi ile çelişmektedir. Bu yüzden örneğin, kişi düzensizliği nedeniyle rahatsız olduğu partnerini şimdi masasını düzelttiği için onaylamaktadır. Bu övgü ile birlikte partner düzenliliğin aslında güzel bir şey olabileceğini fark eder: Cesaretlendirilmiş olur ve bunun sonucunda düzenlilik içeren davranış - üzeri toplanmış masa- ile pozitif bir hissi ilişkilendirir. Bu tür bir cesaretlendirme öğrenme teorisinin de bize gösterdiği gibi oldukça etkilidir.

Kişinin sahip olduğu yetenekler arasında sadece birkaç tanesi "kritik" bir öneme sahiptir. Bu nedenle kişi sadece birkaç durumda cesaretlendirme alabilir. Ancak aslında diğer etkenlerin yanında bu tür bir cesaretlendirmenin eksikliği de partnerle olan ilişkiyi bozmaktadır çünkü partner cesaretlendirmeye açtır. Bunun yanında bu tür durumlarda partnere adaletsiz şekilde davranabiliriz. Onun pozitif özelliklerin zaten olması gereken özellikler olarak görüp bahsetmeye değer bulmuyor olabiliriz. Ancak bizim için önemli olmayan bir özellik partner için önemli olabilir. Bu nedenle durumsal cesaretlendirme sadece hassas olunan davranış için değil aynı zaman da gözden kaçırılan pozitif özellikler için de yapılmalıdır.

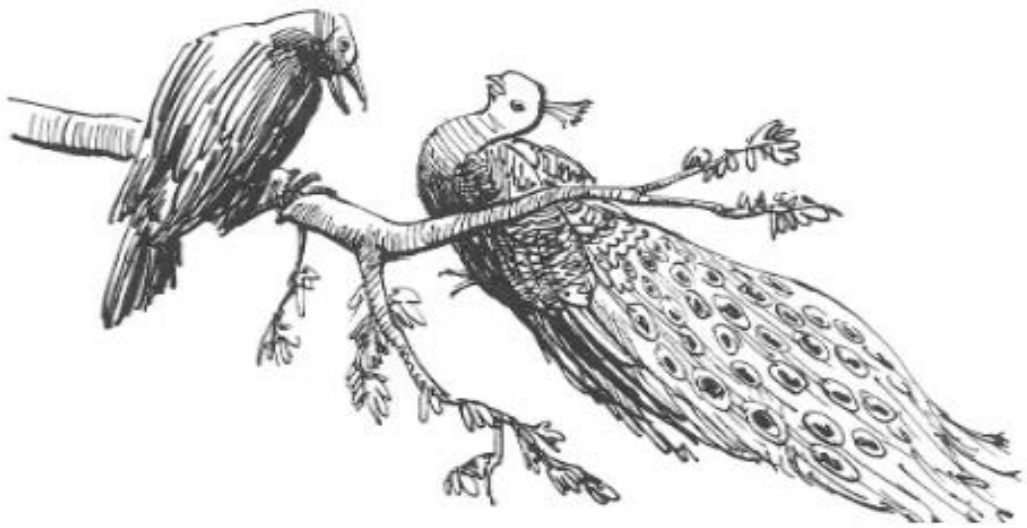
İlk bakışta, kişinin problem yaşadığı partnerini cesaretlendirmesi paradoksal olarak görülebilir. Bayan Ute S. bu durumu çok açık şekilde ifade etmiştir:

"Halen eşimi övmek için delirmem gerek. Bir kere onda pozitif bir şey görmek çok zor. Doğru olan şey onun hatalarını yüzüne vurmak"

Hasta terapinin bu aşamasında eşinin pozitif özelliklerini görmeyi kesinlikle reddetti. Bunun üzerine hastanın dikkatini aşağıdaki hikâyeye yönelttim:

## KARGA VE TAVUSKUŞU

*Bir sarayın bahçesinde, siyah bir karga bir portakal ağacının dallarına tünemiştir. Aşağıdaki düzgün çimenlik alanda bir tavuskuşu gururlu bir şekilde uygun adım yürümektedir. Karga çığlığı basar, "bu kadar garip bir kuşun bu parka girmesine kim izin verdi? Şunun kendini beğenmiş yürüyüşüne bak, sanki sultan kendisi. Ya şu çirkin ayakları. Tüyleri de ne kadar çirkin bir mavi tonunda! Ben asla böyle bir renk giymezdim. Kuyruğunu da tilki gibi arkasından sürklüyor." Karga susup tavuskuşunun cevap vermesini bekledi. Bir süre bir cevap gelmedi ama sonra tavuskuşu melankolik bir gülümsemeyle konuşmaya başladı, "iddialarının gerçeği yansıttığını düşünmüyorum. Bana söylediği tüm kötü sözler yanlış anlamadan ibaret. Başım yukarıda yürüdüğüm için kendimi beğenmiş olduğumu söyledin. Bunun sebebi omuzlarımdaki tüylerin dışarı sarkmasını engellemek ve çenemdeki iki çıkıntının boynumu çirkin göstermesini önlemektir. Gerçekte kendimi hiç de beğenmiş birisi değilim. Çirkin yanlarım olduğunu biliyorum. Ayaklrımın karışık ve tüylü olduğunu biliyorum. Bu beni o kadar rahatsız ediyor ki başımı havada tutarak çirkin ayaklarımı görmemeye çalışıyorum. Sen sadece benim çirkin taraflarıma bakıyorsun. Yalandan bakarsan benim hoş ve güzel yanlarımın da olduğunu görebilirsin. Hiç fark etmedin mi? Senin çirkin dediğin tüylerime insanlar hayran kalıyorlar."*
*(P.Etessami)*



*Karga ve Tavus Kuşu*

Sekizinci seansta hasta, eşini cesaretlendirmek ya da övmekte zorlandığını ama bunu yapabilmeyi istediğini söyledi:

"Çok zordu!"

Bir nevi dil sürçmesi yaşadım. Benim için cesaretlendirme ve övgüde bulunmanın oldukça zor bir şey olduğunu gözlemledim; bunun yanında bunun hakkında düşündüğümde dilim tutuluyor. Eşimi cesaretlendirmeyi denemek için zihnimi çok zorladım. Çok çalışkan ve düzenli birisi. Geçen hafta birkaç övgü dolu söz söylemeyi başardım. İtiraf etmem gerekiyor ki negatifleri fark etmeye ve suyuna gitmeye daha fazla eğilimliyim."

Bu direnci kırabilmek için temel çatışma övgü ve suçlama açısından değerlendirilerek bir noktada toplandı:

"Övgüye hasretim!"

Aslında bir çocuk olarak nadiren annem tarafından övüldüm. Tabii yabancıların yanındayken benim hakkında övgü dolu konuşurdu; okulda ne kadar başarılı olduğumu ve diğer tüm yapabildiğim şeyleri söylerdi. Benimle yalnız kaldığında ise sürekli negatiflere odaklanırdı. Hatta bir gün "Eğer seçme şansım olsaydı seni gümüş tabakta bile getirseler bile başkasını tercih ederdim. Ama tabii ki elindekiyle yetinmek gerek" bile dedi. Bu beni son derece rahatsız etmişti. Sürekli kız arkadaşlarımı göstererek onların ne kadar çok örnek özellikleri olduğunu söylerdi (daha açık, daha cana yakın, daha düzenli vb.). Aklımdan tekrar tekrar geçen düşünce bu yaşamla ve dünyayla asla kendi başıma başa çıkamayacak oluşumdu. Eşimin yargılamalarında bununla paralellikler görüyorum. Sürekli diğer insanların pozitif yanlarını görüyorum ama sıra ona geldiğinde baştan savma hareket ediyorum ve zaman zaman sadece negatiflere odaklanıyorum. Bir çocuk olarak yeterince övgün almadığım için fark edilme ve sevgi işaretleri almaya almaya aç bir şekilde büyüdüm. Bu yüzden gençlik dönemimde dışarıdan hoş görünen herkes tarafından kolayca kandırılabiliyordum."

Sonraki iki seansta övgüde bulunmayı içeren pozitif bir şekilde davranmanın gittikçe kolaylaştığı söyledi.

"Son zamanlarda farkındalık düzeyimin arttığını görüyorum. Artık diğer insanların düşüncelerine ve gösterdikleri şefkate eskisi kadar bağımlı değilim. Kendime ve diğer insanlara kibar şekilde davrandığımda şefkatin otomatik olarak geldiğini keşfettim."

Burada görüldüğü gibi önceki iki basamak olan gözlem/mesafe ve envanter, durumsal cesaretlendirme basamağının ön koşuludur. Eğer hasta partnerinin pozitif yetenekleri olduğunu öğrenir ve bu yetenekleri açık bir şekilde tanımlayabilirse o zaman bu yetenekleri cesaretlendirebilir. Bunun sonucunda kendi kendisini de daha duyarlı ve anlayışlı bir şekilde cesaretlendirebilir. Partneri cesaretlendirip cesaretlendirmeme kararı her zaman özgür irademize bağlı değildir. Bunun yerine, cesaretlendirme ya da cesaretini kırma süreçlerini öğrenmemize neden olan geçmiş deneyimlerimiz bizim partnerimize olan yaklaşım biçimimizi gizli bir şekilde etkiler. Bu bağlantı nedeniyle her seferinde de görülmektedir ki kişi iyimserlik-kötümserlik, cesaretlendirme-cesaretini kırma vb. değerler çerçevesinde ailesinden aldığı özel geleneklere sahiptir. Bayan Ute S. vakasında bu durum açık bir şekilde görülmektedir.

### *Pozitif Program*

Tipik bir şekilde birçok kişi çevresini algılama ve yargılama süreçlerinde tek taraflı kavramları kullanmaktadır. Bu tür kişilerin başlangıç noktaları negatif olmaktadır. Pozitif bir biçimde yaklaştıklarını varsaysalar bile bu konuda pasif kalmaya devam etmektedir. Deneyimlerle birlikte bu negatif yönelimin doğru bir yaklaşım olduğu düşünülür çünkü karamsar kavramlarla bakmanın gerçekliği olduğu gibi yansıttığına inanılır. Bu nedenle bu düşünceyi kesinliği sağlamak amacıyla savunurlar. Bir durum hakkında eleştirel bir pozisyondayken aynı zamanda daha iyimser açılardan bakmanın sadece kendini kandırma ve aldatma olduğunu kabul ederler. Süreç içerisinde negatif bir tutum hayal kırıklıkları ve başarısızlıklar karşısında bir kalkan görevindedir. Böylelikle kişi artık tamamen diğerinin insafına kalmadığını çünkü olabilecekleri önceden zaten gördüğüne inanır. Bunun sonucunda karamsarlık ve şüphe yoluyla başarı-

sızlıktan kaçınma stratejisi uygulanır. Bu strateji ölüm korkusuyla intihar etme taktiğine benzer.

Durumsal cesaretlendirme basamağında hastanın negatif algılama alışkanlığını yenmesine ve çatışmayı alternatif açılardan yorumlamasına yardımcı oluruz. Kişi vardığı sonuçların gerçekçi ve kabul edilebilir olup olmadıklarını deneyerek test eder. Bu yüzden terapi sürecinde her şeyi bir kapta toplayan ve bu yüzden de tüm tatları birbirine karıştırıp lezzetsiz bir yemek hazırlanmasına neden olan negativistik genelleme eğilimine karşı savaş açılır. Bir davranışın pozitif olarak yorumlanması, negatif yorumlama da olduğu gibi, bazı gözden kaçan noktalarının keşfedilmesi yoluyla ayakları yere daha sağlam basan bir gerçekliğe ulaşma konusunda adil bir şekilde hareket etmektir. Aşağıdaki hikâye bunun hakkındadır:

*BİLİNMEYEN BİR ŞEHRE GELEN MOLLA*

*Eski zamanlarda Doğu'da yaşayan bir din bilgini olan molla çölün acımasız kumullarında günlerce güçlükle sürdürdüğü bir yolculuğun ardından tamamen bitkin ve aslanlar kadar aç bir halde daha önce hiç gelmediği bir şehrin çarşısına ulaşmıştır. Hemen kendini bir şekerlemeci dükkânına atarak eline geçirdiği ne kadar şeker varsa arka arkaya ağzına atmaya başlamış. Mollanın dükkânında bir şey bırakmayacağından korkan dükkân sahibi önce para vermesini istedi. Şekerlemecinin kullandığı dilde para "shashi" demektir. Molla dükkân sahibinin kendine söylediği sözü kendince anlayarak "adım shashi değil, bana molla diyebilirsin" dedi ve arsız bir şekilde yemeye devam etti. Dükkân sahibi bu küstahlığın üzerine küplere bindi. Eline bir süpürge alıp sapıyla mollanın arkasından ittirdi. Ama molla bunun karşısında hiç rahatsızlık duymadan önünde duran şekerlemeleri yemeye devam ederken şaşkınlık içerisinde yüksek sesle şunları söyledi, "Bu şehirdeki insanlar ne kadar da yardımsever ve kibarlar. Baksana, yiyeceklerini zorla yedirmeye çalışıyorlar." (Doğu hikâyesi)*

Bu yöntem, yani geniş bir çerçeveden bakılacak olursa durumsal cesaretlendirme, mevcut negatif yorumlamaları pozitiflerle takviye etmeye dayanır.

***Psikoserum***

Envanter oluşturma sayesinde hastada farkındalık sürecini başlatırız. Hasta, birçok kısmını doğal karşıladığı davranış zincirlerine yönelik içgörü kazanır. Bu içgörü sonucunda en azından çatışma yüklü tutumlar ve davranış paternlerinden bir adım geride durma ve daha geniş bir açıdan bakma imkânı bulur. Bununla birlikte saf bir entelektüel içgörünün yeterliliği konusunda temkinli olunmalıdır.

Örneğin,Luria (1974) sadece içgörü sahibi olmanın davranış değişimi için yeterli olmadığını bulmuştur. "Ruhum istiyor ama bedenim bunu gerçekleştirmek için çok zayıf" sözü bu olguyu tanımlamaktadır. Bu olgu, önemli olan şeyin kişinin alışkanlıklarını ortadan kaldırmak olan psikoterapi için özellikle geçerlidir.

Luria yürüttüğü çalışmada içgörünün sadece içsel bir komuta bağlı olduğu durumlarda katılımcıların içgörüleri doğrultusunda adım atabildiği bulgulanmıştır. Bu araştırma bulgusu durumsal cesaretlendirme basamağında kullanılabilir. Önerilmiş olan yöntemlerin faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Netleştirme amacıyla herkesin yaşadığı genel bir deneyimi hatırlatmak isterim. Zor bir durumla karşılaştığımız zaman diğerlerinin davranışlarına pek kayıtsız kalamayız. Örneğin, birisinin yüzeysel olmadan tam ve net bir kanıyla "bunu iyi bir şekilde yapacağından eminim" sözlerinin yaratacağı etkiyle aynı kişinin "elinden gelenin en iyisini yapmayı deneyebilirsin ama bunun üstesinden gelebileceğinle ilgili şüphelerim var" sözlerinin yaratacağı etki arasında kesinlikle farklılık bulunmaktadır.

Bu yüzden yukarıda da görüldüğü gibi bu tür yorumlar durumdan duruma değişmekle birlikte motivasyonu artırıp azaltabilir. Telkin ve hipnozla benzer bir etkide bulunulmaya çalışılır. Bu yöntemlerin uygulandığı bir bağlam içerisinde hasta

terapide ele alınan bazı kavramları duygusal olarak daha kolay deneyimleyebilir. Süreç içerisinde yapılan ana aktivite, çatışma yüklü hale gelmiş ve bir bütün olarak ya da bazı gerçek yetenekler üzerinden kişiyi etkileyen temel çatışmaya alternatiflerin oluşturulmasıdır. Oluşturulan bu tür alternatif kavramlara *psikoserum* denilmektedir. Psikoserum, hedefler ve içgörüler ile ilişkili düşüncelerin özetidir. Amacı hastaya çatışma yüklü davranış biçimleri sırasında kullanabileceği ulaşılabilir bir panzehir sunmak ve bu panzehirle birlikte davranış değişikliği yapma konusunda irade gücü sağlamaktır.

Otojenik eğitim (J.H. Schultz) ya da aşamalı aktif hipnozda (Kretschmer ve Langen) "cesaret", "güven" ve "özgüven" gibi genel ifadelerle belirli çözümler verilmektedir. Pozitif Psikoterapide ise Farklılaşma Analizi Envanteri'nden seçilen çatışma yüklü spesifik içerikler seçilerek gerçek yetenekler biçiminde kullanılır. Daha önce anlatılan vakada hasta yetenekleri yeterli düzeyde ayırt edemediğini fark etmiştir. Bu farkındalık sonrasında önemli birçok yetenek ile ilişkili yaşam öyküsünden gelen bireysel verilere ulaşılmıştır. Ulaşılan bu veriler bu noktadan spesifik bir şekilde ele alınabilir. Gerçek yetenekler, özellikle "uyarıcı kelimeler" olduğu ve genelde anlaşılabilir ifadelerden oluştuğu için psikoserum haline dönüştürülmeye uygun tanımlamalardır. Her vakayla psikoserum ifadelerinin ne anlama geldikleri öncesinde çalışılır.

Bayan Ute S. eşinin belirlenen zamanda hemen gelmesini hatta mümkünse biraz daha erken gelmesini bekliyordu. Bu beklenti nedeniyle de güçlü bir duygusal bağımlılık içerisine girmişti. Eşi olmadan birkaç gün geçirmek ya da ailesi olmadan kendi başına seyahate çıkmak kendisi için aşılamaz bir engel gibi görünüyordu. Bu tür bir durum kendisi için oldukça bunaltıcı olurdu. Bunu şimdi olmasa bile çok ileride yapmaya bile cesaret edemiyordu.

Bu yüzden aşağıdaki psikoserumu kullanması istendi:

| Psikoserum: Beklentii ve umudu birbirinden ayırmayı öğren |
|---|

Psikoserum örnekleri:

*"Düzenlilik ve sabrı birbirinden ayırmayı öğren"* (çocuk yetiştirmede güçlük yaşayan, çocuğun düzensizliğine tahammül edemeyen ve kendi annesinin abartılı düzenlilik beklentilerine maruz kalan vakalar).

*"Güven ve özgüveni birbirinden ayırmayı öğren"* (çocuk yetiştirme, yakın ilişki ve sosyal ilişkilerde güçlükler yaşayan vakalar).

*"Sevgi ve adaleti birbirinden ayırmayı* öğren" (Eşinin sadakatsizliğinden intikam alması gerektiğini düşünen bir hasta).

*"Doğuştan gelen ve sonradan geleni birbirinden ayırmayı öğren"* (Eşinin "doğuştan gelen dakiksizliği" karşısında artık umutlarını kaybeden kadın)

*"Koşullanmış ve belirlenmiş kaderi birbirinden ayırmayı öğren"* (çocuğunun ölümü sonrasında yas sürecini atlatamayan bir hasta).

Bu özetleyici psikoserumların yanında entegrasyonu amaçlayan psikoserumlarda kullanılabilir: "Geçmiş, şimdi ve geleceği entegre etmeyi öğren" (Halen gençlik deneyimlerinin peşinde ısrarlı bir şekilde koşan, depresif ruh hali yakınmasındaki 56 yaşındaki hasta).

Davranışsal açıdan bakıldığında psikoserum kişinin kendi kavramlarını değiştirmesini sağladığı için alternatif davranışlara yönelmede adım atmasını da desteklemektedir. Psikoserum ifadesi telkin edici nitelikte olduğundan dolayı telkiniçeren deneyimlerle birlikte verilir. Davranışçı terapide "progresif gevşeme" denilen otojenik eğitiminin faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Burada psikoserum kişinin kendi kendine telkin vermesi işlevini görmektedir. Ancak psikoserum kişinin doğasına aykırı bir emir değildir. Psikoterapi sürecinde psikoserum zaten var olan isteklerin alternatif bir davranışsal ve tutumsal kavrama yöneltilmesi için bir pekiştireç görevindedir. Otojenik eğitim J.H.Schultz (1964) tarafından ayrıntılı bir şekilde anlatılmıştır. "Progresif gevşeme" ise Jacobson (1938) ve Wolpe (1982) tarafından ilgili kaynaklarda ele alınmıştır.

*Gevşeme Eğitimi*

Pozitif Psikoterapide, otojenik eğitimdeki huzur, ağırlık, sıcaklık gibi ayrıştırılan parçalar bütünleştirilerek modifiye edilmiştir. Bu tür kendi kendine telkinle gevşeme yönteminin işe yarar olduğu görülmektedir.

"Şu anda çok sakin bir kanepenin üzerinde uzanıyorsunuz. Kollarınız hafifçe bükülü şekilde çok sakin bir şekilde yanınızda duruyor. Ayaklarınız gevşek, topuklarınız dışarı bakıyor. Bu rahat durum içerisindeyken size söylediğim şeylere odaklanıyorsunuz. Kelimeler güçlüdür ve gerçekliğe dönüşebilirler. Kollarınız ve bacaklarınız oldukça sakin ve tatlı bir ağırlığa sahipler (altı kere tekrarlanır). Ağırlık hissi gittikçe artıyor ve tüm bedeninize yayılıyor. Bedeninizdeki kan dolaşımı giderek daha iyi bir hale geliyor, ayaklardan parmak uçlarınıza kadar ilerliyor, derinizin en küçük hücrelerine kadar ulaşarak tazelenmenizi sağlıyor. Dolaşımdaki iyileşmeyle birlikte tüm bedeniniz iyileşiyor. Bedeninizdeki katılık gittikçe gevşiyor. Bedeniniz artık huzur dolu, ağır ve hoş bir sıcaklığa sahip. Bu sıcaklık tüm benliğinizden geliyor, bedeninizdeki her bir hücre bu sıcaklığa sahip. Huzur-ağırlık-sıcaklık. Tüm baskılar ve gerginlikler yavaş yavaş ortadan kalkıyor. Huzur dolu ve gevşemiş bir haldesiniz. Gevşeme hissinize dikkatinizi verin ve bu hissin tüm bedeninize yayılmasına izin verin. Bu gevşemiş durumdayken şu cümleye odaklanın: *Nezaket ve dürüstlüğü birbirinden ayırmayı öğren.* (hasta on dakika daha bu gevşemiş ruh halinde kalır.)

Şimdi yeniden size söyleyeceğim şeylere dikkanizi verin. Seansa kaldığımız yerden devam edeceğiz. Altıya kadar sayacağım, sonrasında tamamen yenilenmiş ve uyanık hale geleceksiniz: Bir, bacaklarınızdaki gücü hissediyorsunuz. İki, kollarınızdaki gücü hissediyorsunuz. Üç, bacaklarınız ve kollarınız güçlü. Dört, önce sağ kolunuzu sonrada sol kolunuzu kaldırın. Kollarınız ve bacaklarınızla üç kez gerinin. Beş, derin bir şekilde nefes alın, verin. Altı, tazelenmiş ve uyanık bir şekilde gözlerinizi açın..."

İyi bir şekilde gevşeyemeyen hastalarda ise J.H. Schultz'un otojenik eğitimindeki kollar ve bacaklarla ilgili olan dinginlik uygulaması ile başlamanız önerilir.

Gevşeme eğitiminin öncesinde nefes egzersizi yapılabilir (örneğin, altı kere nefes almak, tutup bırakmak vb.). telkinin etkisini artırmak için bazı cümleler tekrarlanabilir (yavaş ve vurgulamalı bir tonla). Psikoserum sadece psikoterapi seansı sırasında uygulanmamaktadır. Hasta seansta Jacobson yönteminin eğitimini ya da otojenik eğitimi aldıktan ve psikoserumu uygulatıktan sonra seanslar arasında kendi kendine de bunları uygulamaktadır.

Hastanın evde dinlemesi için gevşeme eğitimini kaydettiğim olumlu birçok deneyimim oldu. Bazı hastalarla çalışırken arka fonda müzik çalınması gevşemeyi kolaylaştırmaktadır. Psikoserumun uygulanması sınırlı bir zaman içerisinde yapılmalıdır. Ne bunaltacak kadar uzun ne de özümsemeye yetersiz kalacak kadar kısa tutulmalıdır.

### *Tamamlayıcı ve Alternatif Yöntemler*

*a) Çatışmayı zihinde canlandırma*

Hasta hassas olduğu aktüel çatışmalarla ilgili problem yaşadığı bir çatışma durumu zihninde canlandırır. Zihinde canlandırılan ve kaygı yaratabilecek bu durumla bağlantılı olarak ilgili psikoserum fısıldanır. Birçok tekrardan sonra genelde kaygı düzeyinde belirgin bir azalma olduğu görülmektedir. Bunun yanında özellikle de kişilik yapısına olan etkileri bakımından işe yaradığı ispatlanan diğer bir yöntem ise çatışma yüklü gerçek yeteneklerle bağlantılı olan kaygıların hiyerarşik bir sıraya konulmasıdır. Çatışma yönelimli içeriklerin zihinde canlandırılması yoluyla tetiklenen kaygılar "aşamalı gevşeme" yardımıyla sistematik duyarsızlaştırma çalışmasında olduğu gibi basamaklara da ayrılabilir. Burada Pozitif Psikoterapi ile Davranışçı Terapinin ilişkisi açık şekilde görülmektedir. Bu tür bir eğitim çalışmasının özellikle de depresif ve duygularını kendi içerisinde tutan hastalarla çalışmada başarılı sonuçlar verdiği görülmektedir.

*b) Modifiye edilmiş paradoksal niyet*

Hastanın odaklanılan gerçek yetenek ile ilişkili bir çatışmayı zihninde canlandırması istenir: "Umarım eşim beni bugün de

bekletir.", "Eşimin dakik olmamasından dolayı mutluyum.", "İnşallah kayınvalidem benim düzenlediğim şeylere karışır."

Terapi seansında (bireysel ya da grup terapisinde) bu istek öncelikle "içsel konuşma" şeklinde ifade edilir, sonra fısıldayarak, ardından normal ses tonuyla ve en sonunda da bağırarak söylenir. Böylelikle agresif enerji boşaltılmasının yanı sıra odaklanılan içerik ile ilişkili duygularında sürece dahil edilmesi pekiştirilir. Bu yöntemin özellikle de duygularıyla fazla temas kurmayan, rasyonalizasyonlarla benliğine yabancılık çeken kişilerle çalışırken kullanılması önerilir.

*c) Hatırlatma kartları*

Psikoserum hatırlatıcı bir karta yazılarak hastaya verilir. Çatışma yüklü davranışların ortaya çıktığı her durumda bu kart çıkarılıp kullanılmalıdır. Örneğin, hasta birisini beklemek durumundaysa ve o kişinin dakik olmamasına çok hassas bir şekilde tepki verecekse bu durumda kartı çıkarır ve psikoserumu gözden geçirir. Bu süreçte psikoterapi seansları zihinde canlandırılır. Böylelikle o an ortaya çıkmış olan kaygılarda azalma yaşanabilir ve ilgili durum bir öğrenme deneyimi haline gelebilir: Hasta, terapi seanslarını referans alınacak bir model olarak görmeyi öğrenir ve buradan edindiklerini gerçek yaşamına aktarır.

*d) Pozitif davranışçı programlama*

Baskın olan (ya da ilgili) yetenek kullanılarak birazdan anlatılacak prensibe uygun bir şekilde bir slogan oluşturulur. Aşağıda hastanın sloganını görebilirsiniz:

"Özgür bir insan olmaya karar verdim. Bu konudaki kararım çok net. Kimse bu hedefe ulaşmamı engelleyemez. Hedefime tamamen ulaşıncaya kadar hergün bunun üzerinde çalışacağım. Özgürlüğün benim için ne anlama geldiğini keşfedeceğim"

İlgili yetenek ile ilişkili bireysel bir slogan: "Eşimi beklerken o zaman diliminde aktif olarak bir şeyler yapmayı öğreneceğim. Eşimin dakik olmamasına pozitif bir tutumla yaklaşacağım."

Davranışsal programın yoğunluğu duygusal bir katılıma ulaşıldığı oranda kademeli olarak artırılır.

Duyguların sürece eşlik ettiği duygusal katılım yöntemi psikoterapideki oldukça eski bir uygulamadır. Diğer birçok katkısının yanı sıra "Psychotherapeusis" kavramını ilk kez ünlü İran asıllı doktor Razi (MS. 865-925) kullanmıştır. Razi, başarılı bir şekilde tedavi ettiği bir halifenin hikâyesini aşağıda anlatmaktadır:

*KRALIN YARDIM ÇIĞLIĞI*

*Horasan kralı Amir Mansurebue Nuh çok ciddi bir hastalığa yakalanmıştır. Tüm müdahalelere rağmen ilerleme sağlanamamaktadır. Sonunda konsültasyon için ünlü doktor Razi çağrılır. Başlangıçta geleneksel tedavi yöntemlerini uygulayan Razi bu yöntemlerin başarılı olmadığını görmüş. Bunun üzerine Razi en iyi sonuçları verebileceğini düşündüğü bir tedavi yönteminin olduğunu ve bunu uygulama konusunda öncelikle izin vermesi gerektiği söyler. Umutsuzluk içinde kıvranan kral bu teklifi kabul eder. Razi, kralın emriyle iki tane at getirilmesini ister. En iyi ve en hızlı arap atları bulunup getirilir. Ertesi gün sabahın erken saatlerinde Razi, kralın Buhara'daki meşhur bir SPA merkezi olan "Jouze Mullan" a götürülmesini emreder. Kral kendi başına hareket edemediği için yardımcıları tarafından sedye üzerinde taşınmaktadır. SPA merkezinde Razi, krala tüm elbiselerini çıkarmasını ve kralın tüm yardımcılarının SPA merkezinin mümkün olduğunca uzağına gitmelerini ister. Bu istek karşısında tereddüt içerisine girdiler ama kralın doktor ne derse yapamalarını söylemesi üzerine dışarı çıkıp uzaklaştılar.*

*Razi atları SPA merkezinin dışına bağladı. Öğrencilerinden birisinin yardımıyla kralı bir fıçının içerisine koyup üzerine sıcak su dökmeye başladı. Aynı zamanda da sıcak bir şurup içirerek hasta adamın ateşini daha da yükseltti. Daha sonra Razi ve öğrencisi elbiselerini giyindi ve kralın karşısına geçerek olabilecek en iğrenç şekilde küfürler edip aşağılamaya başladı. Hasta haldeki birisine yapılan bu terbiyesizlik ve adaletsizlik karşısında kral çok sinirlendi. Bunu gören Razi bıçağını çıkardı, krala yaklaştı ve onu öldürmekle tehdit etti. Korkudan altına yapmak üzere olan kral ordan kurtulmaya çalıştı. Korkunun verdiği güçle birden ayağa kalkıp koşmaya başladı. Bu-*

nun üzerine Razi ve öğrencisi hemen odadan çıkıp atlara bindiği gibi şehri terk ettiler.

Kral bitkinlik içerisinde yere yığıldı. Bilinci yerine geldiğinde kendisini daha özgür hissetmeye ve hareket edebilmeye başladı. Ancak halen çok kızgındı. Adamlarını çağırdı, elbiselerini giyindi ve sarayına geri döndü. Kralın hastalıktan kurtulduğunu gören insanlar sevinçle etrafında toplanmaya başladı.

Bir hafta sonra doktordan krala olanları açıklayan bir mektup geldi: 'İlk başta doktorlukla ilgili bildiğim her şeyi uygulayarak sizi tedavi etmeye çalıştım. Bu yöntemler bir işe yaramayınca yapay bir şekilde ateşinizi yükselttim ve sizi sinirlendirerek enerjinizi artırmaya ve böylelikle harekete geçmenizi sağlamaya çalıştım. İyileşmeye başladığınızı gördüğümde de beni cezalandırmamanız için şehri terk ettim. Sizden ricam beni şehre çağırmayın. Çaresiz bir durumda olmanıza rağmen terbiyesiz ve adaletsiz bir şekilde size hakaret ettiğim için çok utanıyorum."

Durumu öğrenen kral kalbinde büyük bir minnettarlık hissetti ve doktora teşekkürlerini iletebilmesi için gelmesini istedi.



Terapötik Unsurlar

Cesaretini kırma ya da tek taraflı cesaretlendirmenin (destekleme gibi görünse bile ilgili kişi için daha sonra hayalkırıklığı yaratabilmektedir) her ikisi de tipik sonuçlara neden olmaktadır:

a) Kaçınma yönelimi:

"Kimse beni bir daha o direksiyonun başına oturtamaz. Ehliyetimi aldığımda çok mutluydum. Eşimi alıp hemen trafiğe çıkmak istiyordum. İstemez olaydım. Sürekli sazan balığı gibi atladı. Sanki ben hiçbir trafik işaretini anlamıyorum ya da yayaların hiçbirini görmüyormuşum gibi davrandı. Eve döndüğümüzde arabayı garaja koyarken çim biçme makinasına sürtüp arabanın boyasında çizik oluşması keyfimi iyice kaçırdı. Eşim sanki en sevdiği oyuncağını kırmışım gibi tepki göstermeye başladı. Ardından da eve hangi aile üyesinin para getirdiği ile ilgili yakınmalara başladı. Bunun üzerine ne olursa olsun bir daha asla eşimin arabasını kullanmayacağım." (55 yaşında depresyondaki bir ev hanımı)

Kaçınma bu örnekte cesaretini kırma nedeniyle oluşmuştur. Cesaretlendirme girişimleri sonrasında da kaçınmalar yaşanabilmektedir. Son örnekteki kadın bu deneyiminin grup terapisinde paylaştıktan sonra başka bir kadın şunu ekledi:

"Ben böyle bir problemi asla yaşamazdım çünkü arabalar hiç ilgimi çekmiyor. Eşim araba kullanıyor olmaktan gurur duyar ve benim yolculuk sırasında ona çok iyi eşlik ettiğimi söyler."

b) Uzaklaşma

Cinsel işlev bozukluğu nedeniyle psikoterapi alan bir hastanın eşi kendi cinsel problemlerinden bahsetmektedir:

"Eşimin giderek benden kendini geri çekmeye başlamasına kadar her şey yolunda gidiyor. Bağlanma yerine sadece şefkatli dokunuşlarda bulunmamı bekliyor. Ama bu olmadan yaşayamam. Bu durumda mastürbasyon ya da başka bir şey denemekten başka bir seçenek kalmıyor. O zaman da kendime saygım kalmaz. Sonuç olarak çoğu zaman cinsel tatmini başka yerlerde arıyorum."

*"Birlikte nasıl yaşayabileceğimizi öğrenmeye ne dersin?"*

"Ebeveynlerim her zaman verdiği işe yarar öğütlerle hayatımı zenginleştirmiştir. Eve her geldiğimde ve başarılarımdan bahsettiğimde bana nasihatlerde bulunurlar. Böylelikle giderek daha da başarılı birisi olmaya başladım. Ancak zaman içerisinde en basit şeyleri bile unutmaya başladığımı fark ettim. Örneğin, kişi eşiyle birlikte nasıl yaşar gibi"

c) İnatçılık:

İnatçılığın en büyük işareti bir tepkinin arkasından gelen "ama'lardır"

"Asla başaramayacaksın!"

"Öğretmenim üniversite sınavlarını asla geçemeyeceğimi söylemişti. Yetersiz olduğumu düşünüyordum. Bu beni delirtti ve ona gününü gösterdim. Artık sınav benim için çantada keklik" (22 yaşındaki bir öğrenci)

"Dinlemeye daha fazla dayanamayacağım"

"Annem hergün uzun iç çamaşırı giymem gerektiğini söylüyor. Artık daha fazla dinleyemiyorum. Tabii ki bazen hava buz gibi oluyor ama zatürre olsam bile benim için pes etmek diye bir şey yok."

*d) Yer değiştirme:*

"Eşim uzun süre içinde tutabiliyor."

Ailesine çok az vakit ayırabilen bir iş adamı şunları söyledi: "Eşimin uzun süredir devam eden bir depresyonu var. Dikkatimi çeken şey ne zaman benim yanlış bir şey söylediğimden dolayı canı sıkılsa en ufak bir eleştiride bulunmaması. Bunun yerine gece olana kadar mutfakta kalıyor, ütü, dikiş, çamaşır yıkama vb. ev işleriyle ilgilenip ne kadar acı çektiğini göstermeye çalışıyor." (47 yaşında iş adamı)

Bu yüzden durumsal cesaretlendirme basamağındaki terapi çalışması kişinin cesaretlendirme ya da cesaretini kırma ile ilişkili bireysel geçmişinden gelen geleneklerinin de ele alınmasını gerektirir. Çoğu zaman bu gelenek hastanın partnerine gösterdiği cesaretlendirmede kendisini gösterir. Burada sadece

partnerin cesaretlendirilmesi değil aynı zamanda kişinin kendi kendisini cesaretlendirme konusunda da ne kadar özgüvenli hissettiği bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır. Bu bakımdan seçici cesaretlendirme basamağı birçok farklı şekilde yapılabilmektedir: hastanın partnerini cesaretlendirmeyi öğrenmesi, aynen partnerine yaptığı gibi yetenekleri ayırt ederek kendi davranış biçimlerine karşı da pozitif bir tutum takınmayı öğrenmesi.

Bu basamağın ikinci bir katkısı da psiko-sosyal çevreye olan etkisidir. Diğerlerinin "gönlünü okşayan", cesaretlendiren, şefkat gösteren kişiler içinde bulunduğu grupta iyi bir konumda olur. Diğer grup üyelerinden büyük bir ilgi görür ve daha da önemlisi geçmişte "yatırım yaptığı" eşinden cesaretlendirme alarak kâra geçer.

*"İyimser bakış açısı"*

Şiddetli depresyon ve intihar düşünceleri bulunan 18 yaşındaki bayan hasta sürekli olarak bir grup arkadaşından yakınmaktadır çünkü kendisinin erkek arkadaşına hiç layık olmadığını hissettirecek şekilde davrandıklarını görmektedir. Gruptaki birkaç kızınkendisiyle yoğun bir rekabet içerisinde olduğunu hissetmesine rağmen bu durumu onlara gösterecek fırsatı bulamıyordu. Yapabildiği şey gruptaki diğer kızların cesaretini kıracak şekilde davranmak oluyordu. Bunun sonucunda da diğerleri aslında kendisinin almaya ihtiyaç duyduğu cesaretlendirme ve şefkati kendisine veremiyordu. Diğer taraftan gruptaki en popüler olan kişi diğer grup üyelerine karşı cesaret verici ve hayata iyimser bir bakış açısı olan 19 yaşındaki bir erkek öğrenciymiş.

Cesaretlendirmenin aynalayıcı bir etkisi bulunmaktadır: "Eğer diğerlerini cesaretlendirirsem peki, beni kim cesaretlendirecek? Kendimi neşelendirmeye ihtiyaç duyuyorken bir de diğer insanları neşelendirecek gücü nereden bulacağım? Kim beni cesaretlendirecek?"

Yukarıdaki örnek bir kısır döngüye neden olan "adalet-sevgi" yanlış anlamasını göstermektedir. Hasta önce kendisinin desteklenmesini bekler ve bunun olmamasını adaletsizlik ola-

rak algılar. Partneri bu şefkatten kendisini yoksun bırakırsa ya da beklediği biçimde bunu göstermezse reddedildiğini ve sevilmediğini düşünür. Diğer taraftan aslında kendisi de partnerini cesaretlendiren ve ona sevgisini, şefkatini gösteren bir konumda değildir. Bu kısır döngünün sonucu hastanın hasta rolünde kalmaya devam etmesi ve araya duvar girmesidir: Partner artık aradaki ilişkinin önemini hissettirecek onaylanmayı almamaktadır. Bu yüzden de aradaki ilişkinin külfeti karşısında kendisini geriye çekmektedir. Bu da hastayı daha derin çatışmalara itmektedir.

"Bunu nasıl yapabilir...?"

Bir intihar girişimi sonrasında bir hasta şu şekilde yakınmaktadır, "Eşimin yardımına o kadar çok ihtiyacım varken beni depresyonda olduğum dönemde nasıl olur da yalnız bırakabilir?" Bu durumu netleştirmek için eşi evlilik terapisine çağrıldı ve konuyla ilgili görüşleri soruldu: "Daha önceleri her şey az çok yolundaydı. Eşimi de çok seviyordum. Hatta şu anda bile bana çok çekici geliyor. Ancak eşim beni resmen öldürdü. Her zaman onun için yanında olmam gerekliydi, onunla meşgul olmak, onu dinlemek ve neşelendirmek zorundaydım çünkü depresyondaydı. Ona destek olmaktan memnundum. Ama bunu uzun süre devam ettiremedim. Onu cesaretlendirmek zorunda olan tek kişi her zaman bendim. Onun bana hiçbir zaman cesaretlendirici tek bir kelime bile söylediğini duymadım. Sadece yanlış bir şey yaptığım zaman bana tepki verirdi. O zaman da depresyonu daha da artardı. Sonunda artık kendime olan güvenimi yitirdim."

### *Enerji Kaynakları: Cesaretlendirme gücü nereden bulunur?*

Bazı hastalar dikkat çekici bir şekilde diğerlerinden şefkat ve empati almak için kendilerini geriye çeker ve beklerler. Sanki daha önce hiç verici rolüne girmemiş gibi alıcı rolüne girerler. Bu tükenmişliğin arkasında yetersiz bir kendi kendine yardım eğilimi bulunmamaktadır: Dışsal beklentilerden kaçınma ve böylece içsel çatışma durumunu geçici bir süre dengede tutmak hedeflenmektedir. Görünüşte hastanın düşük bir enerjisi oldu-

şu düşünülebilir. Diğer taraftan psikolojik sorunlar aslında büyük miktarda enerji tüketilmesini gerektirmektedir. Bunun işaretleri olarak hastanın problemleri üzerinde düşünmeye uzun zaman ayırması, diğerlerine hastalığından bahsetmesi, suçlamalara karşı kendisini savunmada inatçılık ve tutumlarla görüşlerindeki katılık gösterilebilir. Durumsal cesaretlendirme basamağında bu potansiyel enerjiden faydalanılabilir.

### *İçerikler ile İlişkili Cesaretlendirme: Bazen az ama öz*

Bazı kişiler için cesaretlendirme umutsuz bir çabadır. Özellikle de dostlarına sosyal ortamda başlarından aşağı bir kova su döker gibi aşırı bir ilgi gösteren ve çevrelerini iyilik tabakasıyla örten kişilerde bu durumla karşılaşılmaktadır. Bu durumun sonucunda cesaretlendirme çoğu zaman pek ciddiye alınmamaktadır. Cesaretlendirmenin dürüstlük olmadığını ve abartılmış bir kibarlığa benzediğini düşünmektedirler. Bu tür kişiler cesaretlendirme amacıyla bu yönde bir enerji harcadıklarında çoğu zaman hayal kırıklığı içerisinde kendilerini geriye çekmektedirler. Bunun önemli bir nedeni "gönül okşamanın" ayırt edilmeksizin genel olarak yapılmasıdır.

Durumsal cesaretlendirme basamağında hasta, tüm dikkatin kendi üzerinde olduğu, kendisini acı çeken ve dayanmak zorunda kalan birisi olarak tanımladığı hasta rolünü geride bırakır. Bunun yerine mevcut çevresi üzerine terapötik yönden etkide bulunmaya başlar. Böylece hastalık temelli sosyal karakteri tersine döner: Daha önce çevresi hastalanmasına katkıda bulunmuştur, bundan böyle kendisi çevresinin daha sağlıklı olmasına katkıda bulunmaya başlayacaktır. Hastanın bu tür aktivite içerisine girmesi bazen tekinsiz olarak düşünülebilir ancak bunun gerçekleştirilmesi Pozitif Psikoterapinin en önemli hedeflerinden birisidir.

*Sonuç: Durumsal cesaretlendirme basamağında kendine yardım:* Herkesin pozitif ve negatif özellikleri bulunmaktadır. Sizin negatif olarak değerlendirdiğiniz şeyi partneriniz negatif olarak algılamayabilir. Partnerinizin davranışı özünde negatif değildir ancak beklentilerinize tam uymayarak "kırmızı renkli

gözlük camınızdan" geçtiği için negatif olarak algılanmaktadır. Hangi beklentilerinizin ve tutumlarınızın partnerinizdeki kritik davranışa uyumlu olduğunu kendinize sorun. FAE'yı kullanarak partnerinizin hangi pozitif ve negatif tutumlara sahip olduğunu en iyi şekilde belirleyebilirsiniz. Gerçek yetenek çiftini ve buna karşılık gelen yeteneği bir karta yazın. Partnerinizi eleştirmeyin. Bir-iki hafta boyunca partnerinizin pozitif davranışını cesaretlendirin (odaklanılan içerikle ilişkili, kısa ve hemen). Bu yolla aranızda güvene dayalı yeni bir ilişkinin temelini atmaya başlamış olursunuz. Böylelikle bir sonraki basamak için güven dayanağı oluşturursunuz.

*İlgili gerçek yetenekler ve modlar:* güven-özgüven, inanç, umut, gelenek, anlamlandırma, sezgi, eski benlikle ilişki

*Yanlış anlamalar:* adalet-sevgi, yargılama-önyargı, genelleme, benlik karmaşası

Hikâyeler ve kavramlar: "Karga ve Tavuskuşu", "Güneş Saatinin Üstündeki Gölgeler"

Alternatif ifade: "Yapamazsın." yerine "*Şimdilik* yapamazsın."

## Dördüncü Basamak: Sözelleştirme

Bu noktaya kadar olan süreçte FAE yardımıyla kişinin partneri ile ilişkisinde kendisinin ve partnerinin davranışlarına yönelik sistematik bir gözlem yapması sağlanmıştır. Sözelleştirme basamağında ise çatışma yaşayan partnerlerin aralarındaki yanlış anlamaları çözmeye yönelik bir girişimde bulunmaları amaçlanır.

Kişilerarası ilişki bozukluğunun en belirgin işareti konuşma biçimi, empati ve yanlış anlama düzeyinden meydana gelen iletişim problemleridir. Konuşmada iki çeşit bozukluk bulunmaktadır.

a) Telgraf biçiminde çok kısa konuşmalar ya da monologlar gibi tipik konuşma biçimleri bu problemlerden ilkidir. Konuşma bozukluğu kendisini sözel ve sözel olmayan şekilde katı ve kısır ifadelerle gösterir. Bu tür durumlarda

aynı kişi hakkında birbiriyle uyuşmayan, hatta tamamen karşıt düşünceler içeren ifadeler kullanılır. Sözel iletişimdeki bu tarzın problemli olduğu açıktır. Bu konuşma biçimi kişilerarası iletişim çatışmalarındaki bozukluğunun tipik bir özelliğidir. Ayırt edilmemiş genellemeleri içeren bir iletişim yapısının çoğu zaman tipik bir biçimi bulunmaktadır. Kişi kendisini giderek sık bir şekilde tekrarlamaya başlayacağı kısa ifadeler ve komutlarla kısıtlar. Telgraf gibi kısa ifadeler kullanır; bu yüzden de aradaki iletişim ağırlıklı olarak tek taraflı kalır:

"Ödevini yaptın mı?", "Neden halen bitirmedin?", "Uyuşukluğuna sinir oluyorum!", "Ne olduğunu göremiyor musun?", "Bir kere bile olsa çeneni kapatamayacak mısın?", "Tahammül edilemez birisisin!"

Yukarıdaki genellenmiş ve ayrışmamış sözel ifadeler kadar zayıf diğer telegraf ifade biçimlerine örnek olarak "hayır", "evet", "belki", "yalnız bırak beni" verilebilir. Bu ifadelerin savunmaya yönelik yapısı nedeniyle inatçı tepkilerde fazal miktarda kullanılırlar. Bu ifadeler eleştirel bir yapıda olduklarından sonuç olarak kısır döngünün tamamlanmasına neden olurlar. Bu tür ifadeleri içeren konuşma biçimine düşünce alışverişini engellediğinden dolayı kısıtlı iletişim adını vermekteyiz.

Yetersiz bir sözelleştirme ile bütünleşmiş eleştirellikagresif enerjinin duygusal yansımalarına işaret etmektedir. Bunun tersi "tekele alınmış konuşma" olarak adlandırdığımız yakınmacı bir iletişimidir. Burada partner neredeyse kesintisiz bir şekilde konuşarak diğer kişiye neredeyse hiç cevap verme şansı bırakmamaktadır.

b) İçerikler bakımından: Partnerler birbirlerinden farklı gerçek yeteneklere ve modlara önem vermekte ancak bunları birbirinden ayıracak bir değerlendirme içerisine girdikleri bir iletişim kurmamaktadırlar. Gerçek yeteneklerin ve modların yanı sıra bireysel-kolektif kavramlar ve mitler de kişiyi yönlendiren değer sisteminde rol oynarlar. Bu kavramlar ve mitler göreceli bir bakış açısını büyük oranda engellemektedir. Kendine yardım kavramının tanıtıldığı ve

uygulamaya döküldüğü sözelleştirme basamağındaki psikoterapötik uygulamalarizleyen prensiplere göre yapılır:

### *Anahtar Çatışma Olarak Nezaket ve Dürüstlük*

Nezaket ve dürüstlük arasındaki ilişki sözelleştirme basamağındaki anahtar çatışmadır. Burada bahsedilen nezaket kavramı geleneksel biçimdeki ilişki biçimlerine uyum sağlama, kendi ihtiyaçlarından ve isteklerinden diğerlerinin ihtiyaçları ve istekleri için fedakârlıkta bulunma ve sosyal ilişkilerde agresyonu bastırma anlamına gelir.

"Düşüncelerimi açık bir şekilde ifade etmekten korkarım, çünkü diğerlerinin arkadaşça ifadelerini kaybetmek istemem."

Dürüstlük ise diğerleri pahasına bile olsa kişinin kendi ihtiyaçları ve isteklerini savunması anlamına gelir:

"Diğer insanların hoşuna gitsin ya da gitmesin aklımda ne varsa her zaman olduğu gibi söylerim."

Hastanın iletişimdeki çatışmadaki pozisyonunun ve iletişim olanaklarının anlaşılabilmesi için nezaket ve dürüstlük ile ilgili deneyimlerinin ve tutumlarının örnekleri alınıp somut durumlar üzerinden doğruluğu test edilir. Bu hususta üç reaksiyon tipi ile uyumlu olan üç farklı reaksiyon türü olduğu görülmektedir.

#### *Kibar Kişi*

Kişi dışarıdan anlaşılmayacak şekilde düşüncelerini kendisine saklar: "Aklımdan geçenleri söyleyemem işte." Diğer taraftan da etrafındaki kişilerin kendi gözlerine bakıp ne istediğini anlamalarını beklemektedir: "Dışarıdan bakıp ne anlamaları gerekir." Nezaket maskesi arkasında hayal kırıklıkları birikmektedir. Kibar insanlarda bu birikimler kaçınma ya da psikosomatik yakınmalarla ifade edilmek durumunda kalmaktadır.

"Benim bununla ilgili ne istediğimi anlayabilmeliydiler. Bunun yerine sadece kendilerini düşünüyorlar; bu kadar bencil insanlarla birlikte yaşamaya dayanamıyorum."

*Dürüst Kişi*

Bu tür birisi partnerini ezme pahasına da olsa aklından geçenleri olduğu gibi söyler: "Aklımdan geçenleri söylüyorum. Hoşuna gidip gitmediği umurumda değil." Dobra bir şekilde kendini ifade etmesi bencil ve egoist olarak algılanmasına neden olmaktadır. Bazen dürüstlüğü çevresi tarafından takdir edilebilir. Ancak çoğu zaman diğerleri kendilerini anlaşılmamış hissedip bu kişinin "bencilliği" nedeniyle saldırıya uğramış hissederler. Bunun sonucunda kişide suçluluk duygusu oluşabilir. Tüm bunların sonucunda yine de kişi açık sözlülüğünden dolayı gurur duymaktadır: "Açık sözlülük huyumu birazcık bile olsa değiştirmek istemiyorum. Doğru olan şeyin her zaman arkasında durmalıyım."

*Kararsız Kişi*

Bu tür bir kişi nezaket ve dürüstlük, agresyon ve suçluluk arasında gidip gelmektedir: "Sana bu kadar sert davrandığım için çok üzgünüm. Bunu nasıl düzeltebilirim bilmiyorum.", "Uzun süredir düşüncelerimden bahsetmedim ve her şeyi içime attım. Ama daha sonra sabrım taştı ve aklıma ne geldiyse bir bir söyledim."

Yaşanan ambivalans birçok gerçek yetenek arasında farklılaşıyor olabilir: "Eşimin eve geç gelmesi sinirimi tepeme çıkarır. Ama bir sevgilisi olduğunu öğrendiğimde sinirime hakim olabildim ve bunu bildiğimi kendisine anlatmadım."

Ambivalans tepkiler farklı insanlarla farklı biçimler de kendisini gösterebilir: "Patronu karşısında kuzu gibi ama sen onu evde gör."

Terapistin bu basamaktaki ilk işi hastanın nezaket/dürüstlük tipini belirlemek ve mümkün olduğunca gözlemlemektir. Daha

sonra nezaket/dürüstlük ile ilgili bu gözlemler duruma uygun ve ayrıntılı bir biçimde aktarılır.

Bu yolla kişinin nelerden hoşlandığı ya da hoşlanmadığını, neleri yapmak istediği ya da yapmaktan nefret ettiğini söyleme konusunda kendine güvenmesi ve bunu yaparken her iki tarafında anlaşılmış olma deneyimini yaşamalarına önem gösterme gibi *iletişim yetenekleri* geliştirilmektedir. Bunun yanında iletişimde bozukluk olduğunu fark etmek, buna neden olan durumları ve nedenleri anlamak, ilgili yanlış anlamalar ile kavramları algılamak ve bu bozuklukları mümkün olan durumlarda düzeltmeyi içeren *meta iletişim becerileri* de geliştirilmektedir.

### *Temel Çatışma*

Hastanın ebeveynleri nasıl davranmıştır? Çocuk yetiştirme sırasında nezaket ve dürüstlük alanlarından ne gibi hedefler koymuşlardır? Hasta için ne derecede pozitif ya da negatif bir örnek olmuşlardır? Hastanın bu konuyla ilgili ne gibi deneyimleri, başarıları ve başarısızlıkları bulunmaktadır?

*Bayan Ute S.:* "Anneme göre elalemin ne dediği çok önemliydi. Bizim nelerden mutlu olduğumuzla pek ilgilenmezdi. Önemli olan şey diğer insanların ne söylediğiydi... Daha sonraları çoğu zaman annemin kibarlığından rahatsızlık duymaya başladım çünkü bir yerlerde bir yanlışlık olduğunu görüyordum. Anneme benimle çok az vakit geçirmesinden dolayı yakındığımda çok sabırsız davranmaya ve beni yine görmezden gelmeye başlardı. Nezaket ve itaate olabilecek en yüksek önemi veriyordu. Sonunda annemle ilişkimizi daha fazla zedelememek için ona bir şey söylemeyi bıraktım. Ölmekten korkum olmasına çok üzülürdü... Babam dürüst birisiydi ancak kaba bir üslubu olduğu için bir çocuk olarak aslında ondan korkardım. Bir kız arkadaşım ailesine benim asla yapamayacağım şekilde davranıyordu. Annesine kolayca 'Bugün benimle gelemezsin, gelmen programıma uymuyor başka şeyler planladım" diyebiliyordu. Böyle bir şeyi yapabilmeyi hayal bile ede-

miyorum. Hayal etsem bile annemin sonrasında neler yapabileceğini görebiliyorum..."

Sözelleştirme yeteneği temel çatışmanın geliştiği dönemdeki güçlü bir modelleme sürecine dayanmaktadır. Bu yüzden konuşma tutumları ve mevcut iletişime yönelik davranış biçimleri çocuk gelişimi süreçlerinde önceden biçimlenmiştir:

"Eğer bir şey söylemek istiyorsan, bunu çok açık bir şekilde yapman gerekir yoksa bundan vazgeçmelisin." "Ne zaman konuşmaya başlasam sevgili teyzem şunu söylerdi, 'tatlım, çok hoş bir yüzün var ama çok kötü bir aksanla konuşuyorsun. Sana bir tavsiyede bulunmamı istersen herkese o güzel mavi gözlerinle bak ama sakın ağzını açayım deme.'" (yetersizlik hisleri olan 28 yaşındaki bir ev hanımı)

Diğer taraftan sözel ifadelerde itibar görebilmektedir:

"Çocukken bile muhabbet edebiliyordum ve ebeveynlerim bunu çok sevimli bulurdu. Kız arkadaşım beni hevesli bir şekilde dinlerdi. Ben hep onların sözcüsüydüm. Eşim bana Eskimolara buz bile satabileceğimi söylemişti." (32 yaşındaki bir yönetici)

Kültürler arası etkenlerde burada etkilidir. Doğu kültürlerinde özellikle de çocukların yüksek sesle konuşmaları normal karşılanır. Komşulara gürültü gitmemesi konusunda daha az özen gösterilir ve çoğu zaman çocukların gürültülerinden pek rahatsızlık duyulmaz. Dışarıdan bakıldığında sözel aktivitenin genelde daha keyifli olarak kabul edildiği ve kurallar ya da normlar tarafından daha az kısıtlandığı görülür. Bu yüzden de örneğin, İran'da birinin sokakta şarkı söyleyerek yürümesi garip karşılanmaz. Avrupada ise bu tür bir şey pek hoş karşılanmaz.

F.AE'de Bayan Ute S.şu ifadeyi yazmıştır: "Sofrada sadece ebeveynler konuşabilir ve genel bir kural, sadece bize bir şey söylendiğinde konuşabilmemizdir..."

Psikoterapide nezaket-dürüstlük üzerinde çalışmak öncelikle bazı davranışsal yaklaşımların olası sonuçları üzerinde konuşmayı gerektirir. Böylelikle sadece bilişsel düzeyde kalan bir

çalışmanın ötesinde yapılacak bir davranışın sonuçları da önceden kestirilir. Bu da alternatif davranışların seçimini etkiler. Sözelleştirme basamağında sadece nezaket-dürüstlük anahtar çatışması değil aynı zamanda ilgili diğer gerçek yeteneklerle bağlantılı olan temel çatışmalarda ele alınır.

Bayan Ute S. dürüstlük yeteneği ile ilişkili pozitif yöndeki görüşlerini tekrar tekrar ifade etmesine rağmen eşiyle tüm düşüncelerini açık bir şekilde tartışma konusundaki tüm fikirleri reddetti. Düşüncelerini ifade etmek yerine partnerine onun düşüncelerini onayladığı bir anlaşma içerisinde olduğu imajını veriyor ya da bir şeylerin geçmişte veya şu anda problemli olduğunu hissettirecek şekilde davranıyordu. Bazen aktüel çatışmalar hem hastayı hem de partneri endişelendirecek duygu patlamalarına neden olur. Bayan Ute S.'nin düşünce yapısıyla bakıldığında dürüstlük kişinin kendi isteklerini savunduğu agresif bir davranış olarak algılanıyor olabilir. Bu yüzden de kendi ihtiyaçlarından fedakârlık etmenin daha iyi olduğunu düşünmektedir. Aşağıdaki hikâye ona bu konu üzerinde düşünme fırsatı vermiştir.

*MİNNETTAR OLMA NEDENİ*

*Bir adam arkadaşına "Paraya ihtiyacım var. Yüz tümen borç verir misin? (İran para birimi)" diye sorar.*

*Arkadaşı: "Param var ama sana vermeyeceğim. Sana borç vermediğim için bana minnettar olmalısın!"*

*Bunu duyan adam öfkeyle cevap verir, "Param var ve bana vermek istemiyorsun. Tamam, bunu anlayabilirim ama sana neden minnettarlık duyayım anlamıyorum. Bu yaptığın düpedüz saygısızlık."*

*"Sevgili arkadaşım" der diğeri, "benden para istedin. Sana 'yarın gel' diyebilirdim. Yarın geldiğinde de üzgünüm şu an param yok 'bir gün gel' diyebilirdim. İki gün sonra geldiğinde de bu sefer 'haftaya gel' şeklinde bir cevap alabilirdin. Eğer böyle yapsaydım zamanının sonuna ya da bir başkası sana borç verene kadar seni oyalamış olurdum. Ama bu durumda*

*başkasından borç para almayı düşünmezdin çünkü bana umut bağlardın. Sürekli bir şekilde geleceğin günü saymakla meşgul olurdun. Bu yüzden, başka bir yere bak ve umut bağla. Bana minnet borçlusun!"*



*Minnettar Olma Nedeni*

Bu hikâye üzerine hasta şunları söyledi, "Her zaman kişinin kendi istekleri ve beklentileri doğrultusunda hareket etmesinin bencillik olduğunu düşündüm. Ve her zaman öğrendiğim şey bencilliğin kötü bir şey olduğudur. Kendi düşüncelerini açık bir şekilde ifade etmenin diğerlerine daha da çok yardımcı olabileceği kavramı benim için yeni bir şey."

*Kavram-Temel Kavram:* Bu bağlantıyla bireysel mitlerin önemi netleşmektedir. Bunlar nezaket-açıklık konusundaki tutumların özüdür. Rasyonalizasyon ve bahanelere hizmet ederler.

Hastanın dahil olduğu sosyal tabaka ile de çoğu kere bir şekilde bağlantılı olan aile gelenekleri bunlar ışığında anlaşılabilir:

"Dünyada kendine bir yer edin, dünya senin kafanın içinde yer edinmesi için çok büyük!" "Diploması yalancılığın diğer bir adıdır." "Yudum yudum içmelisin ki gerektiğinde tükürebilesin."

Çocukluk dönemine uygun olan mitolojik kavramlar genel olarak doğruluğu her zaman kabul edilmiş kurallar olarak görülür. Kişiye uygun olmayan her kavram hemen gerçekdışı, yanlış ya da ahlaksız olarak görülür. Özellikle de iletişimde bozukluklara neden olan sözel davranışlarla ilişkili mitler kendilik kavramının bir parçası olarak görüldüğünden dolayı çoğu zaman şiddetli bir şekilde savunulur. Terapist hastayı uygun bir karşıt kavramla yüzleştirdiğinde bu kavramı göreceli ve terapötik olarak değişime açık bir hale getirebilir. Bu yüzleştirme sadece kavramların yüzleştirilmesidir: Terapist aktardığı kavramla kendisini özdeşleştirmek yerine göreceli hale getirme ve nötralize etme etkilerinden dolayı bu kavramları hastaya önerir.

*Kavram:* "Kelimelere pek takılmam."

*Karşı kavram:* "İki kulağımız ve bir dilimiz var."

*Kavram:* "Kişi her problemi hakkında konuşmalıdır!"

*Karşı kavram:* "Kirli çamaşırlarını dışarıya asma."

Sonuç olarak, karşı kavram doğruluğundan şüpheye düşülmeyecek bilgelik içeren bir düşünce değildir; terapide işlevsel faydası nedeniyle kullanılır. Bu yüzden bir hastanın kavramı diğerinin karşı kavramı haline gelebilir.

Mitleri tamamlamada hastanın bağlantı kurduğu durumlar önemlidir.

Bayan Ute S.: "Annemle birlikte seçkin tanıdıklar tarafından davet edildiğimiz zamanları hatırlıyorum. Uslu bir kız olarak tüm zamanım boyunca masada oturmak zorunda kalıyordum. Duruma isyan etmeye başladığımda annem hemen 'rahat dur. Sonra insanlar senin hakkında ne düşünür?'"

### *Sözelleştirme Basamağındaki Teknikler*

Bir karşılıklı konuşmaya nasıl başlanır? Bir hazırlık sonrası (mesafe koyma, envanter hazırlama ve seçici cesaretlendirme) gerçekleştirilen bir konuşma karşılıklı biçimde düşüncelerin açık bir şekilde paylaşılmasını -sözelleştirilmesini- sağlar. Bu temelde aradaki güven duygusu tamir edildiğinde ya da geliştirildiğinde çatışma yüklü davranış biçimleride hemen ortadan kalkabilmektedir. Süreç içerisinde bazı kelimeler ağızdan kaçırılabilir. Şu tür bir yöntem tercih edilebilir: Konuşma cesaretlendirme ile başlar, böylelikle bir buluşma noktası oluşur. Partnerin iyi yaptığı pozitif bir davranış biçimi seçilir ve bundan bahsedilir. Sadece bu yolla kritik temalar (içerikler) gündeme getirilebilir ve bunların sonuçlarına (semptomlara) parmak basılabilir.

Bu yöntemin iki avantajı bulunmaktadır: kişiye partnerinin pozitif özelliklerinin hatırlatılması ve aradaki güvenin temelinin atılması. Kişi kendisinin kabullenildiğini fark etmektedir. Bu yüzden eleştirileri de daha kolay kabullenmesi sağlanmaktadır. Bunun uygulamaya geçirilen örnekleri aşağıdaki gibi olabilir:

"Düşüncelerini açık bir şekilde paylaşmana sevindim. Bazen takıldığım tek şey konuşma şeklinin beni üzmesi. Bu konuda ne düşünüyorsun, bu problemi nasıl çözebiliriz?"

*Konuşmada oyun kuralları:* Her iki taraf da çözüm olasılıklarını bir kâğıda yazar. Eğer anne kızının düzensizliğinden yakınıyorsa ve oyun oynadıktan hemen sonra etrafı toplamasını istiyorsa kızı da oyunun ne zaman biteceğinin düzenlemesini içeren (öğleden sonra ya da yatmadan önce) bir karşı öneri getirebilir. Çocuğun önerisi dışsal koşullara uygunsa (dairenin büyüklüğü, kardeş etkisi vb.) her iki taraf tarafından anlaşma sağlanır. Tersi geçerliyse başka çözüm olasılıkları aranmaya devam edilir. Bu anlaşma sürecini hedefleyen konuşma ertesi güne de ertelenebilir. Her akşam bu konu hakkında konuşulup verilen kararların ne derece başarılı ya da başarısız bir şekilde sonuçlandığı tartışılır. Daha sonra varılan noktaya göre öneriler ve anlaşmalar yapılarak yeni kararlar alınabilir. Bu örnekte yatağa gitmeden önce oyunun bitirilip etrafın toplanması seçe-

neği uygun görülebilir. Eğer arada katı bir ilişki varsa inatçı tepkilerin gelmesi beklenebilir.

*Ne zaman konuşulmalı?* Kendine yardımda uygulandığı gibi sözelleştirme de önceden belirlenmiş zamanlarda, çoğu zaman akşamları olur ve 15-20 dakika sürmesi kuralına göre yapılabilir. Bu yolla çatışma çözümü küçük dozlarda yapılır. Bu yöntem geleneksel psikoterapi uygulamalarındaki gibi tüm gece tek bir olaya odaklanıp derinlemesine analiz yapılmasını ve bu yüzden de çatışma merkezli konuşmaların haftalarca devam etmesini önler. Eleştirinin özü olan sözelleştirmeyi belirli bir zaman ve süre ile sınırlandırmada amaçlanan başka bir konu da daha vardır. Bilindiği gibi negatif bir davranış karşısında otomatik bir şekilde çatışma tepkisi göstermek âdettendir (çocuk annesinden uzaklaşır, kendini yere atar ve pantolonunu kirletir; anne çocuğu kaldırır, bağırıp çağırır ve poposuna bir tokat atar). Diğer taraftan sözelleştirmede ani tepkiler (yola atlayan çoğu çekmek) ile eleştirellik (sözelleştirme sonrasında meydana gelen öğretici etki) birbirinden farklıdır: Çocuk annesinin elini gevşek bir şekilde tutar, bu yüzden yere düşer ve pantolonunu kirletir; anne çocuğunun ayağa kalmasına yardım eder ve gerekiyorsa, akşam olduğunda yolda yürürken elini bırakmasının tehlikeleri hakkında tekrar konuşur).

Bu yöntem davranışçı teorideki istenmeyen davranışların ani cezalandırma yoluyla söndürülmesi görüşüyle çelişmektedir. Yukarıdaki örnekte yaptığı davranışın sonuçları zaten kendisi için bir cezadır. Annenin çocuğun davranışını görmezden gelmesi de çocuğun davranışlarını söndürmesine yardımcı olmaktadır. Kuralların ihlal edilmesi karşısında verilen cezadan daha önemli olan şey otomatik olarak verilen geleneksel çatışma tepkisinin ve davranış biçimlerinin bırakılmasıdır.

Terapide daha aktif bir şekilde hasta pozisyonunda olan kişiye düşen şey çatışma yüklü geleneklere uymayı bırakmak ve aynı zamanda da partnerine sabır gösterip ona örnek olmaktır. Bu tür bir yol özellikle de sözelleştirme basamağının başlangıç aşamasına uygundur. Hasta, katı davranışsal mekanizmalarından kendisini kopardığı ve artık kontrolsüz bir şekilde otomatik çatışma tepkileri vermediği ölçüde yeniden partnerin dav-

ranışlarına daha spontan karşılıklar verebilir. Bu tepkiler tabii ki özünde eskisinden daha farklı olacaktır.

*Hangi durumda konuşmalı?* Eş eve gelir ve karısına "Nasıl gidiyor?" diye sorar. Karısı doğrudan şunları söyler: "İyi değil. Çocuklar gün boyu canımı sıktılar. Bu hep böyle gidemez. Onlarla daha fazla ilgilenmen gerekiyor." vb.

Bunun üzerine en azından o akşam için olumlu bir ruh halinde konuşma olasılığı ortadan kalkar. Başlangıçta nötr olan bir durum negatif unsurlar içeren bir deneyim haline gelir. Eşin kendisini sorgulaması için gerekli olan soru hangi koşullarda bu durumla karşılaştığıdır. Örneğin, ilgi gösterme amacıyla çocuğu oyunun ortasındayken çağırıp sadece düzensizliği ile ilgili nasihat vermenin bir anlamı yoktur. Burada zamanın yanlış seçilmesi söz konusudur. Yanlış zamanlamaya diğer bir örnekte akrabalar, tanıdıklar ve arkadaşların yanında bir tartışma konusu açmaktır. Bu tür bir davranış partner tarafından haklı bir şekilde küçük düşürülme ve provokasyon olarak algılanabilir. Bu da direnç göstermesine neden olur.

Sözelleştirmedeki diğer bir problemli durum monologlar içine girmektir. Kişi sadece ders vermek ve tavsiyeler de bulunmak istiyorsa karşısındaki partner bir diyalog kurulamadığı için dikkatini başka şeylere verir. 30 yaşındaki bir işçi kendi deneyimini anlatmaktadır:

"Sürekli başkasının emri altında çalışmaya zorlandım. Kendi düşüncelerimi ifade etme imkânını hiçbir zaman bulamadım. Hep dinleyici pozisyonunda kalmak ve aldığım derslerin konservesini yapmak zorunda kaldım. Görüşlerimi savunmaya çalıştığımda hemen bir didişme ve öfke ile karşılaşırdım. Bu durumda ne yapabilirdim ki? Üstlerime karşı kendimi korumak için kendimi sürekli baskı altında tutarak bu oyundaki rolümü sürdürmeye çalıştım."

Bu "zehirli atmosfer" karşısında o ortamda mümkün olduğunca az bulunmak ve sözelleştirmeyi geçici olarak sadece o ortamlarda kısıtlamak bir çıkış yolu olarak görülmüştür.

*Objektif eleştiri:* Kişi yaşadığı problemler hakkında somut bir şekilde konuşur. Kendisini rahatsız eden şeyin ne olduğunu örneklerle anlatır. Kendisini genel ifadelerle kısıtlamaz: "Beni rencide ettin!" gibi ifadeler yerine bu kızgınlığın yaşandığı somut durum ile ilişkili ifadeler kullanılır. Partnerin daha iyi bir şekilde anlamasını sağlamak için birçok örnek verilebilir. Bazen ebeveynler şu tür yakınmalar içerisine girebilmektedirler:

"Bir şeyden rahatsızlık duyduğumuz zaman sıklıkla çocuklarımızı karşımıza alıp kritik bir konuşma başlatmaya çalışıyoruz. Ancak konuşmaya başladığımızda rahatsızlık duyduğumuz şeyin ne olduğunu unutuyoruz. Bu durumda da çocuklarımızın yüzüne 'Çok kabasın" ya da 'Nasıl davranman gerektiğini bilmiyorsun' gibi eski klişe ifadeler fırlatarak durumu kıvırıyoruz."

Bu gibi durumlarda basit bir taktik yardımcı olabilir: Olayları bir yere not etmek hatırlamayı kolaylaştırır. Tartışılan konu tüm ayrıntıları ile aktarılırsa o zaman herkes ne hakkında konuşulduğunu bilir. Böylelikle çoğu zaman aşırı genel ve belirsiz ifadelerin neden olduğu anlama güçlükleri de minimum düzeye indirilebilir.

Kişi objektif bir şekilde eleştiride bulunmaya çalışsa ve eleştirilen özelliklerin yanında partnerin pozitif özelliklerine de vurgu yapsa bile bazen partnerin de aslında objektif ve belirli bir mesafeden durum değerlendirmesi yaptığını gözden kaçırabilir. Kişi ilişkideki düşünce alışverişinin dinamik bir süreç olduğunu bilse bile sakin ve adil bir şekilde davranmak zaman zaman zor gelebilir. Bu durum ne kadar az meydana gelirse o kadar iyidir. Burada önemli olan ölçüt partnerin problemleriyle yüzleşmesine imkân bulmasıdır.

*İstenmeyen tavsiye:* Herhangi bir konuşmanın başlangıcında kişi daha aktif bir rol üstlenmiştir. Artık sadece dinlemenin zamanı gelmiştir. Yani partnerin sözünü kesmeyecek, herhangi bir yorumda bulunmayacak, mantıklı tavsiyelerle söze girmeyecek ve kendini partner karşısında haklı çıkarmaya çalışmayacaktır. Konuşmanın aslında bir düşünce alışverişi olduğu ve bu

yüzden de bir düşüncenin herkes tarafından kabul edilmeyebileceğini gerçeğinin bilincinde olmalıdır. Aslında tam tersi bir durum daha iyidir: Farklı düşüncelerin ifade ediliyor olması her iki tarafın da açık ve dürüst bir şekilde konuştuğunu ve birbirine güvendiğini gösterebilir.

*Baskı kurmayın:* Çoğu zaman bir problem ya da konuyu açıp yakınan kişinin partneri için aslında daha büyük bir öneme sahip olabilir. Kişi bazı şeylerin farkına varmaya, daha net olmaya ve kararlar vermeye vb. çalışmak için baskı altındadır. Bu da partneri savunmacı bir pozisyona sokarak sözelleştirme olasılıklarını azaltabilir. Çocuk okuldan eve gelir; daha çantasını yere koymadan annesi tarafından hemen çapraz sorgulamaya alınır: "Sonunda İngilizce sınavından geçtin mi? Okulda bugün neler oldu? Sık sık söz almak için parmak kaldırdın mı?"

Partner saldırı altında gibi hisseder ve karşısındaki kişiye olan güvenini geri çeker. Belirgin iletişim problemleri olmayan ailelerde her bir aile üyesi her gün bir kerede olsa içini dökmeye can atar. Kişinin içinden geçenleri anlatmaya zorlandığı duruma kıyasla bu tür bir pozitif katılım daha iyi gibi görünmektedir.

*Doğru olmak ve doğru şeyler söylemek:* İlişkilerdeki iletişimde gerekli olan dürüstlük ve açıklık çoğu zaman şu sözde olduğu gibi sert ifadelerle ortaya konulur: "Eğer kardeşim gibi davranmazsan kafanı kırarım." Sözelleştirmenin bu tür ifadeler kullanmak olduğunun düşünüldüğü durumlarda kişiler bir münakaşa içerisine girer ve ilişkide bir güç çatışması oluşur. Kişi kendisinin haklı olduğuna inanır ve aslında partnerin de haklı olabileceğine yönelik herhangi bir olasılığı görmezden gelir.

"Haklı olmak" kibarlığın olmadığı dürüstlüktür. Kişi kendine odaklanmış bir şekilde açık bir biçimde kendisini ifade eder ancak karşı tarafı görmez ve empati kurmaz. Kişinin haklı olduğu iddiası kendisinin ve aynı zamanda partnerinin hangi noktalarda neden haklı olduğunu sorgulamasını engeller. Bu durumda yapılması gereken nezaket içeren bir dürüstlükle "doğrunun karşı tarafa iletilmesidir." Odaklanılan şey anlaş-

mazlığın aydınlatılmasıdır. Bunun gerçekleştirilmesi için öncelikle partnerin anlaşılması gerekir. Halbuki kişi öncelikle koşulsuz bir şekilde kendi görüşlerini savunmasının gerekli olduğunu düşünür. Bu yüzden "doğru iletişimde" ele alınması gereken içerikler partnerler arasında ortaya çıkan yanlış anlamalardır.

Hasta için bu iletişim biçiminin uygulanması her zaman o kadar da basit değildir. Kişinin bir veya daha fazla kavramla bireysel değer sistemini yansıtan şekilde partneri ile tartışmasında olduğu gibi burada da kişinin kendi kavram sistemi de etkilidir. Şu ifadeleri kullanmakta hiç zorluk yaşamayız: "Farklı düşüncelere, görüşlere, inançlara sahip birisi bizim karakterimizden tamamen farklı birisidir." Bu kavramlar kişiyi rahatsız etmekte ve davranışlar ile beklentilerin önceden programlanmasını etkilemektedir. Bu yüzden kişi "haklı olma" pozisyonunda kalıp doğrudan tepki vererek âdeta yıllar içinde bozulmaya başlamıştek bir kaptaki çorba içerisindeki kristalize hale gelen tutumlarının onaylanmasına çalışmaktadır. Bazen bu tür bir ezme girişimi sürpriz bir biçimde başarılı sonuçlar verebilmektedir. Sık Çünkü ilişkideki farklı kavramların ve değerlendirmelerin bu yolla ciddi şekilde nesilleri tükenip dağılabildiği görülebilmektedir: "O uzun saçlarla bir daha gözüme görünme. Burası hippilerin yeri değil."

Kişi diğerinin gerçekten haklı olduğuna ikna olsa bile bu düşünceler tamamen doğru olarak görülmez. Aynen bizim de özümsemek için zamana ihtiyaç duymamız gibi kişi mevcut kavramlarını genişletmek için gerçekten de zamana ihtiyaç duyabilir. Bu dönem içerisinde hasta bir çeşit terapist rolü içerisine de girebilir. Kastettiği şeyleri partnerinin ne derece anladığını test eder. Bunun için gözlem/mesafeyle bağlantılı olarak şunun yapılmasına ihtiyaç duyulur: geçici bir süre partnere belirli bir mesafeden bakmak ve böylece ona zaman tanımak, partnerin ihtiyaç duyduğu anlayış ve güveni sağlamak.

Açık bir yüzleştirme yapmak yerine "Benim düşüncelerim bunlar; kabul edip etmemek senin elinde" tutumu içerisine girilir. Kişi partnerinin farklı düşünceleri de anlamasını kolaylaştıracak bir şekilde kendini ortaya koyacak bir yol bulmaya

çalışır. Partnere kendisine ayrılan bu zaman içerisinde farklı düşüncelerle boğuşabilir. Seçilen sorularla bu düşünceleri değerlendirdiği bir içsel konuşma faydalı olacaktır. Düzenlilik, dakiklik, inanç ya da politika gibi alanlarda farklı düşünülmesine rağmen aradaki iletişim kapıları açık tutulur. Bu yolla odaklanılan problemin aradaki ilişkiden ayrıştırılması sağlanır.

*Konuşma analizi:* Çatışma yalanan alanla ilgili yorumlar çoğu zaman parçalar halindedir. Gerçekten söylenmesi gereken şeyler aradan ancak cımbızla çekilebilecek işaretler şeklinde ifade edilir. Kişi kullandığı kelimelerden duyduğu rahatsızlığı örtmek için kendini övme girişimleri içerisine girince de bu işaretler iyice gizlenir. Kişi sadece sözel ya da sözel olmayan belirli ipuçları vererek partnerinin kendisini tamamen anlamasını beklemektedir. Arada geçen tüm konuşmaların sonucu elde kalan tek şey temas kurulacak adres ve semptomun kendisidir. Eldeki verilen içeriğinin çoğu sadece yakınmalardan ibarettir. Bu yüzden partner çoğu zaman ilerleyebileceği bir yol bulamamaktadır çünkü elinde, saptırılmış bilgilerin şifresini çözüp durumu daha iyi anlamasını sağlayabilecek, referans alabileceği kavramlar bulunmamaktadır.

Bu yüzden sözelleştirme basamağının öncelikli amacı aralarındaki konuşmaları tamamlamaları teşvik edilir. Bu konuşmalar temas kurulacak adres, içerikler ve semptomu içermelidir. Bu basamağın ikinci amacı konuşmaların içeriklerinin partnerin farklı bir düşünceyi anlayabileceği bir dilde ayrıştırılmasıdır.

Bayan Ute S.'nin çatışma yaşadığı durumda her iki partnerin de çarpıtılmış bir iletişimde karşılaşılan problemli etkileşim biçimlerini kullandıklarına yönelik işaretler bulunmaktadır. Bayan Ute S.'nin konuşmalarında semptoma odaklanan içerikler olduğu görülmektedir. Durumun ne kadar kötü olduğunu göstermeye ve söylemeye çalışmaktadır; temas kurulacak adres ve içerikler yakınmalara indirgenmiştir. Eşinin de konuşma içeriklerinde yetersiz bir ayrıştırma içeren kavramlar bulunmaktadır. "Saat beşte evde olacağım" dediğinde iki tür bilgi aktarmaktadır: "Saat beşte evde olacağım, bana güvenebilirsin" ve "Bildiğin gibi çok dakik birisi değilim; o yüzden gecikebilirim." İkinci bilgiyi daha önce birçok kere eve geç kalarak

vermektedir. Bayan Ute S. eşinin bu iki olasılıktan hangisini kastettiğini anlamamaktadır. Bu durumda eş kastettiği şeyi açık bir şekilde söylemeyi öğrenebilir.

İletişim kavramı

| Temas kurulacak adres<br>Semptom | İçerikler | |
|---|---|---|
| Gitmek zorundayım | Saat 9-10 arası orada olacağım.<br>Yetişemezsem ararım. | Merak etme. Bildiğin gibi çok işim var.<br>Akşam evde olmayı çalışacağım. |

Bayan Ute S.'de yukarıdakine benzer bir şekilde kısıtlıdır.

*Kontrollü iletişim:* Sözelleştirme yoluyla çatışma yüklü konular konuşulduğunda çoğu zaman mizaç süreçten bağımsız olarak devreye girer. Aceleci olarak görülen kişiler daha asıl düşünce alışverişine başlamadan patlayabilir: "Sabrım taştığında kendimi kontrol edemiyorum. Sonrasında da yaptıklarımdan pişmanlık duyuyorum ve bir arkadaşımı daha kaybediyorum." Diğer bir uçta kendini geriye çeken ve dışarıya karşı hiçbir zaman agresif tepki göstermeyen kişiler bulunmaktadır.

Bu tür vakalardaki temel problem pek de agresyon kapasitesi ile ilişkili değildir. Her iki mizaç tipinde de agresyonla temas kurmada bir problem bulunmayabilmektedir. Asıl problem agresyonun kontrolüdür. "Dirençle karşılaştığımda çok sinirlenirim. Daha sonra da karşımdaki kişiye akıl vermek zorunda kalıyorum. Doğru olan neyse onu yapıyorum." Diğer taraftan "Bağıra çağıra konuşmanın ve sanki yapabilecek daha iyi başka bir şey yokmuş gibi davranmanın, sonrasında da suçluluk duygularım nedeniyle daha fazla içe çekilmenin ne anlamı var?"

Dürüstlüğün ifade edilmesi olan agresyon kontrol edilebilir bir şeydir. Öfkeli patlamalara olan eğilim ya da kabuğuna çe-

kilme kısa tutulabilir ve karşılaşılan her iki kesinti türünde de kişi o noktadan sonra ne yapabileceğine karar verebilir. Diğer bir deyişle patlayıcı ya da sınırlı dürüstlük yerini başarılı, bölümlere ayrılmış ve basamaklandırılmış bir dürüstlüğe bırakır.

Bayan Ute S.'nin terapisinin on ikinci seansında nezaket ve dürüstlük problemi üzerinde örnek durumlar üzerinden pratik yapılarak çalışıldı. Bu süreçte Bayan Ute S. kontrollü iletişim tekniğine alışmıştır. İki seans sonra on dördüncü seansta Bayan Ute S. bu tür bir şeyi yaşamayı hiç beklemediğini söylediği başarılı geçen bir deneyimini gururla anlattı. Eşiyle görüş alışverişinde olduğu ve konuşmacı pozisyonunda olduğu bu deneyimde hem kendisi hem de eşi tarafından kabul edilebilir bir biçimde kendini ifade edebildiğini söyledi. Psikoterapi seansında hasta arada geçen diyaloğu aşağıda özetlemiştir:

*Bayan Ute S.*: "Neden çocuklara hiç zaman ayırmıyorsun?" (1. basamak)

*Eş*: "Eve geldiğimde, huzurlu ve sakin bir vakit geçirmeye ihtiyacım var. Ayrıca anne olarak çocuklarla vakit geçirmek senin görevin?"

*Bayan Ute S.* (eskiden olsa kendini geri çekebilir ya da bağırabilirdi, ancak bunun yerine konuşmaya devam etti): "Ben sadece annelik yapabilirim. Çocuklar hem anneye hem de babaya ihtiyaç duyuyor."

*Eş* (bağırır): "Bu kadarı yeter. Çocukları ihmal ettiğimi ima ediyorsun. Aklından neler geçiyor? Kimin için bu kadar çok çalıştığımı anlamıyor musun? Ama tabii sen bunu anlayamayacak kadar aptalsın."

*Bayan Ute S.* (kızmaya başladı ancak kendisini kontrol etti): "Senin katkılarını kesinlikle çok takdir ediyoruz. Daha önce de birçok kere bunu sana söylemiştim. Galiba sana kendimi çok net ifade edemedim. Düşüncelerimi tekrar ifade etmek istiyorum. İki şeyi birbirine karıştırdığına yönelik bir hissim var." (2. basamak)

*Eş* (yeniden bağırmaya başladı): "Yeter artık, kes sesini."

*Bayan Ute S.* (ses tonunu yükseltti): "Sen bağırabiliyorsan ben de bağırabilirim (ondan daha da yüksek sesle bağırıp çığlık attı): Benim de sesim yükselebiliyor (hemen ardından tekrar sakin bir tonda konuşmaya devam etti). Her ikimiz de makul insanlarız ve birbirimize bağırmak zorunda değiliz." (3. basamak)

*Eş* (gerçeklerle iddiaları birbirine karıştırdı): "İlk bağıran ben değildim."

*Bayan Ute S.*: "Bana söz hakkı verirsen ne kastettiğimi anlayabilirsin."

*Eş*: "Ha, demek birdenbire sevgili karımı artık anlayamayan birisi olup çıktım. Sanırım gözlerine bakarak tüm dileklerini anlamamı bekliyorsun. Ama sana benim ne istediğimi söyleyebilirim: Benim istediğim tek şey huzurlu ve sakin bir vakit geçirmek."

*Bayan Ute S.* (sakin ve özen gösteren bir ses tonu ile): "Bunu hak ediyorsun da. Bunu senden esirgeyecek son kişiler biziz." (4. basamak)

*Eş*: "Bugün nazikliğinle beni şaşırtıyorsun. Her zaman çalışmak zorunda olan at bazen bir küp şeker alır öyle mi?"

*Bayan Ute S.* (güler): "Sen şeker sevmiyor olabilirsin ama ben bazen şeker yemeyi çok severim" (5. basamak)

*Eş*: (kendine güler): "Ama aldığın kalorileri unutma sakın! Haklısın, az önce biraz gerginleştim. Biraz dinlenmeme izin ver daha sonra da bu onu da hakkında konuşalım. Bunun yanında şunu da söylemem gerekir ki daha önce hiç çocukları yetiştirirken beni dahil etmemiştin. Dolayısıyla şimdi bunu benden istemene alışık değilim. Çocuk yetiştirme sürecinde beni lüzumsuz gördüğün izlenimine kapılıyordum çünkü her şey ben olmadan yürüyordu."

Buradaki örnekte Bayan Ute S. tartışmayı kontrol etmiştir. Bu süreçte kendi ihtiyaçlarını görmezden gelmemiş ve aynı zamanda da partnerine yeniden kontrolü ele alma fırsatını tanımıştır. Gülmenin işe yarar olduğu burada ispatlanmıştır; eş

biraz da olsa agresif enerjisini dışarıya çıkarmıştır (kaloriler hakkındaki söz). Konuşma için ortak bir zemin oluşturulmuştur. Aradaki konuşma şu şekilde de devam edebilirdi:

*Bayan Ute S.*: "Neden çocuklara hiç zaman ayırmıyorsun?"

*Eş*: "Eve geldiğimde, huzurlu ve sakin bir vakit geçirmeye ihtiyacım var. Ayrıca anne olarak çocuklarla vakit geçirmek senin görevin?"

*Bayan Ute S.*: "Kendini buranın patronu olarak görüyorsan yanılıyorsun. Bir ev hanımı olarak sanki üzerime düşün hiçbir şeyi yapmıyormuşum gibi davranıyorsun. Seninle doğru dürüst konuşamıyorum bile" (odayı terk edip arkadan kapıyı çarpar)

### *Çatışma-Kavram-Karşı Kavram*

Farklı kavramlarla temas kurmak birçok hasta için büyük bir güçlüğe neden olur. Görüş alışverişini sadece kendi kavramlarını referans alarak gerçekleştirmeyi öğrenmişlerdir. Kişi çatışma yaşadığı partneriyle kendisine farklı gelen bir kavram üzerinde konuştuğunda partnerini satranç oyununu damanın kurallarına göre oynuyor gibi hisseder. Kavramların sözelleştirmesi kavram ve karşı kavram ile gerçekleştirilebilir ve "ne oluyor ve ne olabilir" ile uygulamaya dökülebilir.

Daha önce iki kez boşanma geçmişi bulunan 38 yaşındaki bir kadın artık daha fazla başa çıkamadığı için çocuklarını yatılı bir okula göndermiş. Çocukluğunda en az dört tane anne gibi yakınlık hissettiği kişi bunmaktadır. İlk psikoterapi seansında oldukça tedirgin bir ruh halindeydi ve ağlamak üzereydi. Son zamanlarda birkaç gecedir hiç uyuyamadığını söyledi. Yaşadığı bir durum "ne oldu ve ne olabilir" yöntemi ile ele alındığında olumlu bir ilerleme sağlandı.

| Durum | Ne oluyor | Ne olabilir |
|---|---|---|
| Hastanın tanıdığı birisi çocuklarını sordu ve bunun üzerine şu yorumu yaptı: "Nasıl olur da çocuklarını gönderirsin?"<br><br>(İlgili kavram: Çocuklarını kendinden ayıran bir anne acımasız bir annedir.) | Hasta saldırıya uğradığını hissetmiştir: "Çılgına dönmüş hissettim. Bir daha kimseyi görmek istemiyorum. Daha sonrasında çok üzgün hissettim." (Hastanın kavramı: "Kimse beni anlamıyor.") | "Eğer herkes ilgili konuyla ilgili her şeyi bilselerdi o zaman bu kararım karşısında bana memnuniyetle ve kolayca hoşgörü gösterirlerdi." Saldırıda bulunan kişinin düşüncesi göreceli hale getirilir ve hasta şu kavramı geliştirir: 'Bunu neden yaptığımı bilseydin benim acımasız bir anne olmadığımı anlardın."<br><br>Partner (arkadaşı olan diğer kadın) hastanın niyetlerini bilmediği için onu anlayamamış ve dolayısıyla da hoşgörü gösterememiştir. |

Karşı kavram hastaya çatışmayı öncekinden daha farklı bir bakış açısıyla görme imkânı sağlar. Yukarıdaki vakada kişi gizil suçluluk duygularına dayanarak arkadaşının sözlerini sadece adil olmayan bir agresyon olarak algılamış ve spontan bir şekilde tepki göstermiştir. Halbukitam tersi bir durum geçerlidir. Karşı kavram sayesinde kişi çatışma yaşadığı partnerinin davranışının bir yanlış anlama olduğunu ve kendisiyle pek alakalı olmadığını anlayabilmiştir.

Bayan Ute S. on dördüncü seansa son derece gergin bir şekilde gelerek kendisini üzen bir olayı çalışmaya ihtiyaç duyduğunu söyledi:

***Terapist-Hasta: Kavram-Karşı Kavram***

| Durum | Ne oluyor | Ne olabilir |
|---|---|---|
| "Annem önceki gece beni ziyaret etti ve yine çok üzgün bir ruh hali içindeydi. Aradaki sohbet tüm çocuklarını kaybetmiş olan Kennedy'nin annesine gelip dayandı." | "Annemin eninde sonunda ölen babam hakkında yine düşünmeye başlayacağını bildiğim için onu rahatlatmak için "Zavallı kadın, sekiz çocuğunun beşini kaybetti." dedim. Bunun üzerine annem çok sinirlendi, odayı terk etti ve kapıyı arkadan çarptı." | Karşı kavram olarak eski bir deyiş üzerinde bir değişiklik yapıldı: "Anne, Bayan Kennedy'nin ne kadar acı çektiğini kesinlikle en iyi anlayabilecek kişi sensin." |

Bayan Ute S.'nin kelimeleri şu tür bir anlam içermektedir: "Kaybın konusunda bu kadar üzülme; bak seninkiyle karşılaştırıldığında insanlar ne kadar büyük şeyler yaşıyor." Bu yorumlamayı içeren kelimeler hasta tarafından oluşturulmuştur. Annesine karşı olan tartışma götürmez agresyon bu olayda kendisini göstermiş ve pozitif duyguları içeren bir ilişkinin kenara itilmesine neden olmuştur. Burada hastanın bilinçli kontrolü dışında birbiriyle çelişen iki kavram arasında çatışma yaşandığı görülmektedir. Bu yolla kullandığı ifadeler benzer durumlarda başarılı bir şekilde kullanıldığı gibi saatli bir bomba etkisi yaratmıştır. Karşı kavram aslında hastanın niyetlenmiş olduğu pozitif bir ilişkiyi içermektedir. İkinci kavram olan "Yakınmayı bırak ve bırak da biraz huzur bulayım" böylelikle mevcut davranıştan ayrılıp ayrı bir şekilde ele alınabilir (dürüstlük yeteneği kullanılarak).

### *Sözelleştirme Basamağının Terapötik Unsurları*

Beş basamaklı terapi çalışmasında sözelleştirmenin üç işlevi bulunmaktadır: Sözelleştirme ile temel farkındalık artırma çalışması yürütülmektedir. Nezaket uğruna bastırma mekanizmasının kullanıldığı ilgili içerikler ve olaylara öncelik verilmesine rağmen kişinin kendi tutumlarının ve motivasyonlarının arkasındaki etkenlere de odaklanılır. Anahtar çatışma nezaket ve dürüstlük arasındaki ilişkide oluşur. Hastanın geçmişten gelen bastırma ve nezaket mekanizmalarının bırakılmasını sağlamak için bunların bırakılmasının ne gibi sonuçlar yaratbileceğinin de ele alınması gerekir.

Sözelleştirme belirli bir süre yapılıp bitirilecek bir çalışma değildir. Tüm bir terapi sürecinin hedefi de olabilir: "konuşma" aracıyla kişi çatışmalarını ve altında yatan etkenleri anlar, problemlerine çözümler arar. Terapötik bir diyalog içerisinde hasta problemleri hakkında konuşur ve terapist hastanın çatışmalarını daha iyi anlamasını sağlamak için kendisine yeni terimler ve anlamlar sunar. Ayrıca hikâyeler yardımıyla sezgi aracından da faydalanılır. Tüm bunlarla birlikte hastanın sözel dağarcığı gelişir.

Sözelleştirmenin üçüncü işlevi hastanın sosyal ortamlarda gösterdiği davranışlar ve iletişim teknikleri ile ilişkilidir. Terapide iletişimin arka planı, türleri ve sonuçları üzerinde çalışılır ve alternatif konuşma biçimleri geliştirilir. Bu çalışma didaktif bir eğitim olmaktan ziyade içerikleri farklılaşmayı içeren bir program dahilinde ilerlenerek nezaket-dürüstlük anahtar çatışması odaklı uygulamalar yapılmasını içerir. Diğer bir deyişle sosyal bastırmalar ya da asosyal davranışlar sadece yeni ve kanıtlanmış tekniklerle değiştirilmekle kalmaz aynı zamanda problemlerle ilişkili içerikler, gerçek yetenekler ve modlar da netleştirilir. Somut bir şekilde şu soruları sorarız "Kiminle ve hangi durumlarda nezaket-dürüstlük çatışması yaşanmaktadır? Nasıl ve ne zaman ortaya çıkıyor? Hangi gerçek yeteneklerle ilişkili?"

Pozitif Psikoterapideki iletişim eğitimi iki tarafı içeren hasta-terapist ilişkisinde ya da terapi gruplarında uygulanabilir.

Böylelikle daha geniş sosyal bir durumda nezaket-dürüstlük ile ilgili davranışsal pratik yapma imkânı oluşur. Hastanın kendini kontrol etmeyi öğrenmesi için bu egzersizler rol oynama yöntemi ile içselleştirilmesi ya da video kaydı yapılarak bunun tekrar tekrar işlenmesi faydalıdır. Böylelikle hasta gözlemleme yardımıyla duygularını ve davranışlarını kontrol etmeyi öğrenir. Bu eğitime çatışma yaşanan partnerinde dahil edilmesinin özellikle faydalı olduğu görülmektedir. Bu aile terapisi (bir başka aile terapistinin yapacağı aile terapisine hastanın terapisti de dahil olur) ya da hastanın kendi deneyimi ile sınırlı tutularak hastanın kendi terapisinde yapılabilir.

### *Sözelleştirme Basamağında Kendine Yardım*

Bu aşamada mevcut çatışmalar ve problemler üzerinde partnerle birlikte konuşulur. Aradaki güveni sağlamak için konuşmaya samimi ve adil bir cesaretlendirme ile başlayın. Partner yakınmalarını ifade ederken: Onu dinleyin (kibar olun). Problemlerinizi partnerinize spesifik ve açık bir şekilde ifade edin (dürüst olun). Mevcut problemlere ortak çözüm olasılıkları arayın (aile toplantısında ya da partnerler arasında).Konuşmaya dahil olan kişiler orada konuşulan şeylerin gizliliğine önem verir ve bir başkasına anlatmaz. Konuşmadaki oyun kurallarına göz atın. Bunları yapay bir şekilde önemsemenin, düşüncelerinizi dikkatsiz bir şekilde açıkça ortaya dökmekten daha fazla zarar vererek hem sizin hem de partnerinizin incinmesine eden olabileceğini unutmayın.

*İlgili gerçek yetenekler ve modlar*: nezaket, dürüstlük, temas, sabır, zaman; anlamlandırma ve sezgi araçları; ben, eski ben ve biz ile ilişki

*Yanlış anlamalar*: adalet-sevgi, değerlerin göreceliliği, yansıtma ve kişiselleştirme, önyargı

*Hikâyeler ve kavramlar*: "Minnettar Olma Nedeni"

### Beşinci Basamak: Amaçların Genişletilmesi

Amaçları genişletme basamağında da içeriklerle ilişkili bir çalışma yapılır ancak bunun için sözelleştirme yeteneği bir ön koşuldur.

İlişkideki iletişim bozuklukları genelde tarafların birbirinden giderek uzaklaşmalarına neden olur. Partner bazı şeylerin yasaklanması ya da kendisinden uzaklaşma yoluyla cezalandırılır. Kişinin çocukluk dönemindeki kendi yetişme sürecinde kullanılmış olan cezalandırma sıklıkla başvurulan bir yöntemdir ve partnerler arasındaki ilişkinin sabit bir unsuru haline gelmiştir. "Düzensizliğin ve yalancılığın yüzünden Pazar günü dışarı çıkma planımız suya düştü."

Bu yöntemin sonucunda ortak çabalarda genel bir azalma söz konusudur. Kişi yaşadığı şeyi bir cezalandırma olarak değil de aradaki ortak ilişkideki bir soğuma ve zayıflama olarak görür. Bu süreç hedeflerde daralma olarak adlandırılmaktadır. Partnere ya da ilgili diğer kişilere karşı bu süreç içine girilebilmektedir. Bu yüzden çocuklarının düzensizliği ve okul başarısızlığı nedeniyle tüm gün üzüntü içerisine giren bir anne bu gerginliğini bir şekilde eşine aktaracak bir yol bulabilir, örneğin, cinsel hayatı etkilenebilir. Böyle bir etkilenme söz konusu olduğunda bunun nedenlerine yönelik bir içgörüsü olmayabilir. Bu tür reaksiyonlar sadece çocuklar tarafından da provoke edilmemektedir. Olası diğer etkenler arasında kayınvalide, kayınpeder, ebeveynler, iş yerinde huzursuzluk ve en önemlisi de eş bulunmaktadır.

Beklentilerdeki bu daralmayetersiz bir ayrıştırmadan kaynaklanmaktadır: Kişi, adalet ve sevgiyi birbirine karıştırır. Ödül ve cezanın kriterleri gerçek yeteneklerin davranışsal normlarına dayandırılır.

Bir anne kızına şunları söylemektedir: "Okuldaki tembelliğin yüzünden akşama kadar ağladım. Lütfen şimdi gelip de benden seni dışarı çıkarıp gezdirmemi bekleme, çok bitkinim..."

Bu örnekte anne sırf kızını cezalandırmak için aslında yapmak istediği bir şeyden ödün vermiştir. Kendi yapabileceği şeyleri ve hedeflerini kendi kendine kısıtlamaktadır. Çocuk yetiştirme süreci ile ilişkili bu tür bir cezalandırma yöntemi kullanıldığında aslında mevcut problem üzerinde konuşulmamış olur. Kişi partnerini bir konuda ödün vermeye zorlayarak ya da kendisinden ödün vererek cezalandırıp partnerinin suçluluk duymasını sağlamaya çalışır. Beklentilerdeki daralmanın en belirgin işareti kişinin o anda problem dışında başka hiçbir şeyi görmemesidir. Sonuç olarak, beklentilerdeki daralma kişinin taşıdığı değerlerden etkilenen bakış açısını daraltmaktadır.

Amaçları genişletme basamağının temel prensibi partnerle olan ilişkinin sadece anlık şansızlıklar sonucu oluşan çatışmalarla gölgelenmeyeceğinin öğrenilmesini sağlamaktır. Çünkü bu problem yaşanan diğer problemlerden sadece bir tanesidir. Partnere anlık bir şekilde çatışma yüklü bir yaklaşımdan daha farklı bir şekilde yaklaşmanın her zaman birçok yolu bulunmaktadır. Psikolojik problemlerin karakteristik bir özelliği olan beklentilerdeki daralma, amaçları genişletme basamağında ortadan kaldırılmaya çalışılır.

Buraya kadar aktarılanlar hayata geçirildikçe arada güven ilişkisi oluşturulur ve sözleştirme yeteneği yeniden kazanılır. Böylelikle beklentilerde daralma nötralize olur. Partenere ne yapması gerektiğinin tarifini vermek pek anlamlı değildir. Bunun yerine partnerin kendisinin girişimde bulunması teşvik edilmeli ve geliştirilmelidir. Bu süreçte kişi partneri ile işbirliği içerisinde olur. Amaçları genişletme kişiliğin üç alanını etkilemektedir: beden, çevre ve zaman. Kişi zamanını sadece oturarak geçirmez aynı zamanda yürüyüşlere de çıkar ya da spora gider; tüm zamanını sadece ev işlerine vererek feda etmez, kitap okur ya da konsere gider; sosyal ilişkilerinin bitmesine izin vermez, gerekirse çocuklarıyla birlikte de olmak üzere arkadaşlarını davet eder; çocuğuyla ilgilenmesi sadece ödevlerini takip etmekle kalmaz onunla mümkün olduğunca çok oynar ve bu oyunların hep aynı olmamasına özen gösterir. Bunun gerçekleşebilmesinin koşulu kişinin ya da partnerinin kendi

istekleri hakkında düşünmeyi ve bunları ifade etmeyi öğrenmesidir.

Amaçların genişletilmesi sadece bir kişinin alması gereken bir karar değildir. İlgili herkesin elini taşın altına koyup az da olsa bir katkıda bulunması gerekir. Amaçların genişletilmesi bir kurumun (partner ya da aile grubu) geleceğini ilgilendirir.

*Amaçlardaki daralma alanları:* Bozukluklarda olduğu gibi bastırılmış davranışlarda gerçek yeteneklerin ve modların yardımıyla anlaşılabilir. Amaçları genişletmeye özgü uygulamalar aslında tedavinin diğer basamaklarında halihazırda hayata geçirilmeye başlanmıştır. "Ne oluyor ve ne olabilir" yöntemi yardımıyla davranışsal alternatifler, bireysel mitler ve bununla ilişkili karşı kavramlar tamamlayıcı unsurlar olarak kullanılabilmektedir. Yapılması gereken görev davranış biçimleri, tutumlar ve düşünme yapısının farkındalık alanına aktarılması ve alternatifler arasında özgür bir şekilde karar verme olasılığını tanımaktır. Bu yüzden amaçları genişletmenin öncelikli odak noktası gerçek yetenekler alanıdır. Önceki terapi sürecinde bu alan üzerinde zaten çalışılmaya başlanmıştır. Örnek vakada hasta sadece partnerinin dakikliğine odaklanmak yerine dürüstlüğüne, çalışkanlığına, düzenliliğine ve temas kurma yeteneğine de dikkatini vermeyi öğrenmiştir.

Amaçların daralması bozuklukların, amaçları genişletme ise terapinin özetidir. Amaçları genişletme basamağında bilme yeteneğinin modları (gerçeklikle yüzleşmek için gerekli araçlar vb.) ve sevme yeteneğinin modları (psikososyal ilişkiler alanı) terapi sürecinde kullanılır.

Amaçların Daraltılması ve Genişletilmesi Örnekleri

| Alanlar | Amaçların Daralması | Amaçların Genişletilmesi |
|---|---|---|
| Duyuların ve sezginin kullanılması, eski benlikle ilişki, zaman, temas ve tutumluluk | "Erkek arkadaşımla dışarı çıktığımızda ne yapacağımız önceden bellidir: Yemek için iyi bir restorana gideriz. Restoranların özel spesyellerinin hepsini de denemekten çok keyif alıyorum."<br><br>(38 yaşındaki bir hasta; aşırı kilolu ve depresyonda; ilgili araçlar: eski benlik, duyuların kullanımı) | "Son zamanlarda nadiren bir restorana gittik. Bunun yerine ilginç filmler izledik ve bunlar hakkında saatlerce konuştuk. Artık partnerimin aslında sandığımdan çok daha farklı birisi olduğunu anladığımı hissediyorum. Bu yeni uğraşımızın daha ucuz bir alternatif olduğunu da söyleyebilirim." (Eski benlik, sezginin ve anlamlandırmanın kullanımı) |
| Temas, Biz ile ilişki (aile grubu, daha geniş topluluklar), gelenek, titizlik ve mükemmeliyetçilik yerine temas etmek | Daha önce en çok önem verdiğimiz şey her şeyi bir kenara bırakıp sadece çocuklarımızın yanında olmaktı. Bu nedenle zamanla kendimizi sosyal çevremizden izole ettik. Tüm bunların sonucunda da artık hiç arkadaşımız kalmadı. Çocuklarda evden ayrıldıktan sonra eşim birden kaygı ataklarından yakınmaya başladı. Terapiye gelme nedeni de bu." (53 yaşındaki bir işçi; ilgili araçlar: eski benlik, çekirdek aile ile sınırlanmak) | "İlk etapta yıllardır görmediğimiz akrabalarımızı eve davet ettik. Çocuklarımızın artık çok az bizi ziyaret ettiğini anladığımız zaman onları da, üzerlerinde baskı kurmadan, belirli sosyal ortamlara davet ettik. Ama yine de bir şekilde çekingenliğimizin devam ettiğini gördük. Uzun bir zamandan beri ilk kez bu yaz tatile çıktık. Orada çok iyi insanlarla tanıştık. Bizi evlerine davet ediyorlar." |
| Çaba/başarı, temas, | "Eskiden benim için en önemli şey işimdi. Gerektiğinde eşimi ve çocukla- | "Kafama dank eden bir şey varsa o da aslında ihtiyaç duyduğumdan |

| | | |
|---|---|---|
| zaman, inanç, anlamlandırma, cinsellik, eski benlikle ilişki | rımı ikinci plana atabiliyordum." (Mide ve bağırsak problemleri yaşayan 44 yaşındaki emekli yönetici; ilgili araçlar: işiyle ilişkili olarak, biz; Eski benlikle kısıtlı bir ilişki) | daha çok zamanım olduğudur. ● yüzden artık zamanımın bir kısmını kitap okumaya ve ailemle vakit geçirmeye ayırıyorum. Uzun bir süredr cinsellikle fazla ilgili değildim; eşim bu durum karşısında çok trip atardı. Şu andaysa cinsel hayatım gayet iyi.." (Eski benliğin eş ve çocuklarla olan ilişkisinin genişlemesi) |

Temel kavram ve amaçların genişletilmesi: Genellikle temel kavram nedeniyle sevme ve bilme yeteneğinin bazı modları hoş karşılarken diğer modları ise yanlış ve yapılması imkânsız olarak değerlendirilir. Örneğin, bu nedenle aşırı dindar birisi spiritüel bir aktiviteyi (anlamlandırma ve sezgi) kabullenirken duyulara dayanan araçları kullanma konusunda kendisini bastıracaktır. Diğer taraftan bu gibi bir durumda kişinin anlamlandırma aracı kullanılarak duyulara dayanan araçların kullanımının vereceği tatminden feragat edildiğine dikkat çekilebilir, böyle bir geleneğin olmadığına işaret edilebilirve bu fantezinin tamamen anlamsız olduğu sonucuna varılabilir.

Benzer bir şekilde, sosyal ilişkiler de kişinin kendisini güvende hissettiği belirli bir partner ya da grupla sınırlandırılıyor olabilir. Robinson Crusoe'nin kavramına göre (ya da yazar William Tell'in sözleri de denilebilir): "Güçlü birisi sadece yalnız olduğu zaman gücünün doruklarına çıkar." Bu kavrama göre hareket eden birisi kendini kendisiyle kısıtlar ya da mutluluğu toplum veya insanlıkta arar. Bunu yaparken kendi ailesindeki mutsuzluğu görmemektedir. Tabii ki kimse belirli bir alana odaklanmanın gerekliliğini inkâr edemez. Bu odaklanma gerekliliği aynı anda sadece bir şeye inanmak durumunda kalmaya bile neden olmaktadır. Ancak bu odaklanma gerekliliğine

rağmen her yönden bir sürü talep dikkat alanımıza girmektedir. Tüm enerjimizi sadece bir alana ya da psikososyal boyuta aktarırsak rahatsızlık yaşama riskimiz oldukça fazlalaşmaktadır.

### *Enerji Planlaması*

Bir kişinin aslında ne kadar enerjiye sahip olduğunun farkında olmaması çok doğaldır. Kişi bazen enerjisinin birden tükendiğini bazen de bitmek bilmeyen bir enerji kaynağına sahip olduğunu hissedebilir. Enerji planı Bayan Ute S. üzerinden anlatılabilir. Bayan Ute S.'nin yakınmasını hatırlayalım: "Artık gücümün tükendiğini hissediyorum. Bu konuda ne yapabilirim ki?" Bu duruma kendi açısından bakıldığında sorduğu soru bize şunu anlatmaktadır: Mevcut koşullar içerisinde kaynaklarında kullanabileceği yeterli düzeyde enerji bulunmamaktadır. Tipik bir gün içerisinde meydana gelen olayların belirlenmesi ve bunlar üzerinde konuşulması sonrasında ortaya şöyle bir tablo çıkmıştır: Akşamları genelde iki saatten uzun sürmek üzere kanepede uzanıp nostaljik müzikler dinlemekte ya da huzursuz bir şekilde oda içerisinde bir ileri bir geri yürüyerek nerede hata yaptığı, durumunun ümitsizliği ve eşinin eve daha erken gelebilmesi için başka bir işe girmesinin ne kadar iyi bir şey olacağı üzerine düşüncelere dalmaktadır. Şüphesiz bir şekilde bu durum herhangi bir planlama olmadan bir enerjisini tükettiğini göstermektedir. Diğer bir deyişle hasta aslında enerjisini ve zamanını amaçsız bir şekilde tüketmek yerine amaca yönelik aktivitelere aktarma imkânına sahiptir. Enerji planlamasının yapılması bu enerji aktarımını başlatabilir. Bunun için hasta her bir alanda enerjisini ve zamanını nasıl harcadığını yüzdeler halinde not alır. Gözlemlenecek alanlar şunları içermelidir: kendisiyle kurulan ilişki (kişisel hijyen, ilgi alanları, spor, uyku, kitap okuma vb.); partnerle ilişki (sohbet etmek, eleştirmek, ortak faaliyetler, şefkat, cinsellik-sevgi, ortak ilgiler); diğer insanlarla ilişki (iş yerinde, profesyonel bağlantılar, sosyal ortamlar, akrabalarla ve tanıdıklarla ilişkiler, alınan eğitimler vb.); Asıl-Biz ile ilişki (gelecek hakkında düşünmek, dünya görüşü-dinsel uğraşılar, yaşamın anlamını düşünmek vb.).

Bu parçalar aşağıda verilmiştir:

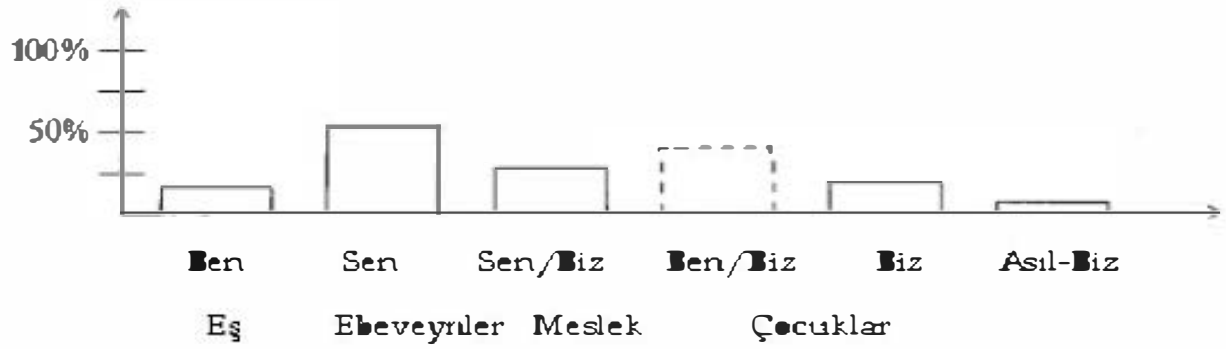
| | | |
|---|---|---|
| *Ben*<br>Kişinin kendi ilgileri | | *Ben,Biz*<br>Profesyonel ilgiler |
| *Sen-Yakın ilişkiler*<br>Partner<br>Çocuklar<br>Sevgili | Harcanan zaman ve enerji | *Biz*<br>Tanıdık kişiler<br>Sosyal çevre<br>Toplum |
| *Yakın İlişkiler/Biz*<br>Ebeveynler<br>Kardeşler | | *Asıl-Biz*<br>Gelecek<br>Dünya görüşü<br>Din |

Hasta bu alanlarda ne kadar zaman ve enerji harcadığını yüzdelerle tahmin etmektedir. Yüzdeliklerin toplamı 100 olmalıdır.

Bayan Ute S.'nin belirlediği enerji planı şu şekildedir: "Yaptığım şeylerin tamamına yakını eşim ya da çocuklarımla ilgili. Hiç düşünmeden söyleyebilirim ki enerjimin yüzde 60'ı onlara gidiyor. Bir ev hanımı olarak meslek alanına ev işleri olarak yüzde 20'lik bir enerji harcıyorum. Babamın ölümünden sonra anneme daha çok zaman ayırmak zorundayım. Kalan enerjinin birçoğu da oraya gidiyor, yüzde 10 diyebilirim. Birkaç arkadaşım ve tanıdığım var ama onlarla pek temasım yok, yüzde 5'de oraya gidiyor olabilir. Pek dindar birisi olduğum söylenemez. Politika ve dünya görüşleride beni pek ilgilendirmiyor (yüzde 1). Geriye ne kadar kaldı bir bakayım, yüzde 4. İşte bu da bana kalıyor. Sanırım tablo böyle."

Hastanın ev hanımı olması nedeniyle aktivitelerinin büyük bir bölümünün yine ailesiyle ilgili olmaktadır. Tüm bu yüzdelikler toplandığında enerjinin yüzde 80'inin aileye yöneltildiği görülmektedir.

Mevcut tablo da enerji kaynağında bir eksiklik ya da sahip olunan bir güçsüzlük yerine enerjinin tek taraflı olarak paylaştırılması söz konusudur. Bu paylaşımın anlamlılığı aşağıdaki diyalog ile netleşmiştir.




Bayan Ute S.'nin enerji dağılımı

*Terapist:* "Başarılı bir tüccarın yaşamı boyunca kazandığı tüm servetini tek bir projeye yatırdığını düşünün. Bu proje iyi gittiği sürece oldukça iyi bir kar etme şansı bulunmaktadır. Ancak proje karaya oturursa beş parasız kalma riski de bulunmaktadır. Halbuki servetini farklı alanlarda yatırım yapacak şekilde dağıtmış olsaydı karşılaşacağı güçlükleri diğer yatırımların yardımıyla daha kolay atlatabilirdi."

*Hasta:* "Aslında tüm yaşamımı eşime ve çocuklarıma adadım ama kendimi ihmal ettim. Ve eşim eve geç geldiğinde kendimi tamamen kaybolmuş gibi hissederdim (hasta burada güldü). Daha sonra da ona tepki gösterir ve gerçekten de her şeyimi kaybederdim..."

Bu diyalog hastadaki ilerlemelere de işaret etmektedir. Artık problemlerine bazı kavramları birbirinden ayırarak bakabilecek bir konuma ulaşmıştır ve halihazırda davranış planlarına aktaracağı alternatif kavramları kullanmaya başlamıştır.

### *Gelecek Planlaması*

Amaçları genişletmenin önemli bir parçası olan gelecekle ilişki kurmak, birçok kişide bazı güçlüklere neden olur. Gelecekle ilişkili kavramlar "Planlama yapmanın ne anlamı var ki; her zaman plan dışı şeyler çıkacaktır." (duygularını bastıran 19 yaşındaki bir öğrenci) gibi bir düşünceden "Başıma gelen her şeyi önceden hesaba katarak hareket ederim. Her zaman kontrolün ben de olduğunu bilmeliyim yoksa kendimi iyi hissetmi-

yorum." (kompulsif kişilik özellikleri olan 43 yaşındaki bir iş adamı) gibi bir düşünceye değişkenlik gösterebilmektedir.

Amaçları genişletmeye başlamadan önce Bayan Ute S. zamanını nasıl değerlendirdiğini sorgulamaya başladı. Burada da dakikliğin belirleyici bir etken olduğu görülmüştür: "Akşama kadar zamanımı doğru bir şekilde planlayamadıysam ki her zaman bir şeyler çıkıyor, aptal planımdan vazgeçebilirim."

Bu süreçte hastanın sadece dakiklikle biçimlenen yapılandırılmış tutumunu sorgulaması istenmez aynı zamanda gelecekle ilişkili tutumunu da ele alması beklenir: "Eğer her şey planlanandan farklı şekilde gerçekleşirse o zaman yaşam nasıl bir anlam kazanabilir?"

Kontrol edilebilir ve edilemeyen bir gelecek arasındaki ilişki, hastanın geçmişindeki mükemmeliyetçilikle ilişkili kaygı ve savunmacılığı karşısında sorgulanır. Aşağıda bu tür bir sorgulama örneği verilmiştir:

*Terapist*: "Daha önce deneyimlediğiniz şeyler geçmişte kalan gerçeklere dayanmaktadır (geçmiş). Şu anda yaptığınız ve deneyimlediğiniz şeyleri ise şimdiki anda yaşadığınız için iyi bir şekilde kontrol etme şansınız bulunmaktadır (şimdi). Farklı olmasını sağlayabileceğiniz tek zaman bir saniye ya da yirmi sene sonrayı içeren gelecektir."

*Hasta*: "Evet, ben de böyle düşünüyorum."

*T.*: "Basit bir örnek üzerinde düşünelim. Wiesbaden'den Frankfurt'a arabayla gideceğinizi düşünelim. Frankfurt'ta bir konferansa katılacaksınız. Oraya gitmeden önce neler olabileceğini ve nelere ihtiyaç duyduğunuzu biliyorsunuz. Öncelikle ehliyetinizi ve ruhsatınızı yanınıza alırsınız. Konferans sırasında not almanın faydalı olabileceğini bildiğiniz için bir kalem ve kâğıt-ta alırsınız. Arabaya bindiğinizde yakıt durumunu kontrol edip yolculuk için yeterli olup olmadığına bakarsınız. Yola çıkmadan önce iyi bir sürücünün yapması gereken her şeyi yapıyorsunuz. Çıkabilecek olası bir durum için yanınıza yeterli miktarda para alıyorsunuz. Frankfurt'a akşam 8'de varmanız gerekiyorsa yola çıkacağınız zamanı ona göre planlıyorsunuz. Yapı-

labilecek her şeyi yaptıktan sonra bile hesapta olmayan bir durumla karşılaşabilirsiniz."

*H.*: "Lastik patlayabilir, trafiğe takılabilirim, kaza yapabilirim. Bunlar olmasa bile konferans salonuna gittiğimde kapıda 'konuşmacının rahatsızlığı nedeniyle konferans iptal edilmiştir' yazısıyla karşılaşabilirim. İşte böyle şeylerle karşılaşmaktan nefret ediyorum."

*T.*: "Bu olasılıkların gerçekleşebileceğini ve dolayısıyla da tüm hazırlıklarınızın boşa gidebileceğini bildiğiniz için o zaman arabanın deposunu doldurmayı ya da belgelerinizi almayı unutur muydunuz?"

*H.*: "Tabii ki hayır. O zaman planlarım çok daha kırılgan hale gelirdi. Üstüne üstlük benzinim biter ve yolda kalırdım."

*T.*: "Gelecekle olan ilişkide de benzer bir durum söz konusudur. Önceki deneyimlerinize ve mevcut durumunuza dayanarak geleceğin belirli bir bölümünü planlayabilirsiniz. Bunun yapılması çok önemlidir de. Ancak bu yolla kendinizi tehlikelerden koruyabilir ve önlenebilir problemleri minimuma indirebilirsiniz. Bunun yanında geleceğin şimdiden kontrol edemeyeceğiniz yanları da vardır. Öncelikle bunların ortaya çıkması gerekir. Konuşmacının ne söyleyeceğini planlayamazsınız. Bunu ona bırakmanız gerekir. Diğer katılımcıların size ne sorabileceğini de bilemeyeceğiniz için önceden bir cevap hazırlayamazsınız. Ne yapacağınıza sadece o durumla karşılaşınca karar verebilirsiniz. Bu gerçekleşince de artık sizin için gelecek olmaktan çıkar, geçmişteki yerini alır, siz de bu deneyimden öğrendiklerinizi ileride karşılaşacağınız yeni durumlarda kullanırsınız."

*H.*: "Tahmin edeceğiniz gibi bir şeyi net bir şekilde planladığımda her şeyin her zaman yolunda gitmek zorunda olduğunu düşünürdüm. Hesapta olmayan bir şey çıktığında da örneğin, beklememin gerekmesi, bu durumu korkunç bulurdum. Ama artık bu konu hakkında düşündüğümde aslında ilginç olan şeyin planlanmamış gelecek olduğunu görüyorum..."

Kişilerarası ilişkilerin doğası bu tür planlanmamış anlarla doludur. Partnerimizin nasıl hareket edeceğini bilmeyiz. Sadece geçmişteki deneyimlerimizle biçimlenen bazı beklentilerimiz olabilir. Bir kişiyi ne kadar az tanıyorsak öngörülemeyen bir gelecekle karşılaşma riskimiz o kadar yüksek olur. İşte bu yüzden de güvenilir olmayan birçok partner terk edilmektedir. Gelecek kavramı soyuttan ziyade somut içeriklere dayanmaktadır. Bayan Ute S. için bu içerik dakiklikten ibarettir. Bununla ilişkili her tür beklenti iyi bir gelecek umudunu suya düşürmektedir.

### *Günlük Plan*

Zamanın organizasyonu çatışmaya olan eğilimi doğrudan etkilemektedir. Neden sürekli dakik birisiyim? Partnerimi beklemek neden beni bitiriyor? Kendim ya da ailemle ilişkili olarak neden endişeleniyorum? Bu bağlantıyla ilişkili olarak: Neden çocuklarımla problem yaşıyorum? Neden eşim ihmal edilmiş hissediyor? "Ne oluyor" ile ilgili gözlemlerin kişiyi güzel bir şekilde problem çözmeye doğru götürmesinde olduğu gibi belirlenmiş bir zaman planı da kişiyi zaman ile ilişkili belirli davranışlara yönlendirir.

Üç çeşit zaman organizasyonu tanımlanabilir: İkincil yetenek yönelimli olan kişilerde zaman aşırı derecede yapılandırılmıştır, neredeyse her dakika için yapılacak işler ve görevler belirlenmiştir. Naif-birincil yetenek yönelimli kişilerde zaman yapılandırılmamıştır, bu yüzden büyük zaman boşlukları bulunur ve bu zaman boşluklarında kişi hiçbir şeye başlayamaz. Depresif kişilerin deneyimlerine bakıldığında, yapılandırılmamış zamanın belirsiz ve keyifsiz olduğu; zorunluluklar, yükler ve tatsız olaylarla dolu bir karmaşadaymış gibi hissettirdiği görülmektedir. Ambivalans tipteki kişiler ise zamanın aşırı yapılandırılmasıve yapılandırılmaması arasında gidip gelmektedirler. Kişi bazen zamanını kendine ayırıp gününü geçirir; bazen de kendisini görevler ve son teslim tarihleri ile aşırı miktarda yükler.

Günlük planın belirli noktalarında alternatif programlara da yer verilmelidir. Günlük planın kontrolü bir nevi kendi kendini

kontrol etmektir. Kişi daha önce yaptığı ve başardığı kendisiyle ileride yapmak istediklerini başaracak kendisini karşılaştırır. Bu geribildirim, planlarda ya da davranışlarda düzeltmeler yapılmasını sağlar. Bu geribildirimler sonrasında kişi çözüm yollarını uygulamaya dökmekte zorlanıyorsa bu güçlükler psikoterapiye getirilir ve psikoterapist ile ele alınır.

Bayan Ute S. tarafından oluşturulan aşağıdaki günlük plan bu tür bir çalışmanın sonucudur. Planlama sürecinde amaçları genişletmeye dayanan unsurlar açıkça görülmektedir. Orijinal semptomatik alanın tamamen dışında bir tablo söz konusudur.

*Bayan Ute S.'nin 18. seans öncesi oluşturduğu günlük plan*

| | |
|---|---|
| 6:30 | Uyanma. |
| 6:30-6:45 | Tuvalet, duş, dişlerin fırçalanması. |
| 6:45-7:00 | Müzik eşliğinde jimnastik, giyinme. |
| 7:00-7:30 | Kahvaltı hazırlığı, eşle birlikte kahvaltı; günlük planla hakkında konuşmak. |
| 7:30 | Eşim işe gidiyor. |
| 7:35-8:45 | Çocukların hazırlaması, planları hakkında konuşulması; Nicole'ün okul servisi saat 8:45'te geliyor. |
| 8:45-9:15 | Bulaşıkların yıkanması ve yatakların düzeltilmesi. |
| 9:15-11:00 | Alışveriş. Martin (küçük çocuk) benimle geliyor. |
| 11:00-13:00 | Ev işleri, yemek hazırlığı. |
| 13:15-13:45 | Nicole okuldan geliyor, yemek yiyoruz. |
| 13:45-14:00 | Bulaşıkların yıkanması (çocuklar da yardım ediyor). |
| 14:00-15:30 | Öğleden sonra siesta uykusu. Eğer uyuyamazsam gazete ya da kitap okuyacağım. |
| 15:30-16:30 | Ütü, çamaşır ve yapılması gereken diğer ev işleri. |
| 16:30-17:15 | Akşam yemeğinin hazırlanması. |
| 17:15-17:30 | Ev ödevlerinin kontrol edilmesi. |
| 17:30-18:00 | Akşam yemeği saati (eğer eşim geç gelecekse yemeğini fırında tutacağım). |
| 18:00-20:00 | İngilizce kursu. Bu kurs bana hayat veriyor. Tanıdık birisi beni alacak. Eşimin eve geç geldiği günlerde Nicole kendisine ve Martin'e bakabiliyor. |
| 20:00-21:00 | Çocukların yatırılması. Yaşadıkları problemlerin |

| | |
|---|---|
| | konuşulması. |
| 21:00-22:30 | Yapılabilecek birçok olasılık var: Eşimle oturup sohbet edebilirim, yürüyüşe çıkabiliriz, TV izleyebilirim, kitabımı okumaya devam edebilirim. |
| 22:30 gibi | Uyku vakti. |

*Gözlem:* Arkadaşımız olan evli bir çiftle yarın bir geziye çıkmayı planlıyoruz. Biz gezideyken büyük oğlum kardeşine göz kulak olacak.

Günlük planın yanında aynı mantıkla haftalık plan da yapılabilir. Genelde haftalık planlamalar günlük planlamalara göre daha genel bir yapılandırmayı içerir. Böylelikle her bir gün için yapmamız gereken ya da yapmaktan keyif alabileceğimiz görevler ve aktivite alanları belirlenebilir. Başlangıçta günlük ve haftalık planlar ihmal ettiğimiz alanlara zaman çerçevesinde dikkatimizin çekilmesini de sağlamaktadır. Böylelikle kendi ihtiyaçlarımızla gerçek yaşamı olabilecek en iyi şekilde harmanlayabilme imkânı buluruz.

### *İlişki Alanında Amaçların Genişletilmesi*

Batı kültürlerinde amaçların genişletilmesi "ilişki" alanında amaçların genişletilmesi anlamına gelir. Doğu kültürlerindeki ailelerde özellikle de geniş ailelerde, aile her zaman iyi günde kötü günde bir referans kaynağıdır ve üyelerine yaşam boyu eşlik eder. Batı kültürlerindeki ailelerde ise üyeler aileden çok daha kolay bir şekilde ayrılır ve bu ayrışma sonrasında ailenin gerçekleştirdiği görevleri üstlenecek alternatif bir referans kaynağına ihtiyaç duyulmaz. Bunun sonucu şu tür reaksiyon biçimleri oluşur: birkaç kişilik bir grup (gruba kaçış) ve sosyal ilişkilerden uzaklaşma (yalnızlığa kaçış).

Bu nedenle, Doğu kültürlerinde amaçların genişletilmesi, öncelikle kişinin kendisiyle ilişki kurmasının ve dahil olduğu grup dışındaki aktivitelere yönelik ilginin geliştirilmesinin hedeflendiği bir süreç olurken Batı kültürlerinde bunun tam

tersi geçerlidir. Batı kültürlerinde amaçların genişletilmesi sürecindeki hedefler genelde, sosyal ağdaki kişilerin sayısının artırılması, sadece gösterilen başarılarla değil grubun bir üyesi olarak kabul edilen kişilerarası ilişki odaklı gruplara dahil olmak, sosyalleşmeye önem vermek ve ilgi alanlarını sosyalleşmeye ve grup aktivitelerine yöneltmektir. Sosyal ilişkilerden uzak duran birisi örneğin, kendi başına meditasyon yapmanın daha önemli olduğunu düşündüğü için değil sosyal aktivitelerin belirli yükümlülükler getirmesinden korktuğu için kendisini geriye çekmektedir. Bu bağlamda ilişkiyle bağlantılı birçok yetenek bulunmaktadır: ''tutumluluk'' (misafirler masrafa neden olur), ''düzenlilik'' ve ''temizlik'' (misafirler düzenimi altüst eder), ''dakiklik'' (birine misafirliğe gitmenin bir anlamı yok; birazcık bile geç kalsan hemen azarlayıcı bakışlara maruz kalıyorsun) ve ''başarı'' (onları davet edemeyiz; sonra buna fazla alışırlar).

Bu düşünceler nedeniyle kişilerarası ilişkiler kısıtlanabilir ve bu da yalıtılmışlık, yalnızlık ve temas eksikliğiyle sonuçlanır. Bu etkenlere karşı sadece ilişki alanında amaçları genişletmek yeterli değildir. Aynı zamanda ilişki alanı ile bağlantılı olan diğer gerçek yeteneklere yönelik tutumlar üzerinde de durulması gerekir.

## Aile Grubu-Ebeveyn Grubu-Partner Grubu

*Aile Grubu*

Tüm sosyal grupların en temel ve en çok model alınan türü genelde ailedir. Bu yaşayan topluluk anne, baba, çocuklar ve aileye yakın kişilerden oluşur.

Aile, ilk sosyal ve (normal koşullarda) temel deneyimlerin yaşandığı bir yerdir. Aile üyeleri arasında ortak ilgiler, ilişkiler ve etkileşimler bulunmaktadır. Grubun her bir üyesinin belirli bir rolü bulunmaktadır ve grubun ihtiyaçlarıyla kendi ihtiyaçlarını dengeleme gerekliliğiyle karşı karşıyadır, örneğin aileden ortak bir süreçle farklılaşmak ve ayrışmak.

Grubun işlevsellik kapasitesi, yukarıda aktarılanların yanında, grubun üyeleri arasındaki iletişimin kalitesine bağlıdır. İletişimde bozulma yaşanırsa grup açık ve dinamik bir sistem olarak faaliyet gösteremez. Dinamizm ve esneklikten yoksun olan bir grupta otoriter talepler ("Bu evde yaşadığın sürece sözümü dinlemek zorundasın."), katı roller ("Burada patron benim.") ve hedeflerde daralma olur. Diğer taraftan, işlevsel bir aile çok farklı yönlerde birçok gelişim olasılığına sahiptir. Ebeveynlerle ya da kardeşlerle çatışma yüklü ilişkiler yaşanmasının aslında pratikteki birçok problemin belirgin bir işareti olduğu söylenebilir.

Bir aile üyesinin ilgileri, istekleri ve bunun yanında problemleri de (kişi aslında amaçlarını genişletmeye başladığı için bu problemler yaşanır) sadece bir ya da iki kişiyi değil, büyük bir sosyal alanı ilgilendirmektedir. Tüm ailenin bu sürece katılımı aile grubuyla sağlanabilir.

***Aile grubu nasıl yapılır?*** Tüm aile üyeleri ortak bir şekilde belirlenen zamanlarda düzenli bir şekilde bir araya gelir. Bu, haftada bir sıklıkla gerçekleştirilebilir. Ancak özel durumlarda aile grubu belirlenen zamandan daha önce de toplanabilir. Öngörülemeyen nedenlerle aile üyelerinden birisi belirlenen zamanda toplantıya katılamayacaksa diğer üyeler bu durumdan en kısa sürede haberdar edilir ve yeni bir toplantı zamanı belirlenir. Bir aile grubu seansının süresi 45-60 dk. arasındadır. Bazen tüm aile üyeleri bir arada oturuyorken, örneğin, yemek sonrası, aile grubu yapma imkânı doğabilir. "Aile grubu" ya da "aile toplantısı" gibi ifadelerin kullanılmasına gerek yoktur. Resmi olmayan bir şekilde aileyi konuşmaya davet etmek ("Bunun hakkında hepimizin bir araya gelip konuşmasına ne dersiniz?") çoğu zaman oldukça yaratıcı ve dinamik bir aile grubu yapılmasını sağlamaktadır.

***Grup üyelerinin eşit hakları.*** Her bir aile üyesi eşit bir değerdedir. Bir aile grubunun yürütülebilmesi için ebeveynlerin akademik bir geçmişe ya da özel bir eğitime sahip olması gerekmemektedir. Çocuklar diğer aile üyelerinin sözlerini kelime kelime anlamasalar bile neler olup bittiğini, insanların birbirleriyle nasıl konuştuğunu ve problemi çözmek için hangi olasılık-

ların olduğunu anlayacaklardır. Böylece çocuk ailesini sadece yemek yerken, yürüyüşe çıkarken ya da TV izlerken değil işbirliği kurarken de görür.

***Grup yöneticisi.*** Diğer türdeki gruplarda olduğu gibi aile grubunda da tansiyon bazen yükselebileceği için bir grup yöneticisi seçilmelidir. Grup yöneticisinin görevi her bir grup üyesinin konuşma şansı edinmesini sağlamak ve baba dahil olmak üzere kimsenin konuşmayı monoloğa çevirmediğinden emin olmaktır. Her hafta farklı bir aile üyesi grup yöneticisi olarak seçilir. Varılan sonuçlar yazılı olarak not edilir.

***Grup defteri.*** Her bir grup üyesi kendi not defterine grupta konuşulmasını istediği konuları yazar. Bu deftere grupta alınan kararlar ve varılan sonuçlar da yazılır. Grup üyeleri kendi problemlerini yazmalıdırlar; eğer küçük çocuklar bunu yapmakta zorlanırsa problemlerini çizebilir ve daha sonra çizdiklerinin ne anlama geldiğini üyelere anlatabilirler. Not defteri üyelerin dakikliği, düzenliliği, temizliği ve kesinliği daha kolay öğrenmesine yardımcı olur. Aynı zamanda günlük yaşamdaki şeylere ayırt edici bir tutumla yaklaşma becerisi de kazanılır. *Yapılacak eleştiriler aile grubuna bırakılır. Aile grubuna kadar da gözlem yapılır ve bu gözlemler not defterine yazılır.*

***Aile grubunda izlenecek yollar.*** Aile grubunun tüm üyeleri belirlenen zamanda bir araya gelir, mümkünse bir masanın etrafında oturur. Bu süreçte üyelerin birbirinden çok uzağa oturmamalarına dikkat edilir. Televizyon, radyo ve diğer dikkat dağıtıcıların kapatılması iyi olur. Tüm üyeler gelmeden gruba başlanmaz. Grup yöneticisi şu soruyla başlar, "Kim konuşmaya başlamak istiyor? Belirli bir problemi olan var mı?" İfade edilen problemler başlıklar halinde sıralanır ve teker teker ele alınır. Grup yöneticisi her bir grup üyesine problemlerle ilgili düşüncelerini sorar. Şu sorular kullanılması faydalı olabilir: "Problem nedir? Problemi ne başlattı, arka planında saklı neler var, ne tür amaçlar ve niyetler ile ilişkili? Ne tür çözüm yolları var?"

Grup oturumunda en önemli konu neyse o hafta boyunca bu konu gündemde tutulur. Örneğin, "nezaket haftası", "düzenlilik haftası", "dürüstlük haftası", "dakiklik haftası" vb.

***Hatırlatma kartları.*** Gözlem/mesafe, envanter, durumsal cesaretlendirme ve sözelleştirme basamaklarında etkileşimler öncelikle iki kişi arasındaki ilişkiyi ilgilendirmektedir, örneğin, düzensiz çocuk ve annenin sabır yeteneği gibi. Bunun aksine, o haftanın gündemi aile grubunun tüm üyelerini ilgilendirir. Haftalık gündemi daha iyi bir şekilde akılda tutabilmek ve öğrenmeyi yoğunlaştırmak için grup üyeleri üzerinde o haftanın gündeminin yazıldığı küçük bir kart alırlar (örneğin, hatırlatma kartı: nezaket haftası).

Bu doğrultuda ebeveynlerin diğer bir görevi de odaklanılan tema ile ilişkili öykü, teori ve uygulamalara aşinalık kazanılmasını sağlamaktır. Problem durumları ve nedenleri ile yapılan mücadele kişinin sadece örneğin, dakiklikle başa çıkmasını sağlamaz, aynı zamanda ilgili bağlantılara da (karşılık gelen yetenek) etkide bulunulur. Sonraki haftada tamamlayıcı bir problem üzerinde çalışılabilir. Kişi bir gerçek yetenek ya da problemli bir davranış üzerinde çalışma imkânını sadece aile grubunda odaklanılan tema aracılığıyla bulabilir.

Çocuk ebeveynlerinin kendisine çok az sabır gösterdiğinden ya da çok az zaman ayırdığından yakındıktan sonra aradaki konuşma sabır, zaman ve karşılık gelen yeteneklere kayabilir.

***Görev dağılımı ve rol değişimi.*** Görev dağılımı aile grubunun temel prensibi olarak görülebilir. Bir partner diğerinin problemlerine dahil olabildiği ölçüde bu problemleri anlayabilir. Ailedeki rollerin katı bir şekilde dağıtılması ebeveynlerin çocukların problemlerine yönelik içgörü kazanmasını çoğu zaman engellemektedir. Bunun tersi de geçerlidir. Kısıtlı bir dönem için bir aile üyesi normalde diğer bir aile üyesinin rolü gereği sahip olduğu görevlerini ve sorumluluklarını üstlenir. Bu nedenle örneğin, baba ev hanımı gibi hareket eder, anne ailenin bu dönemde "başına bir sorun gelmemesi" için gerekli olan öncelikli işleri planlar, çocuklar da ebeveynlerin sorumluluğunda olan diğer görevleri ve işleri üstlenir, örneğin, evdeki harcamaların ekonomik şekilde yapılması, planlama ve öğüt verme gibi.

*İkinci aile oturumunun raporu.* Cuma akşamı saat altıda ailece bir araya geldik-eşim, her iki çocuğum ve ben. Kızım hemen ilk önerisini sundu. Ailece yüzmeye gitmek istediğini söyledi. Oğlum bu isteği duyunca hemen heyecanlandı, ben de öyle. Sadece eşim karşı çıktı çünkü bunu yapacak zamanı yoktu. Eşime eğer gelirse çok mutlu olacağımı söyledim. Ama bunun üzerine kendisini anlamadığımızı, herkesin kendisine cephe aldığını söyledi. Daha sonra kızım tamamen benim hislerimi de yansıtan şu sözleri söyledi: "Baba, daha önce de söylediğim gibi neden böyle düşündüğünü anlamıyorum. Seninle de birlikte bir şeyler yapmak istememin tek sebebi hepinize olan sevgim. Şimdi nasıl oluyor da seni karşımıza aldığımızı söyleyebilirsin? Annemi her gün görüyorum ama seni hiç görmüyorum." Bu sözlerin üzerine eşim şoke oldu ama sonra pazar sabahı neden yüzmeye gidemeyeceğini anlatma çabası içerisine girdi ve pazar öğleden sonrasını teklif etti. Hepimiz bu teklifi kabul ettik. Ben de pazar sabahı yemek hazırlamakla vakit kaybetmemek için üçünün de mutfakta bana yardım etmesini önerdim. Kızım bunu çok aptalca buldu ama babası bizimle birlikte dışarı çıkacağı için yine de yardım etmeyi kabul etti...

*Aile grubunun önemi.* Aile grubunda sadece problemler konuşulmaz. Buna ek olarak gelecek aktiviteler de - hafta sonu gezmeleri, alışveriş, davet edilecek misafirler, yapılacak etkinlikler, alınacak hediyeler vb. planlanır. Bu yolla tüm aile üyeleri aile içerisinde aktif bir şekilde işbirliği yapmayı ve aile grubunun resmi bir ilişki ya da sadece problemlerin ortaya koyulduğu bir yer olmadığını öğrenir. Aile grubu her bir üyeye bireysel olarak kararlara etkide bulunma şansı verir.

Bir grup halinde çalışmak grubun daha dinamik bir şekilde hareket etmesini de sağlar. Aktif bir işleyişe ve yansıtmalı iletişime önem vermeyen, bilinçli karar alma ve kontrolün olmadığı türdeki bir ailede, genelde bilinçdışının biçimlendirdiği bir rol dağılımı, katı bir hoşnutsuzluk duygusu ya da belirli tercihler (anne-oğul bağlanması ya da baba-oğul çatışması) meydana gelir. Aile grubunda üyeler birlikte hareket etmektedirler, örneğin, sadece tüm üyeler bir arada olduğu zaman aile grubu yapılır, her bir üyenin aktif rol alması sağlanır, çok yönlü ve

çeşitli düzeylerde iletişim ve duygusal katılım teşvik edilir. Bu tür bir etkileşimin yardımıyla aradaki bağlar ve çatışmalar daha iyi bir şekilde kontrol edilebilir.

*Sonuç: Bu tür bir grubun sonucunda ulaşılan düşünceler, bakış açıları ve çözüm seçenekleri bireysel üyelerin değil bu grubun ortak çalışmasının eseridir.*

*Bir güvecin lezzetinin sadece tek bir sebzeye indirgenemeyecek olması gibi bir grubun vardığı tutumlar, davranış biçimleri ve kararların da tamamen bir ya da birkaç bireyin katkısına dayandırılması doğru değildir. Ulaşılan nokta grubun çalışmasının sonucudur.*

*Ebeveyn Grubu*

Ebeveynlerin yaşadıkları problemler çocukları o dönemde ya da ileride ilgilendirecek sonuçlar yaratabilir. Bu problemler her bir ebeveynin bireysel ya da ilişkisel olarak yaşadığı problemleri kapsayabilir. Bu tür problemlerin çocukların önünde tartışılmasına gerek yoktur. Bunun istisnası aile grubudur. Prensip olarak, ebeveynlerin aile grubundan önce çocukları ilgilendiren problemlerin ne olduğu konusunda anlaşmaları gerekir. Böylece çatışma çıkması önlenebilir ve çocukların gereksiz yere savaş alanının ortasında kalmaması sağlanır. Bunun için ebeveynlerin uygun bir zamanda çatışmayı kendi aralarında konuşmaları gerekir. Örneğin, akşam saatlerinde bu tür bir oturum ayarlanabilir.

Bu tür bir ebeveyn grubu 15-30 dakikadan daha uzun sürmemelidir. Ayda bir kez akşam 9.00'dan gece yarısına kadar konuşmak yerine mümkünse her gün 15 dakika konuşmak daha iyidir. Ebeveyn grubuna yardımcı olması amacıylaFarklılaşma Analizi Envanteri kullanılabilir. Ebeveyn grubu ile partner grubu oturum yapısı ve teknikler açısından benzerdir.

*Sonuç: Ebeveyn grubunun ilkeleri. İyi bir evlilikte hiçbir problemin ya da çatışmanın olmadığının düşünülmesi yanlıştır. İyi bir evlilikte eşler problemleri açık, dürüst ve objektif bir şekilde konuşur ve çözmeye çalışır. Evlilik bir sigorta şirketi değildir. Bunun yerine, sevgi ve adaletin dengelendiği bir kurumdur.*

Evli çiftler yaşamın birçok farklı alanındaki problemler üzerinde konuşmayı öğrenebilirler (çocuk yetiştirme, mesleki problemler, büyük harcamalar ve giderler, cinsel problemler, eşin ailesi ile ilgili problemler vb.). Zaman kısıtlılığı geçerli bir yakınma değildir. Bunlar üzerinde konuşmaya hazır olan birisi gerekli olan zamanı kesinlikle bulacaktır.

Eşler evlilikteki güçlükleri kendi başına çözemeyeceklerini düşünüyorsa çiftin bu konudaki bir uzmana başvurması önerilebilir.

Boşanma kararı sorumlulukların göz önünde bulundurulmasını gerektirir: partnerlerin birbirine karşı sorumluluğu, kendilerine karşı sorumluluğu ve çocuklarına karşı sorumluluğu.

*Partner Grubu*

Çatışmalar kötü huylu ülserler gibi daha önce enfekte olmamış alanlara doğru yayılma eğilimindedir. Partner grubu bu yayılmayı önleyebilir. Bu tür bir çalışmada çatışmalar zaman ve yer ile sınırlandırılır ve sadece ilgili partnerler tarafından yürütülür. Partner grubu ana hatlarıyla daha önce anlatılan aile grubu gibi yapılır. Grubun üyeleri zorluk yaşadıkları ve bazılarının çözülmesinin neredeyse imkânsız görüldüğü konular üzerinde konuşurlar. Yine de o ana kadar sessizliğiyle her zaman cezalandırılmış olan bir partner için birdenbire aktif bir konuşma içerisine girmek ve önceki alışık olunan iletişim kurma biçimlerini kenara koymak kolay olmayacaktır. Bu tür bir dönüşümün mevcut statüyü kaybetmeyi beraberinde getireceği açıktır: Partnerini artık olduğu gibi kabul etmesi gerektiği için kişi kendisini ezilmiş hissedebilir. Bunun sonucunda ilişkideki rol dağılımı ortadan kalkmaya başlar. Bu güçlüklerle başa çıkabilmek için kendine yardım basamakları olan gözlem/mesafe, envanter, durumsal cesaretlendirme, sözelleştirme ve amaçları genişletme kullanılabilir. Bunun yanında, partnerlerin rollerini değiştirmesinin de çoğu zaman mucizeler yarattığı görülmektedir.

***Rol değişimi.*** Bu yöntem ortak bir anlayış ve empati gelişimini desteklemektedir. Yöntem oldukça basittir. Bir hafta boyunca bir partner diğerinin rolü gereği sorumlu olduğu bazı görevleri üstlenir: Erkek partner alışverişe çıkar, kadın partner misafirlerin davet edilmesini organize eder. Cinsellikte de başlatıcı rolü partnerler arasında sürekli değiştirilir. Kadın partner sadece pasif bir alıcı olmamayı, erkek partner ise cinsel başarı çabasından ve baskın olma isteğinden uzak durmayı öğrenir. Bu rol değişiminin nasıl olacağına partner grubunda karar verilir. Bu rol değişiminin uygulanmasının aradaki spontanlığı ve romantizmi ortadan kaldıracağı düşünülmemelidir. Çoğu zaman bunun tam tersi sonuçlar alınarak maceracı bir girişimle yürütülen rol değişimleri sayesinde partnerler arasında yeni davranış alanlarının ve ilişki kurma biçimlerinin keşfedilmesi sağlanır.

***Hatırlatıcılar.*** Çatışmalar bir kâğıda yazıldıkları zaman partnerle üzerinde objektif bir şekilde konuşulması çok daha kolay olmaktadır. Böylelikle aradaki ilişkinin daha objektif bir temele dayanması mümkün olabilir.

Hafızadaki iyi niyetli veriler o andaki deneyimin verilerinden çok daha zayıftır. Bu noktada, aile grubunda daha önce anlatılmış olan hatırlatıcı kartlar faydalı araçlardır. Çoğu zaman örneğin, "nezaket" için hazırlanmış hafıza kartına bakmak için sadecen uzanmak bile o anda kişinin partnerine daha fazla zarar vermesini ve üzmesini engellemeyi sağlamak için yeterli olmaktadır. "Düzenlilik" kartı kişiye bu beklentisiyle diğerlerinin canını sıkabileceğini hatırlattığı için daha dikkatli davranmasına neden olur.

Partner grubunda (ya da diğer türdeki kendine yardım gruplarında) sadece kaygılı ve agresif duygulara odaklanılmaz. Burada önemli olan şey kaygının, agresyonun ve suçluluğun arkasındaki gerçek yeteneklerin yetersiz bir şekilde ayrıştırıldığının fark edilmesidir. Grup üyeleri partnerini daha iyi anlayabilir, çatışmaları durumun önemliliğine göre değerlendirebilir ve ilişkili olan çatışma yüklü gerçek yetenekleri ortaya çıkarabilir.

İlişkide çatışma yaşayan her partnerin kendisine şunları sorması gerekir: "Problem çözülebilir mi? Bu problemi gerçekten de çözmek istiyor muyum? Partnerim beklentilerimi karşılayabilir mi? Problemi o da çözmek istiyor mu? Problemi çözmek için daha önce belirli adımlar attım mı? Partnerim ve ben buna zaman ve enerji harcamaya gerçekten hazır mıyız? Yoksa anlık çözümler mi bekliyorum? Problemlerimizi kendi kendimize çözümleyemezsek bir uzmana başvurmamız gerekiyor mu? Problemi başka birisinin çözmesini mi bekliyorum? Kendimi değiştirmeye hazır mıyım? Kendime ve partnerime ikinci bir şans veriyor muyum? Büyük bir çatışma yaşasak bile partnerime karşı umut besleyebiliyor muyum?"

*Sonuç: Partner grubunun ilkeleri.* Doğası gereği her kişinin ilişki kurma yeteneği vardır. Ancak herkes hazırlık yapmadan bir ilişki içerisine giremez.

Bu hazırlık süreci belirli yanlış anlamaları düzeltmeyi gerektirebilir. Örneğin, her kişinin hayatında ikisini bir arada olarak gördüğü cinsellik ve sevgi arasında aslında temel bir fark vardır.

Partner ilişkisi hakkındaki eğitim ve hazırlık erken çocukluk döneminde gerçekleşir.

Partner ilişkisi ya da boşanma ile ilgili görüşlerimizi diğerlerine doğrudan aktarmamaya çalışmalıyız. Her insanın biricik olması gibi her ilişki de biriciktir. İyi niyetli arkadaşlar ya da akrabaların müdahaleleri nedeniyle ilişkilerde sorunlar yaşanması az görülen bir durum değildir.

Ayrılık kişiye bir şans tanır. Öğrenme deneyimleri sağlar. Bu deneyimler partnerle yeniden bir araya gelindiğinde ya da artık yeni bir partnerle ilişkiye başlandığında kullanılabilir.

### *Amaçları Genişletme Basamağının Terapötik Unsurları*

Amaçları genişletme, sözelleştirmeyle birlikte, psikoterapi ilişkisinin sonlandırılmasından önceki son aşamadır. Ancak, terapistten ayrılma ile bağlantılı bir üzüntü yaşanması durumunda ayrılık teması üzerinden yeni bir terapi süreci planlanması

gerekebilir. Bu tür bir durum bazı hastalık türlerinde (patolojik yas, depresyon) özel bir ilgi gerektirse bile bu aşamadaki terapötik aktivitenin daha ağırlıklı olarak odaklanacağı şey hastanın *buradan nereye doğru* ayrılacağının belirlenmesidir. Bu ikisi arasında büyük bir fark vardır. Ayrılmanın acı verici ve yaralayıcı olarak görülmesinin gerekli olmadığı düşünülür. Terapi sürecinin sonundaki bu ayrılıkta terapötik bir şans vardır. Tedavinin başarılı olup olmadığının son kez analiz edilmesi sağlanır. Terapist koruyucu ellerini geriye çektiğinde hastanın kendisini çocuksu bir çaresizlik içerisinde hissetmeyeceğini düşünür. Önceki basamaklarda hastanın kendisini bu tür bir durum içerisinde hissetmesi normal karşılanabilir çünkü bağlantı halinde olma ihtiyacı baskındır. Artık ayrışma aşamasına gelinmiştir. Bu durum halihazırda bireysel seanslara da yansımaktadır. Buna uygun bir şekilde artık geleceğe odaklanılıp hedefler belirlenir.

Hasta kendi kendisine aktivite planlama ve bunların keyfini çıkarma becerisini kazanmıştır. Problemler ile ilişkili yetenekler adım adım ele alınır. Tüm tedavi boyunca hasta çocuksu bir bağımlılık pozisyonu yerine daha en başından itibaren adım adım ayrışma aşamasına hazırlanır. Her şey olabilir ancak çaresiz değildir. Hem kendisine hem de partnerine terapiste benzer bir rolle yaklaşabilir. Tabii ki bu durum terapistin baba imgesi olarak görülmesi değildir. Terapist çatışma çözümlemede kişinin referans alabileceği yardımcı bir model olarak kişiye destek olmaktadır.

Bu yüzden hasta terapi sürecini "iyi bir donanımla" sonlandırmakta ve yaşam boyu kendine yardım edebilecek hale gelmektedir. Buna dayanarak, bağlanma ve farklılaşma aşamalarında bir çeşit ebeveyn vekili olarak hizmet veren terapist giderek danışmanlık rolüne doğru kayar.

Amaçları genişletme basamağında hedeflerle ilişkili nevrotik dar bakış açısı, birçok türdeki kişilerarası ilişki problemleri (birçoğu aslında sadece birkaç gerçek yeteneğe indirgenebilir), hedef belirlemede kısıtlılık ve spontanlığın önündeki blokaj üzerinde çalışılması hedeflenmektedir. Buradaki amaç hastanın mevcut değerlerinden etkilenen bakış açısını genişletmektir.

Hasta yaşamını yeniden şekillendirmeyi ve geçmişten gelen etkenlerden kaynaklanan nevrotik kısıtlamalardan dolayı daralan vizyonunu genişletmeyi öğrenir. Hastanın içindeki girişimcinin canlandırılmasına özel bir önem verilir. Hasta işlerini bağımsız bir şekilde halletmeyi öğrenir ve bu öğrendiklerinin kişisel gelişimine katkıda bulunmasına izin verir. Aile, partner, ebeveyn grubu ve rol değişimi yöntemi hastanın ulaştığı sonuca katkıda bulunmaktadır.

Ulaşılacak hedefler mikro-hedefler (yakın gelecek planları) ve makro-hedefler (daha uzak geleceğe yönelik planlar) olarak ikiye ayrılır. Bu noktada acilen cevaplanması beklenen sorular dikkate alınmalıdır, örneğin, yapılan aktivitelerin ve yaşamın anlamı gibi. Diğer insanların boş zamanlarını değerlendirme kavramlarını birer model olarak deneyerek kendi boş zaman değerlendirme kavramlarını geliştirir ("Hafta sonlarını nasıl geçiriyorsun?" gibi sorularla bu kavramlara ulaşılmaya çalışılır). Buna ek olarak ilişki kurma kavramlarını örneğin, partneriyle ilişkisini daha da yakınlaştırarak (Sen) ve/veya Biz ile ilişkili örneğin, boş zaman ve spor faaliyetleri grupları, kulüpleri, partiler ve dini topluluklar gibi yeni ilişki ağları kurmayı öğrenme yoluyla oluşturabilir.

### *Amaçları Genişletme Basamağında Kendine Yardım*

Kişilerarası ilişki çatışmalarının tipik özelliği amaçlardaki daralmadır (kişi kendisini geri çeker ya da tek taraflı tepki verir).

Amaçlar daraldığında gerçek yeteneklerin her biri birer silah haline gelir (kişi sadece düzensizliği, dakiksizliği vb. görür).

Gerçek yetenekler alanında amaçlarınızı genişletin (Şu ana kadar hangi gerçek yeteneklerinizi eli sıkı şekilde az kullandınız?). Hem bilme yeteneğinin modlarında (Bilme yeteneğinin hangi modlarında eksiklik var?) hem de sevme yeteneğinin modlarında (Hangi ilişkileri ihmal ediyorsunuz?) bunu yapın. Amaçları genişletme basamağında farklı açılardan bakarak ve kendinizle partneriniz için yeni amaçlar belirleyerek tek taraflılıkla başa çıkmaya çalışın.

Diğer aile üyelerinin istekleri ve hedefleri ile ilgili düşüncelerini sistematik olarak tartışmayı mümkün kılacak bir aile, ebeveyn ya da partner grubu kurun.

Partneriniz size eşlik etmezse o zaman ne yapacaksınız? Unutmayın ki sizin de kendinize ait olan istekleriniz bulunmaktadır. Sadece diğerleri için değil kendiniz için de yaşıyorsunuz? Partnerinizin kendi payına düşen kısımda çoğu zaman sizin isteklerinizi kabullenmesi için kendisine belirli bir zaman dönemi vermeniz gerekebilir. Kendinize şunu sorun: "Eşim neden bu yöntemleri uygulamak istemiyor?" Süreç içerisinde belirli yanlış anlamalar da bazen partnere yönelik yanlış yorumlamalara neden olabilir. Örneğin, "Partnerim kalkanlarının ineceğini hissettiği için işbirliği yapmıyor olabilir mi acaba?" Bu nedenle ileriyi iyi bir şekilde planlayın ve kendinizle partneriniz için açık hedefler belirleyin.

Amaçları genişletme basamağında yaptığınız planda gerçekleşmeyen noktalar olduğunda ne yapabilirsiniz? Hayal kırıklığı içerisinde kendinizi geriye çekebilir ve kendi hatalarınız nedeniyle ortaya çıkan güçlükleri suçlayabilirsiniz. Ya da planlarınızdaki bu değişiklik sonucu ortaya çıkan boş zamanı farklı bir şekilde değerlendirmeyi deneyebilirsiniz. Örneğin, yapmaya yeterince vakit bulmadığınız bir şeyle ilgilenebilirsiniz (Davetli misafir gelmemiştir. Bunun üzerine kişi yalnız ya da partneriyle birlikte dışarı çıkıp bir yerlere gidebilir vb.).

Amaçlarınızı genişletene ya da kendi kendilerini genişletene kadar bekleyemezsiniz. İlk adımı atmanız gerekir.

*İlgili gerçek yetenekler ve modlar*: güven, umut, inanç, şüphe ve birlik; bilme yeteneğinin modları (duyular, anlamlandırma, gelenek ve sezgi), sevme yeteneğinin modları (Ben, Sen, Biz ve Asıl-Biz ile ilişki).

*Yanlış anlamalar*: çocuk yetiştirme hedefi-çocuk yetiştirme içeriği, sağlık-hastalık, belirlenmiş-koşullanmış kader, hayvan-insan, zaman dilimi

*Hikâyeler*: "Akıllı Tüccar", "Uzun Göç", "Güneş Saatinin Üzerindeki Gölgeler".

***Bayan S.'nin Terapi Süreci***

Bu bölümde anlatılan terapi yönteminin kullanıldığı, yedi aylık bir dönemde 22 seanslık bir süreç sonunda Bayan S. yakınmalarından kurtulduğunu sübjektif bir şekilde ifade etmiştir. Daha sonrasında yapılan takip görüşmesinde de hastalığın nüksüne dair bir işaret görülmemiştir. Aynı zamanda eşle de dokuz seanslık bir çalışma yapılmış ve onda da benzer bir şekilde elde edilen ilerlemelerin korunduğu görülmüştür. Bayan S.'nin eşi üç kere yalnız, altı kere de eşiyle birlikte seanslara gelmiştir. Düzenli terapi süreci tamamlandıktan sonra hasta üçer aylık periyotlarla yılda dört kere seyrek aralıklarla terapiye devam etmiştir. Terapinin bitişinden iki yıl sonra ilk ayrıntılı epikriz kontrol görüşmesi ve bundan iki yıl sonra da ikincisi gerçekleştirilmiştir. İlk görüşmeye ortalama 100 dk. ayrılmıştır. Normal seansların süresi ise 50-60 dk. arasında değişmektedir. Terapi basamaklarına ayrılan seans sayıları aşağıda görülebilir:

| | |
|---|---|
| Gözlem/mesafe basamağı: | 4 seans |
| Envanter basamağı: | 4 seans |
| Durumsal cesaretlendirme basamağı: | 3 seans |
| Sözelleştirme basamağı: | 4 seans |
| Amaçları genişletme basamağı: | 7 seans |

Aşağıdaki çizelge, terapi sürecinde odaklanılan alanların düzeyini göstermektedir. *Bağlanma* aşamasından *ayrışmaya* doğrudan geçmek yanlış olacağı için bundan kaçınılmıştır. Durumsal cesaretlendirme basamağında hasta ilk etapta belirli güçlükler yaşamış ve *farklılaşma* aşamasından *bağlanma* aşamasına geri dönme ihtiyacı duymuştur. Benzer bir eğilim amaçları genişletme basamağında bu basamağın ikinci seansında aile grubunun kurulması sürecinde de gözlemlenmiştir. Bu tür durumlarda kısa süreliğine bir önceki basamağa geri döndük.

| Ayrılma | Farklılaşma | Bağlanma | | Sıra sayısı |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1. Basamak Çözlem/Mesafe | |
| | | | 2. Basamak: Envanter | |
| | | | 3. Basamak: Durumsal Cesaretlendirme | |
| | | | 4. Basamak: Sözelleştirme | |
| | | | 5. Basamak: Amaçları Genişletme | |
| | | | Kendine Yardım | |

Hastanın psikoterapinin hangi basamağında ve hangi etkileşim aşamasında olduğunun belirlenmesi birkaç etkene dayandırılabilir: hastanın deneyimlerini ifade etme şeklinin basamakların tipik özellikleri ile karşılaştırılması, hastanın hangi basamakta olduğuna yönelik kendi tahmini ve terapistin genel izlenimi.

Hastanın yaşadığı orijinal semptomlar içsel huzursuzluk, yetersizlik duygusu, depresyon, dolaşım sistemi bozuklukları, vertigo, kalp ve mide rahatsızlıkları ve intihar düşünceleriydi. Psikoterapiden önce hasta kendi aile hekiminin yanı sıra hastalıkları, nöroloji ve psikiyatri alanındaki birçok uzmandan ilaç tedavisi almış ancak hiçbirinden kalıcı ve belirgin bir fayda görmemiştir. Hastanın imajinasyonlarının içeriklerinin ifadeleri ("Eşim tam bir canavar. Yalnızlıktan dolayı elektrik süpürgesinden bile korkar hale geldim. Eşim beni başından atmak istiyor.") ve duygusal patlamalar nedeniyle bir nörolog tarafından sınırda afektif psikoz teşhisi konulmuş ve bir psikiyatri kliniğine dört haftalığına yatırılmıştır.

Ancak psikoterapötik bir tedavi uygulandıktan sonra hasta yakınmalarından kurtulabilmiştir. Psikoterapiye başladıktan sonra iki ay boyunca herhangi bir mide ve kalp rahatsızlığı yaşanmamıştır. Özellikle de aşina olunmayan ve beklemeyle ilişkili olan durumlarda zaman zaman içsel bir huzursuzluk ve rahatsızlık hissi yaşanmaktadır.

Bununla beraber terapinin başarısı ile ilgili geribildirimler genelde yapay biçimde hastanın kibarlığı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Hasta terapistini hayal kırıklığına uğratmak istemediği ya da kendisini terapide başarısız olarak görmek istemediği için böyle davranıyor olabilir. Bu nedenle nihai tanı ilk etapta konulmamış, amaçların genişletilmesi basamağındaki son seanslara ve takip görüşmelerine bırakılmıştır. Buna ek olarak, somut durumlar yoluyla "İyi gidiyorum" gibi genel gözlemlere ilişkin örneklere ulaşılmaya çalışılmıştır. Eşin yorumları ile bu veriler bir araya getirilmiştir. Kendi gözlemlerine dayanarak eş, hastanın ifadelerinin doğruluğunu onaylamıştır: "Bana göre eşim artık çok daha dengeli, arkadaş canlısı ve bağımsız birisi haline geldi." Bayan S. vakasında tedavinin başa-

rılı olduğunu gösteren başka işaretler de bulunmaktadır. Bayan S. terapiye başvurduğu zaman aynı anda yedi farklı ilaç kullanıyordu: anksiyete, uyku ve mide rahatsızlığı için bir ilaç, kalp ve dolaşım rahatsızlığı için bir ilaç, vitamin takviyesi için başka bir ilaç ve bunun dışında vertigoya da iyi gelmesi beklenen ağrı kesiciler. Bu ilaçlar zamanla azaltıldı ve üç hafta içerisinde ikiye indirildi. Kalan ilaçlar da iki ay içerisinde bırakılabildi. Tedavinin tamamlanmasıyla hasta artık herhangi bir ilaç kullanmadı. Terapinin sonlandırılmasını takip eden dördüncü kontrol seansında hasta şunları söylemektedir:

*"Cinsellikte dakiklik"*

"Altı ay kadar önce benim için çok önemli olan bir şey yaşadım. Bir pazar günü arkadaşlarımız tarafından davet edildik ve akşam 7.00'de orada olmamız gerekiyordu. Çocuklarımız bizimle gelmeyecekti. Duş alıp elbiselerimi giyindim. Daha sonra eşim eve geldiğinde oldukça romantik bir şekilde davrandı ve yatağa geçmek istediğini söyledi. Aslında bu durum çok hoşuma gitti ama hemen aklıma bunu yapmak için yeterli zamanımız olmadığı gerçeği dank etti. Cinsel ilişkimiz sırasında bir an önce yola çıkmamız gerektiği ve eşim tarafından yoğun bir baskı altında olduğum düşüncelerini atamadım. İçten içe huzursuzdum ve başka bir şeye dikkatimi veremiyordum. Aklımdan geçen tek şey oraya zamanında varıp varamayacağımızdı. Sonraki akşam eşimle bir partner grubu yapmamızı istedim. Partner grubunda eşime neler hissettiğimi anlattım. Başlangıçta oldukça şaşırdı ama sonra mevcut durumumu büyük ölçüde anlamaya başladı. Bu konuşmalar sırasında, aslında kendi aklından da benimkine benzer düşüncelerin geçtiğini, bir an önce çıkmaları gerektiğinin farkında olduğunu ama bir kere başlamış oldukları için yarım bırakarak beni hayal kırıklığına uğratmak istemediğini söyledi. Bu konuşmalar eşime olan güvenimi daha da artırdı. Tam olarak hangi noktadan kaynaklandığını bilmiyorum ama bu konuşmanın sonrasında kendimi çok daha iyi hissetmeye başladım. Daha sonrasında da artık neredeyse her seferinde yıllar öncesinde kalan cinsel bir iklim içerisine tekrar geri döndüğümüzü gördüm..."

Tedavisinin sonunda hasta artık kendine ve partnerine terapistten bağımsız olarak yardım edebiliyordu ve giderek daha seyrek aralıklarla danışmanlık alıyordu. Tedavinin bitişinden iki yıl sonraki kontrol seansında hasta şunları söylemiştir:

*"Sonunda isteklerimin arkasında objektif bir şekilde durabilecek hale geldim."*

"İyi bir şekilde hatırlayacağınız gibi dakiklik benim için her şeyin önünde geliyordu ve şu anda da dakik olmayan bir insan olmadığımı itiraf etmeliyim. Ama kendi içimde önemli bir değişiklik olduğuna inanabilirsiniz. Bunun tam olarak ne olduğunu söyleyemem. Bunu en iyi bir örnek üzerinden anlatabilirim. Kayınvalidem de aynen eşim kadar dakik olmayan birisidir. Birçok kere akşam yemeği için onu iki saatten daha fazla beklemek zorunda kaldığımız zamanları hatırlayabilirim. Bir keresinde onu yine öğle yemeğine davet etmiştik. Daha öncesinde eşime bir ev hanımı için o kadar uzun bir süre yemeği servise hazır bir şekilde bekletmenin ne kadar zor bir şey olduğunu anlatmıştım. Kayınvalidemin yarım saattir gelmediğini görünce ve çocuklar da aç ve sabırsız oldukları için kayınvalidemi beklemeden yemeğe başlamamızı önerdim. Biz yemeğe başladıktan bir buçuk saat sonra bile halen gelmediği için pazar günü yürüyüşümüzü kaçırmamayı önerdim. Aksi takdirde hava kararıncaya kadar ertelememiz gerekecekti. Hava çok güzeldi ve çocukları evde tutmakta güçlük çekiyorduk. Sadece eşim biraz tereddüt etti. Evden çıkmadan önce komşumuza bir mesaj bırakarak üç saat sonra döneceğimizi söyledik. Döndüğümüzde kayınvalidem kapıda asık bir suratla ayakta dikilmiş bekliyordu. Gergin olmayan bir ses tonuyla telaşlanmadan, kendisini saat 1.00'de beklediğimizi söyledik ama sonra kendisinin gelmekten vazgeçtiğini anladık. Yine de akşam yemeğine kalsa çok mutlu olurduk. Aslında akşam yemeği beklenmeyecek kadar sakin geçti. Eşim bu durum karşısında şaşkına döndü. Olan her şeyi bir daha düşündüm ve terapide konuştuklarımızla karşılaştırdım. Artık kayınvalidemi davet edeceğim zaman belirli bir saate ya da x ile y arasındaki bir zamana kadar bekleyebileceğimizi lafı dolandırmadan doğrudan söylüyorum. Sanırım bunun kayınvalideme de faydası oldu. Bazen bu tür durumlar yeniden yaşandığında eskisi gibi suçluluk hisset-

tiğim oldu. Bazen de oldukça olağanüstü sonuçlarla karşılaştım. Kişinin diğerinin dürüstlüğüne minnettar olması gerektiği ile ilgili hikâyeyi (*"Minnettar Olma Nedeni"*) düşünmenin faydalı olduğunu gördüm."

İki yıl sonraki kontrol görüşmesinde hasta benim sakinliğim ve dengeli tutumuma hayran kaldığını ifade etti. Yanında iki çocuğunu da getirdi ve ailedeki sorumluluklarından, kendi aktivitelerinden (çeviri kursu almak gibi) ve aileyle birlikte yaptığı aktivitelerden bahsetti.

### *Beş Basamaklı Pozitif Psikoterapinin Diğer Uygulamaları*

Pozitif Psikoterapideki beş basamak hastanın biricik özelliklerinin ihmal edildiği katı bir tedavi şeması değildir. Tüm psikolojik ve psikosomatik bozukluklarda uygulanabileceği söylenebilir. Bunun nedeni her şeyi tedavi ettiği iddiası değil, içerdiği uygulamaların her bir hastanın ve bozukluğun birçok farklı türünde hayata geçirilebilecek imkânlara sahip olmasıdır. Bu yüzden, anksiyete, depresyon, kompulsif bozukluk, ilgi çekme davranışları, jenerasyon problemleri, kültürlerarası güçlükler, şizofreni ve psikosomatik bozukluklar (mide ülseri, astım, romatizma, kalp hastalıkları, cinsel işlev bozuklukları, uyku bozuklukları ve baş ağrıları) Pozitif Psikoterapideki beş basamaklı çalışma sisteminin yardımıyla tedavi edilebilir. Elde edilecek başarı karşılaşılan durumların ne derece göz önünde bulundurulduğuna bağlıdır. Bu yüzden, örneğin, Bayan Ute S. vakasında dakiklik ve nezaket-dürüstlük yeteneği anahtar çatışma olarak değerlendirilmek yerine adalet, temizlik, düzenlilik, güvenilirlik, temas, tutumluluk, inanç, güven vb. yetenekler de farklılaşma analizi uygulamalarında odaklanılan temel çatışma alanları olarak ele alınabilirdi.

Çatışma odaklı kısa süreli bir psikoterapi yaklaşımı olan Pozitif Psikoterapi aşağıdaki klinik tablolarda çalışılarak etkinlik araştırmaları yapılmıştır.

*Cinsellikle ilgili problemler* (kadında cinsel anksiyete, isteksizlik, hiperseksüalite; erkekte erken boşalma, uyarılma bozuklu-

ğu, performans anksiyetesi, kompulsif mastürbasyon ve hasta tarafından patolojik olarak algılanan eşcinsellik). Bu problemlerle ilgili bir çalışmada 80 hastadan (52 kadın ve 28 erkek) veri elde edilmiştir. Kadınlar arasında en sık görülen tanı cinsel anksiyete ve primer ya da sekonder cinsel isteksizliktir. Erkeklerde ise özellikle erken boşalma, uyarılma bozukluğu ve performans anksiyetesi yaygındır. Tüm vakalarda da terapi sürecinde belirgin ilerlemeler sağlanabilmiştir. Bir senelik takip görüşmeleriyle de izlenen vakaların %74'ünde ilerlemeler korunmuştur. Terapi süresi vakalara göre 12-21 seans arasında değişmektedir.

Kökeninde psikolojik ve fiziksel etkenlerin rol oynadığı *otonomik-işlevsel bozukluklar* (uyku bozuklukları, baş ağrıları, astım, kolit, mide bağırsak ülserleri, romatizma, kalp rahatsızlıkları, prostat, anoreksiya nevroza, obezite, cilt hastalıkları, kas hastalıkları, kekeleme ve alt ıslatma).

Psikoreaktif-psikolojik bozukluklar (fobi, depresyon, davranış bozuklukları, kompulsiyonlar, öğrenme güçlükleri, alkol ve madde bağımlılığı ve anormal yas reaksiyonu). Psikotik bozukluklarda Pozitif Psikoterapi farklı bir biçimde uygulanmaktadır. Bu uygulamalarda oldukça umut vadeden sonuçlar alınmıştır.

Beş basamak, terapist için tedavinin belirli aşamalarında etkinliği kanıtlanmış uygulamalara yönlendiren bir rehber niteliğindedir. Bu basamakların farklı uygulamaları aşağıdaki şekillerde olabilir:

*Basamaklar dahilinde.* Temelde tüm basamaklar terapötik durumun gereklilikleri doğrultusunda birbiri ile kolayca bütünleştirilebilir. Bütünleştirilmenin nasıl yapılabileceği semptom profiline, planlanan tedavi süresine, durumsal faktörlere ve kişilik yapısına bağlıdır.

*Kullanılan yöntemlere göre.* Pozitif Psikoterapi dogmatik bir sistem değildir. Farklı yaklaşımlar ve yöntemlerin dahil edilebileceği çok boyutlu bir sistemdir. Bu yüzden psikanalitik uygulamalar, davranışçı terapi teknikleri, derinlik psikolojisi yöntemleri ve hipnoterapi uygulamaları gibi yaklaşımları sürece

dahil etmek mümkündür. *Benzer şekilde tam tersi* bir durumda geçerli olup Pozitif Psikoterapinin unsurları diğer psikoterapi yaklaşımlarına da entegre edilebilir.

## Pozitif Psikoterapinin Bireysel ve Grup Uygulamaları

Beş basamaklı modelin daha iyi anlaşılabilmesi için bu model bireysel terapi üzerinden anlatılmıştır. Bireysel tedaviyi tamamlayıcı ya da alternatif olarak Pozitif Psikoterapi grup terapisi olarak da uygulanabilmektedir. Bu tür gruplar belirli temalar yönelimli ve beş basamaklı bir rehberlikle yürütülür. Bunun yanında grup terapisinin de bağlanma-farklılaşma-ayrışma aşamalarının takip edilmesi önemlidir. Kendine yardım gruplarıyla (ebeveyn, aile ve partner grupları) psikoterapi grubunun bütünleştirilmesi terapi grubunda işlenen davranış modelinin daha kolay bir şekilde uygulamaya dökülmesini sağlamaktadır. Bu tür bir bütünleştirmenin diğer bir faydası da terapi grubu aktivitesinin gerçek yaşamla iç içe olmasını sağlamaktır.

### *Pozitif Grup Psikoterapisi*

*DİĞERLERİNİN PROBLEMLERİ*

*Bir kadın kaderinden hiç memnun değilmiş çünkü diğer herkesten daha fakirmiş. Bir ekmek yedi çocuğuna hiçbir zaman yetmiyormuş. Eşini genç yaşta kaybetmiş. Bir gece, umutsuz bir şekilde dua ediyorken bir melek çıkagelmiş ve eline bir çuval verip tüm problemlerini ve yoksulluğunu içine atmasını istemiş. Tüm kaygılar ve problemler çuvala zar zor sığmış. Daha sonra melek kadının elinden tutup onu cennete götürmüş. Kadın çuvalı sızlanarak ve yakınarak yanında taşımış. Oraya vardığında kadın şaşkınlığa uğramış çünkü cenneti daha farklı hayal ediyormuş. Tüm bulutların kaygı yüklü çuvallardan ibaret olduğunu görmüş. En büyük çuvalların yanında oradaki en saygıdeğer adam varmış. Bu yaşlı adam çocukluğundaki resimlerden tanıdık gelmiş. Bu her şeyi bilen adam, kadının çuvalındaki problemleri de biliyormuş, sonuç olarak her gün dualarını ve problemlerini yukarıdan o da duyarmış.*

*Adam kadına çuvalını bırakmasını ve diğer çuvalların hepsini açıp içlerine bakabileceğini söylemiş. Ancak dünyaya dönerken kendi çuvalını yanına almak istemezse diğer çuvallardan birisini seçip yanında götürmesi gerekmektedir. Bunun üzerine kadın çuvalları tek tek açmaya başlamış ve hepsinde de hayal kırıklıkları, problemler, baskı yaratan çatışmalar, can sıkıntıları ve buna benzer şeyler bulmuş. Bunların birçoğu kendisine tuhaf gelmiş, bazıları da tanıdık. Geri kalanlar ise daha önce hiç karşılaşıp karşılaşmadığından emin olmadığı türden şeylermiş. Son çuvala gelene kadar bulutlar arasında enerjik bir şekilde hareket etmiş. Son çuvalı da açmış, içindekileri etrafa yaymış, sıralamış ve aslında bunun kendi çuvalı olduğunu fark etmiş. Çuvalı tutup kaldırdığında diğerlerinden daha hafif olduğunu görmüş; dahası problemleri artık başına bela gibi hissettirmemiş ve canını acıtmamış. Bunlara olumsuz bir şekilde bakmak yerine yaş süreçleri ve uğraşmaya değer hedefler olarak bakabileceğini anlamış. (Doğu hikâyesi)*



*Diğerlerinin problemleri*

İnsanlar sosyal birer canlı olarak diğer insanlara bağımlıdır. Kişilerarası ilişkiler daima alma ve verme ile gerçekleşir. Bu süreçte sosyal gruplar bize bazen hayati değerde birçok avantaj

sağlar. Diğer durumlarda ise sosyal gruplar tehdit edici olarak da deneyimlenebilir: Birçok kişi için bu tür bir grubun bir parçası olmak ve rahat hissetmek güçtür. Bu kişiler kendilerine odaklı ve çekingen kişilerdir. Grup tarafından dışlanacaklarını düşünürler. Çoğu zaman gruptan kendilerini geriye çekerek (sindirme, ayrılma) ya da grubun diğer üyelerini kontrol altında tutmak için abartılmış bir canlılık göstererek (huzuru kaçıran kişi) tepki verebilirler. Yani ne tam rahatsız edici ne de tam işbirlikçi bir biçimde davranırlar. Pasif bir tahammül gösterme ve ilgisiz bir tutum içerisinde gibi görünürler. Kişinin sosyal çevresine yönelik davranışları tesadüf değildir. Geçmiş yaşantılar ve öğrenme deneyimlerinden etkilenerek mevcut hale gelmiştir.

Bilindiği gibi bizimle benzer davranışlara, görüşlere, zevklere ve ilgi alanlarına sahip olduğunu düşündüğümüz kişilerle arkadaşlık kurma eğilimindeyiz. Bu tür tekdüze bir grupta kişisel gelişim kolayca kısıtlanabilir. Bu durumda tüm sorulara katı bir repertuvarda cevaplar verilir ve yeni cevaplar bulmaya teşvik eden bir şey olmaz. Bir süre sonra kişi söyleyecek yeni bir şey bulmamaya başlar ve sürekli aynı şeyleri tekrarlar çünkü bunu yapmak daha rahat gelmektedir.

Bir gruba girdiğimizde daha önce tanımadığımız kişilerle karşılaşırız. Terapi grubundaki yeni bir katılımcı diğerlerinin kendisinin kabul edilen norm ve standartlarından oldukça farklı olan bir yetişme çevresinden geldiğini çabucak öğrenir. Birisi bir tartışma sırasında mantıklı şekilde hareket etmeyi öğrenmiştir, diğeri ise duygusal ve sezgisel bir şekilde hareket etmeyi tercih eder. Birisi geleneksel normlara tutunmaktan, belirli bir düzene göre hareket etmekten ve nezaketten hoşlanırken diğeri yeni iletişim biçimleri keşfetmeye, mevcut normları ve yargıları sorgulamaya önem verebilir.

Her bir grup üyesi psikoterapi grubuna kendi tutumlarını ve davranış biçimlerini getirir. Bunlar da bir şekilde psikoterapinin hedefleri haline gelir. Grup ortamında rastgele değerlendirmeler, semptomlar ve çatışma yüklü davranış biçimlerinin sembolleri ortaya koyulur. Bunlar kendi normları değerleri ve karakteristik davranışları olan grup üyeleri tarafından yakala-

nıp fark edilebilir. Diğer bir deyişle, bireysel olarak her bir üye kendi tutumlarının ve davranış biçimlerinin birçok farklı ve değişken bir şekilde grup içerisinde yansıtıldığını görür. Bu sürecin araçları gerçek yetenekler ya da bunların kılık değiştirmiş halleridir.

Bay A: "Bu gruptan bir şey çıkacağını, bir yere gideceğimizi düşünmüyorum!"

Bayan B: "Ben de böyle düşünüyorum."

Bay F., A'ya: "Son oturumda grubu çok sevdiğini söyleyen kişi sendin. Ayrıca ses tonunun da hoşuma gitmediğini söylemeliyim."

Bayan K.: "Kavga ettiğiniz zaman kendimi berbat hissediyorum. O zaman bana hep anne babamı, onların nasıl kavga ettiklerini hatırlatıyorsunuz."

Konuşulan konu nezaket-dürüstlük yetenekleri çerçevesinde başlayan bir tartışmadan bu yeteneklerin geçmiş deneyimlerle olan ilişkisine ve bir hastanın temel çatışmasına doğru yönelmiştir. Diğer yeteneklerde su yüzüne çıkmıştır: Grup başladıktan 15 dakika sonra Bayan H. içeri girdi ve olabilecek en alçakgönüllü şekilde bir sandalyeye oturdu.

Bir şey söylemek üzere olan bir hasta kısa bir süre durakladı ve sinirlenmeye başladı. Gruptaki tüm üyeler yeni gelen kişiye baktı.

Bay L: "Bildiğin gibi grup saat 6:30'da başlıyor. Daha önce de geç kalmıştın."

Bunu duyan Bayan H kızardı. Bayan F. onun destekleyici birkaç şey söyledi: "Belki de geç kalmak için bir mazeretin vardır. Ben de bazen dakik olmakta zorlanıyorum."

Bunun üzerine grup bir süre sessiz kaldı. Havada bunaltıcı ve gergin bir iklim vardı. Aniden Bayan H. ağlamaya başladı: "Dakik olmadığım tek yer burası değil. Patronum beni kovmakla tehdit etti çünkü bazen iki saatten daha fazla geç kalabiliyorum (hıçkırarak ağlamaya devam etti). Geç kalmak istemi-

yorum ama sabahları yataktan kalkamıyorum ve kimse de benimle ilgilenmiyor. Üstüne üstlük bir de azar işitiyorum."

Burada anahtar bir durum tanımlanmıştır. Bay L. cephesinde ilgili gerçek yetenek dürüstlüktür. Grup kurallarını savunmakta ve cezalandırıcı baba figürünü temsil etmektedir. Tematik gerçek yetenek "dakiklik"tir." Gruptaki çatışma alanı dakiklikten işyerindeki dakikliğe doğru genişlemiştir. Temas ve hastanın başarı beklentileri karşısındaki başarısızlık düşüncelerindeki güçlüklerle sonuçlanmıştır. Güven, özgüven, temas, umut ve şüphe gibi birincil yetenekler de burada rol oynamaktadır. Zaman yeteneği de zamanın başarısız bir şekilde organize edilmesini içerdiğinden dolayı merkezi bir tema haline gelmektedir.

Dakiklik ve başarısızlık hissi arasındaki ilişki bu vakada otomatik bir şekilde kurulmuştur: Hasta ofise geç kalmış, ofisteki atmosferi düşmanca algılamış ve başlangıçta da dikkatini uygun şekilde toplayamamıştır. Bu yüzden de kendisini yetersiz olarak hissettiği kotasını doldurmaya odaklanmıştır. Bu yetersizlik hissi nedeniyle de performansı düşük olmaktadır. Mesai saatleri içerisinde kotasını dolduramadığı için ertesi gün ekstra görevler yapmak durumunda kalmaktadır. Bu biriken işler karşısında başarısız olma beklentisi devreye girmekte ve bu da işini yapmasını ve bu yüzden de yataktan kalkmasını daha da berbat bir hale getirmektedir. Bu örnek *çatışma süreci (dinamik düzey)* ve *çatışma içerikleri (yorumlama ve anlama düzeyi)* arasındaki ilişkinin ne kadar güçlü olduğunu göstermektedir.

Objektif problemlerle bireysel problemler kadar çok ilgilenilmeyen her grupta, özellikle de psikoterapi gruplarında, grup üyelerinin farklı kavramları her biri için birer yüzleştirmedir. Bu yüzden grup terapisinde etkileşim, ortaya çıkarılan ve her biriyle yüzleştirilen kavramların ve mitlerin etkileşimi olarak görülebilir.

Genelde grup karşı kavram olarak adlandırdığımız şeyi sağlar. Grup üyesi diğer kavramlardan haberdar olur, bunlara aşinalık kazanır ve bu yolla kendi kavramlarını genişletir. Ancak bunun gerçekleşebilmesi için grup esnekliğini sürdürmeli

ve ayrışmamış bir topluluksuluk adına bireysellikleriden vazgeçen grup üyelerinden oluşan tekdüze bir "minyatür insan kalabalığı" haline gelmemelidir. Grup ortamında kavramların drama yoluyla çalışılmasını sağlayacak birçok olasılık bulunmaktadır.

Çok yönlü ve çok boyutlu aktarım gerçek yetenekler ve modları temelindeki bir aktarımla yeterli düzeyde duygusal ilişkiler sağlar. Tamamlayıcı kavramların hipotetik olarak benimsenmesi psikodramatik biçimlerdeki uygulamalarla desteklenir. Burada grup üyeleri kavramlarını ve ilişkili çatışmalarını dramatik bir şekilde canlandırıp ortaya koyar. Birbirini tanımaya başlayan hastalar kavramlarını ve rollerinin bazı bölümlerini değiştirir ve mevcut dramatik partnerin yerine geçer. Bu süreçte, başlangıçta oyun modunda keyfini çıkararak, yabancı kavramlarla özdeşim kurulur, bu kavramlarla başa çıkma öğrenilir ve bir dereceye kadar deneyimlenirler. Diğer taraftan dramatik partner tarafından benimsenen bu kavramlar kendi kavramları ile yüzleşmelerini sağlamalıdır.

*Monolog*: Bir hasta kendi başına hareket eder ve düşünceleri, niyetleri ve hislerini ortaya koyar.

*Rol değişimi*: Ana karakter ve bir ya da iki "yardımcı oyuncu" arasında rol değişimi yapılır. Bu teknik terapistin yanında çatışma yaşanan partnerlerin de dahil olduğu küçük psikoterapi gruplarında da uygulanabilir.

*Ayna görüntüsü*: Ana karakter, kendi rolü oynanırken gözlemci pozisyonuna geçip izler.

*Çift takım*: Bir kişi iki hasta tarafından oynanır, örneğin, aynı anda kişiliğin iki yanını, birbirine taban tabana zıt olan kavramları ya da güçlük yaratan kavramları ikinci bir oyuncu oynar.

*Karşı etki*: Ana karakterin yaşamındaki bir olayla ilgili anısı hastalar tarafından oynanan bir versiyonu ile yüzleştirilir. Diğerleri tarafından oynanan bu temsil bittikten sonra ana karaktere genelde "Bu şekilde mi olmuştu?" diye sorulur. Neredeyse

her zaman böyle olmadığı söylenir ve olayı "düzeltmek" için kendisini oynamak zorunda hisseder.

*İlk temas:* Kişi gruptaki diğer tüm üyeleri kendisine verilen durumlardaki gibi selamlar (misafir geldiğinde, patronun odasına girdiğinde, meslektaşını selamlamak, yabancı birisiyle bir araya gelmek isteyen birisi ya dakendi partner'ini selamlamak). Grup içerisinde sahneler üzerinde konuşulur, oynanır, olası yanlış anlamalar ve ilgili gerçek yetenekler üzerinden tartışılır, videoya kaydedilir ve davranışsal regülasyonla sakinleşme sağlanır.

*Boş sandalye:* Ana karakteri temsil eden boş bir sandalye gruptaki tüm üyeler tarafından yargılanır. Sandalyede oturan hastanın kendisi değil kendisinden ayrıştırılmış hayali bir şey, bir kavramdır.

*Arkasında durma tekniği:* Ana karakter diğerlerine arkası dönük bir şekilde oturur ve drama sırasında kendi davranış biçimleri hakkında grubun yorumlarını dinler.

*Top yumruklama tekniği:* Ana karakter tüm grup üyeleri tarafından çapraz sorguya alınır.

Pozitif Psikoterapide grup çalışmaları tema yönelimlidir. Beş basamaklı modele dayanır, hasta tarafından gündeme getirilen spesifik çatışma durumları ve konuları grubun teması haline gelir. Uygulamalar grup merkezlidir. En önemlisi grup lideri kontrol eden, bilgilendirici bir işleve sahiptir ve gerektiğinde her türlü desteği sağlar. Temalar grup içerisinde yaşanan olaylar ya da bir üyenin ortaya koyduğu ve diğer üyeler tarafından da problem olarak kabul edilen olaylardan seçilebilir. Bu bakımdan temalar gerçek yetenekler, temel yeteneklerin modları ve yanlış anlamalara dayanmaktadır.

Bu tür bir ilerleme yolu grup üyelerinin problemlerine kademeli olarak odaklanma gibi bir avantaja sahiptir. Bu uygulamayla agresyon kapasitesi kontrol altında tutulabilir ve "meydana çıkarılabilir" Böylece tekrar yıkıcı agresyona kayılması önlenir. Bu özellikle de doğrudan grup üyelerine ya da başka gruplara yönelik dışsallaştırılmış agresyonun artık ya-

şanmaması durumunda geçerlidir. Bunun yerine bir kavram olan tema, grup üyeleri arasında bir aracı gibi işlev göstererek koruyucu bir fonksiyona da sahiptir. Bu yolla kontrolsüz bir gruptaki tehlikeli gelişmeler de örneğin, gergin bir grup seansı sonrası kendine zarar verme gibi durumlar engellenir. Kavramların, model niteliğindeki durumların ve mitlerin üst üste gelmesiyle birlikte hastadaki regresyon eğilimleri de önlenmektedir. Tabii ki kişi bu durumu tetikleyip gruba getirebilir; ancak gruptaki temalara odaklanma eğilimi grubun "büyük anneye" dejenere olmasını önlemektedir (R.Battegay, 1971). Bu yüzden grup etkileşimin üç aşamasına da yer verir: bağlanma, farklılaşma, ayrışma.

Pozitif Psikoterapide grup kendi kendini tatmin aracı haline gelmez. Grup yaşantısı içinde yaşayan üyeleri için bir yaşam modeli olarak görülür. Diğer taraftan grubun sağladığı bireysel katkılar da bulunmaktadır. Hasta günlük yaşamında yaşadığı problemlerini tartışılmak üzere gruba getirir ve grup içerisinde kavramlar ayrıştırılır ve davranışsal alternatifler belirlenir. Ardından bu alternatifler günlük yaşamda uygulanabilir.

Hasta grup sürecine aktif bir şekilde dahil olmayı öğrendikten sonra başarıları terapistte dahil olmak üzere diğer grup üyeleri tarafından takdir edilir. Bu süreçte grup bir bakıma ailenin yerine geçer. Bu aile tarafından istenen davranış biçimleri cesaretlendirilir ve istenmeyen davranış biçimleri ise diğer grup üyeleri tarafından reddedici reaksiyonlarla söndürülür. Bir süre sonra grup kendisini genişletir ve daha büyük bir hale gelir: Hasta, grubun bir üyesi olarak öğrenmiş olduğu güven ilişkisini kendi temel grubuna aktarır. Bu noktadan sonra terapi grubu kendini hücre bölünmesi gibi çoğaltır ve kendine yardım grubu haline gelir. Kişinin grupta öğrendiği davranış biçimlerini, tutumları ve başa çıkma yollarını günlük hayata nasıl aktarabilecekleri konusundaki temel soruna bu yolla bir çözüm bulunabilir. Bu noktada genel olarak Pozitif Psikoterapinin karakteristik özelliği olan terapi içi ve terapi dışı alanların sürekli iç içe olduğu gerçeği bir kez daha karşımıza çıkmaktadır.

Bazen bireysel ve grup terapisinin bir arada uygulanması gereken vakalar olabileceğinden bu durum iyi bir şekilde de-

ğerlendirilmelidir. Bireysel ve grup terapisinin kombine bir şekilde uygulandığı bir tedavide bir tarafa daha fazla ağırlık verilmesi önerilebilir.

*Sonuç: Grup terapisi sürecinin farklılaşması en çok kültürlerarası alanlarda net bir şekilde görülmektedir. Psikoterapi uygulamalarımda iki spesifik kültür biçimi ile karşılaştım. Biri Batı'ya özgü, diğeri ise Doğu'ya özgüdür. Örneğin, temas yetersizliği ya da sosyal izolasyon nedeniyle Almanlar daha sık bir şekilde depresyona girmektedirler. İranlıların depresyona girme nedenleri ise daha çok geniş ailenin sürekli kendileri üzerinde yarattıkları etkiye artık dayanamayacak hale gelmektir. Bu kişiler kapsamlı bir "kötü anne" olarak deneyimledikleri aileden ancak depresyona kaçarak mesafe koyabilmektedirler.*

Sosyal çevre tarafından sağlanabilecek terapötik olasılıklar da bulunmaktadır. Almanya'da grup psikoterapisi iyi bir şans sağlamaktadır çünkü en azından bir model olarak sosyal ilişkilerin ortadan kalkmasını önlemektedir ve sosyal temaslar olarak pratik yapılmasını sağlamaktadır. Buna karşın İran'da grup psikoterapisi uygulaması havanda su dövülmesine benzer çünkü aşırı büyük sosyal ilişki, kişi için çatışma yüklü hale gelmiştir. Bunun yanında burada grup terapisi yapılmasının bir faydası olabilir: Hasta, terapi grubunu model alarak aile grubu içerisindeki konumunu güçlendirebilir.

# 7.Bölüm

# Pozitif Psikoterapi ve Diğer Psikoterapiler

## Kritik ve İşbirliği Olasılıkları

*KUKLA GÖSTERİSİ*

*Bir sürü insan kuklacının çadırına doluşmuştu, kukla gösterisini izlerken yüksek sesle gülüyorlardı. Arkalarda bir yerde bir baba oğluyla birlikte duruyordu. Baba, parmak uçlarının üzerinde, sahneyi çok az görebiliyorken, oğlunun kafası etrafındaki insanların kalçalarına kadar ulaşıyordu. Boynunu uygunsuz şekilde uzatmaya çalışmış olacak ki sonunda ağlamaya başladı ta ki babası onu omzuna alana kadar. Ne zevkli! Bütün sarıkların üzerinden, şimdi genç adam eğlenceli kukla gösterisini izleyebiliyordu. Artık ağlamıyordu. Bunun yerine neşeyle çığlıklar atıyor ve babasının omuzlarında bir aşağı bir yukarı zıplıyordu. Sanki babası bir at, kendisi ise biniciydi. Hareketli bir şekilde, yumruklarını babasının kafasına, ayaklarını göğsüne vuruyordu ve babasının üzerinde olduğunu tamamen unutmuştu. Birden omzundaki eli fark etti. İrkilmişti, arkasına döndü ve ak sakallı bir dervişin merhametle baktığını gördü. "Oğlum" dedi, "kendini çok güzel eğlendiriyorsun; kukla tiyatrosunu çadırdaki herkesten daha iyi görebiliyorsun. Ama bunu da düşün: Baban seni omzuna alarak zahmete katlanmasaydı, hâlâ aşağıda, diğerlerinin gölgesinde duruyor olacaktın. Üzerinde oturduğun omuzları unutma. Sevinmeli ve mutlu olmalısın. Ama diğer kişiyi de unutmamalısın, mutlu şekilde üzerinde oturduğun omuzları" (Bir Doğu hikâyesi)*



*Kukla Gösterisi*

Bugünlerde psikoterapiye güvensizlik dağınık şekildeki çeşitliliği ve yönelimleri ve standartlarındaki gelişigüzellikle tamamen gerekçelendirilmiş görünüyor. Cerrahide, mide ameliyatlarında denenmiş ve doğru yöntemler vardır, örneğin "Billroth 1" ve "Billroth 2". Bu yöntemler Frankfurt, Sidney veya Miami'de tam olarak aynı şekilde uygulanır. Sadece kesme biçimi ve ensizyon büyüklüğü değişir. Mide ameliyatı olacak hasta denenmiş ve gerçek prensiplere göre ameliyat olacağından emindir.

Genellikle bu kesinlik kaygı, depresyon ve ketlenmelerden muzdarip hastalar için söz konusu değildir. 300'den fazla okul, yönelim ve psikoterapötik görüş hizmet sağlamaktadır ve her psikoterapistin kendi psikoterapi yöntemini geliştirdiği düşünüldüğünde bu sayı hızlı şekilde artmaktadır. Psikoterapide

herkesin diğer herkesle savaş halinde olduğu göz önüne alınırsa, görüntü daha da karmaşıklaşmaktadır. Bunun üzücü fakat güzel bir örneği olarak psikoanaliz ve davranışçı terapi arasındaki yıllar boyu süren düello verilebilir.

Öğrenme kuramcısı Eysenck psikoanalizi "deneysel olarak desteklenmeyen ve hiçbir şekilde psikolojinin kuramsal altyapısından temellenmeyen" spekülatif yöntemler sınıfına sokmuştur (Eysenck, 1960; Rachman, 1963; Eysenck ve Rachman, 1964). Psikoanalist A Mitscherlich başka bir taraftan saldırmıştır: "Şimdi, iyileşmeye dair dikkat çekici başarıya olan ilgi psikoanalizden, hipnoz terapisine kıyasla, kendini ilkel psikolojiyle tatmin eden davranışçı terapiye kaymış olabilir (1970, s.126). Var olan psikoterapötik yönelimlerin hemen hepsi kendilerinin mutlak olduğu iddiasındadırlar. Örneğin, Janov (1976): "Aslen terapi ruhsal bozuklukları *iyileştirdiği* iddiasındadır. Ayrıca tek iyileştirme yöntemi olduğunu iddia eder. Bu diğer bütün psikolojik teorilerin çürütülmüş olduğu ve geçersiz gibi görünebileceklerini işaret eder. Yani nevrozların ve psikozların tedavisinde tek bir geçerli yöntem olabilir." (s.12).

Janov'un bu sözleri psikoterapideki durumu oldukça yansıtmaktadır, ayrıcalıklı olmak için sürdürülen umutsuz mücadele uygulamada kutsal savaş niteliği kazanmıştır. Her bir psikoterapötik yönelimin en azından kısmi bir gerçekliği kapsadığını varsayarsak ve belli rahatsızlık gruplarında geçerliği kanıtlanmış olsa da, potansiyel bir hasta için durum belirsizdir. Danışanın, kendine has patolojik profiliyle birlikte, problem ağına uygun terapötik yönelimi takip eden terapistle karşılaşması şans meselesidir. Son tahlilde, psikoterapötik kutsal savaşın yükü danışanların omuzlarındadır. Aynı yönelimden olmadıklarından ötürü veya daha iyisi, tek ve aynı düşünce okuluna mensup olsalar bile, psikoterapistler arasında güvensizlik ve yanlış anlaşılmaları içeren gergin bir ilişki hüküm sürmektedir. Farklı dilleri konuşurlar ve farklı noktaları vurgularlar.

Odak çatışma noktaları belirlendikçe psikoterapötik yönelimler tek-taraflı oldu. Psikoanaliz cinselliği merkeze alır ve diğer çatışma alanlarını ikincil gerçeklik olarak görür. Bireysel psikoloji (A. Adler, R. Dreikus) rekabeti ve rekabetçi mücade-

leyi vurgular ve dolayısıyla başarı-odaklı (profesyonel) olmaya önem verir.

C. G. Jung'un analitik psikolojisi kendini-gerçekleştirmeyi terapi hedefi olarak alırken, varoluşçu analiz yönelimleri, örneğin V. Frankl'ın logoterapisi, anlama dair yeterince cevaplanmamış soruları nevrozların sebebi olarak görür. "Psikoanaliz açısından, insan son tahlilde sözüm ona haz prensibinin, diğer bir deyişle haz arzusunun, hakimiyeti altındadır; bireysel psikoloji açısından insan sözüm ona hakim olma arzusu, yani güç arzusu, tarafından hükmedilen bir varlıktır. Aslında, insan en derinde bir anlam arzusu tarafından yönetilmektedir." (VFrankl, 1973).

Bütün bu alanlar insanın gelişiminde ve çatışmalarında rol oynuyorsa, neden, başlangıçta, açık bir sebep olmaksızın, bunlardan sadece birini, psikolojik ve sosyal psikolojik münakaşaların muhtemel savaş alanı olarak seçmek durumundayız. Bunun yerine, bu karar danışan-odaklı gözleme, birincil olarak bireysel vakaya ve ikincil olarak terapistin teorik yönelimine dayansa olmaz mı?

Nadiren istisnai bir çatışma bahsi geçen alanlardan sadece biriyle ilişkilidir. Bunun yerine, alanlardan birindeki çatışmalar yanlış anlaşılmalarla ve diğer alanların tek-taraflılığıyla ilişkilidir. Soru çatışma alanının *tematik yönelimle* ne derece ilişkili görüldüğüyle bağlantılıdır. Bunun yanı sıra, günümüzde *topoğrafik boyut* önem kazanmaktadır.

Bedensel işlevlere odaklanan yöntemler, örn. psikiyatri ve nöroloji, deneyimi ve davranışıyla, bütün insanı tek temel parça (psikoanaliz, derinlik psikolojisi, davranış terapisi) olarak gören, psikolojik yönelimlerle karşı karşıya gelir. Bunlar, dolayısıyla, sosyal etkileşime ve sosyopolitik yapılar ile işlevlere öncelik veren, sosyolojik yaklaşımla çelişirler. Her üç bakış açısı psikoterapide kanıtlanmıştır ve kendi terapötik yaklaşımlarını geliştirmişlerdir. Kökenleri geçmişe dayanır fakat hepsi tek bir ilginç gerçekle sonuçlanır: Her üç yaklaşım bir bakıma sterildir, yani kişinin temelde fiziksel veya psikolojikveya sos-

yolojik alanda var olduğuyla ilgili bir yapı oluştururlar ve diğer işlevsel alanlarını yok sayar veya bunlara ışık tutmazlar.

Tıp, psikoloji ve sosyolojinin büyük üçlemesi dolayısıyla insanın gerçekliği üç parçaya bölünür. Bu bölünmedeki iş bölümü insan gerçekliğinde var olmayan ikincil sorunlar yaratır. Yakın zamanda aşırı teori üretmek geleneği bırakıldı. Diğer alanlar belli bir öneme ulaştılar ama bunun veya birincil alanın yanı sıra ortaya çıkan öneri olarak, genellemelerin, bağlayıcılığı olmayan düzeyine yükselebildiler, diğerleri de işin içine girdi. Son tahlilde, yine de, farklı yönelimler arasında minimum iletişimin kurulabilmesine dayanan tek bir uzlaşma formülü vardır.

Pozitif Psikoterapi kavramsal olarak fiziksel, psikolojik ve sosyal olanla eş olmayan, *beden, çevre ve zaman* ifadelerini benimser. Beden somatik olanı; çevre sosyal psikolojik olanı, zaman ise beden ve çevreyi tek bir dinamik ve açık sistemde birleştiren bütüncül bakışı kapsar. Ayrıca bugünün psikoterapötik yönelimleri *yöntemsel boyut* açısından farklılaşmaktadır. Kişilerarası ilişkiler genelde *bağlanma, farklılaşma ve ayrılmayı* yansıttığından, bu durum psikoterapi dediğimiz özel durum için geçerlidir: Farklı psikoterapötik yönelimler farklı etkileşim düzeylerini vurgulamaktadır.

Değişen vurgulamalarla, psikoanaliz iki etkileşim düzeyini, bağlanma ve ayrılmayı, ön planda tutar. Terapist ve danışan arasındaki kişisel bağlanma olarak terapi sürecini devamlı etkileyen, aktarım problemi dediğimiz şey, son tahlilde karşılıklı güven, gelişmekte olan ve abartılmış duygusal bağlanma ve psikoanalitik gerçeklik prensibinin feda edilmesi arasında dengeleyici bir eylemdir. Bu dengeleyici eylem duygusal ilişkilere sınırlı bir zamanda ve sınırlı bir sürede izin verir ve ayrılma yoluyla bağlanma arayışını durdurur. Benzer şekilde, psikoterapiye yönelik dirençlerin arkasında gizli çifte değerli (ambivalan) ayrılma eğilimleri vardır, aslında çifte değerlilik (ambivalans) kavramı bağlanma ve ayrılma arasındaki gerilim anlamına gelmektedir.

Davranış terapisi, öğrenme teorisi yönelimiyle birlikte, vurguyu başka bir yere yapmaktadır. En azından klasik olanı bağ-

lanmaya çevresel bir anlam atfeder. Bu yüzden Eysenck ve Rachman (1964) "Kişisel ilişkiler, belli durumlarda kullanışlı olsalar bile, nevrotik rahatsızlıkların iyileşmesinde elzem değildirler." diye yazmışlardır. Pek çok danışan bağlanma yetersizliğini reddedilme olarak görmektedirler. Burada terapötik ilişki, öğrenme teorisi kurallarını göz önüne alarak, danışan ile terapist arasında tamamen teknik bir ilişkiye indirgenmektedir. Davranış terapisinin yöntemleri çocuksu bağlanma arzularına çok az dikkat eder. Bu anlamda, davranış terapisi bir bırakma süreci ve bağımsızlık denemesidir.

Bahsi geçen yönelimlerin her biri teorik açıdan birbiriyle bağlantılı etkenleri araştırmaktadır ve belirli danışan grupları ve belirti profillerine uymaktadır. Fakat bu güvenin kurulması için gereken uzun sürece ihtiyacı olan danışan için aniden bilgi ve farklılaşma ile yüzleşmek çok faydalı değildir. Benzer şekilde sadece bağlanma- ayrılma bağlamındaki bir eylem de farklılaşmaya dair öğrenme ve deneyimlere ihtiyaç duyan danışana yardımcı olmaz. Danışana ayrılma taleple riyle çok kısa süre içinde yüzleştirme yapılması yüzmeyi beceremeden onu suya atmaya benzer. Diğer taraftan danışanı duygusal olarak terapiste bağımlı kılmak ebeveyn-çocuk ilişkisindeki çift değerliliği (ambivalans) tekrar eder. B. Fittkau ve F. Schulz von Thun (1976) farklılaşma, benzer şekilde bağlanmayı ve ayrılmayı üç öğrenme yoluyla ayırt ederler: Kişinin kendi deneyimi, bilginin aktarımı ve davranış eğitimi- bunlar kişilik bağlamında bilişsel, duygusal ve eylem alanlarına denk gelmektedir. Şu sonuca varırlar: "Bütün insana (ve sadece, örneğin, serebral korteksine değil) hitap eden eğitici mesaj da buna uygun şekilde çok çeşitlidir veya tehlike, kişiliğin bir alanının tek-taraflı eğitimle katılaştırılması ve üç alanın ayrışması ve uyumsuz hale gelmesiyle ortaya çıkar" (1976, s. 62)

Bu sebeple, en azından üç boyutun, tematik, topoğrafik ve metodolojik, önleyici bir tedavi ve takip ölçümlerinin alınıp alınmayacağına karar verilmeden kontrol edilmesi gereklidir. *Bir ilişki problemini sakinleştirici ilaçlarla çözmeye çalışmak beyin tümörünü psikoterapiyle iyileştirmeye çalışmak kadar mantıksızdır.* Mesleki problemleri cinsellikte veya anlama dair yanıtlanma-

mış sorularda aramak veya bağlanma ihtiyacı olan danışanı farklılaşmaya yöneltmek de aynı şeydir.

Bunlar elbette sadece tematik, topoğrafik ve yöntemsel boyutların tek-taraflı ağırlıklandırılmasından kaynaklanan olası yanlışlara dair örneklerdir. Bu üç boyutun yanı sıra ek faktörler de göz önüne alınmalıdır, özellikle geçmiş, bugün ve geleceğin terapötik önemi, temel kapasitelerin ve gerçek kapasitelerin türleri. Temel kapasitelerin türleri psikoterapötik teorilerde kolaylıkla belirlenemediğinden, nevrotik deneyim ve davranışın temel özelliği olarak tanımladığımız tek-taraflılık tekrar eden bütün karakteristik tercihler veya reddedilmelerde gözlenmektedir. Tek-taraflı bir yönelime sahip psikoterapötik yaklaşımlar bireylerdeki nevrotik kavramları türetirler: Ortodoks psikoanaliz cinsel nevrotiğe benzeyen kavrama tutunur; dogmatik davranışçı terapi fazlasıyla kompulsif bir kavramın doğru olduğunu varsayar; varoluşçu analiz ve ona benzeyen derinlik psikolojisi yönelimleri neogenetik-nevrotik kavramını yinelerler.

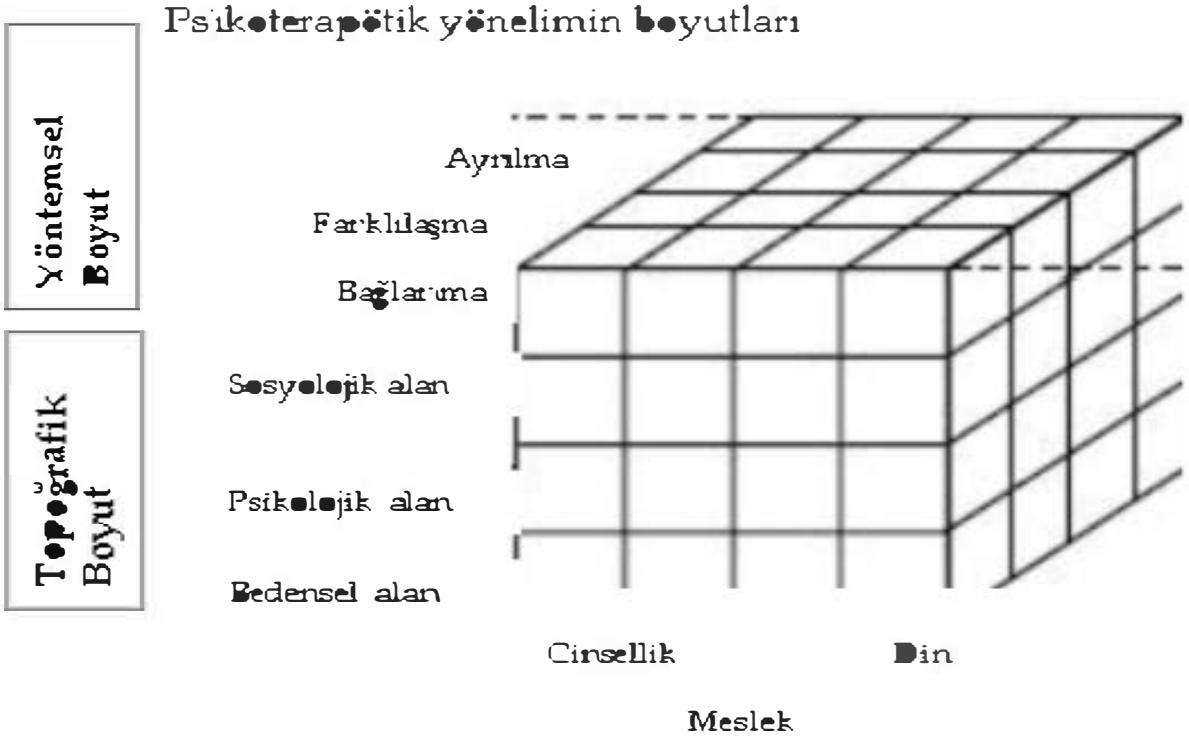
Psikolojik rahatsızlıkların geçmişin topraklarında geliştiğine dair makul bir sonuca ulaşırken, psikoanalistler ve derinlik psikologları yaşam öyküsünü tedavinin merkezine yerleştirirler. Bir psikoanalist, örneğin, yönteminin de yardımıyla, erken çocukluk dönemindeki belli kritik dönemleri aydınlatmak için uğraşır. Buna karşın, davranış terapisi geçmişle yüzeysel olarak ilgilenir. "Nevrotik bozuklukların bütün tedavileri mevcut alışkanlıklar üzerine odaklanmalıdır. Biyografik gelişim çoğunlukla ilgisizdir." (Eysenck ve Rachman, 1964). Eylem alanı şimdiki zamandır, aynı yönlendirmesiz psikoterapide (Rogers) ve Gestalt terapide (Perls) olduğu gibi. Bu iki yönelimde de, kavramları gereği, şimdiki zamana odaklanılır. Derinlik psikolojisi yönelimleri geçmişi ve şimdiyi fazlasıyla göz ardı ederek geleceği terapinin başlangıç noktası olarak alır.

Hatırı sayılır sayıda danışan için, eğer geçmişlerine erişim sağlayabilirlerse, terapi memnun edici şekilde görevini yerine getirmiş olabilir. Temel amaç, öncelikle kendilik-kavramına ilişkin, tutum değişimidir. Diğer danışanların ağır basan ihtiyaçları ise alışkanlıklarını kırmak ve alternatif davranışlar yani

şimdiyle ilişkili işlevler oluşturmaktır. Davranıştaki değişimler için danışanın sosyal pratiğinde faydalı olacağı tecrübe edilenler düşünülmelidir. Pek çok danışan için gelecek şüphelidir. Birisi bu soruna bunu yanlış bir problem veya mantıksallaştırma olarak görerek son verebilir fakat çoğu danışan için bu gerçek bir sorundur ve terapistlerin bunu bebeksi bir davranış olarak görmezden gelmemesi ve küçümsememesi gerekir.

Farklılıklara ilişkin bir başka alan modlarla ilgilidir. Bazı modlar desteklenir ve terapötik bir araç veya terapinin amacına dair bir kriter olarak görülürler. Bu sebeple pek çok farklı terapötik yönelim bilme kapasitesi ve duyuların, mantığın, geleneğin ve sezginin yararlılığına dair modlara değişen ölçüde önem vermektedir veya farklı şekillerde tanımlama yapmaktadır. Psikoanalizde sezgi/fantezi terapiyi-sürdüren serbest çağrışımla bağlantılı görülmektedir. Davranış terapisinde, sistematik duyarsızlaştırmada çatışma durumlarının görselleştirilmesinden dolayı, imgeleme becerisi olarak görülür. Sevme kapasitesinin modları – Ben, O (Thou), Biz ve Kaynak-Biz (Origin-We)- nevrozun doğasına ilişkin temel sorunun arka planı olarak ele alınmaktadır. Gebstattel her nevrozun en önemli belirtisinin benliğin ötekiyle olan ilişkisindeki, kendisinin kendi oluşuna yönelik davranışındaki bozulma olduğu görüşünü savunur. Üstelik belli modlara yönelik yanlılık terapötik süreci etkiler, bireysel terapinin veya grup terapisinin nasıl yürütüleceğini ve terapinin hedefinin ne olması gerektiğini belirler: "çatışmasız ego alanı", "O"nu (Thou) bulma becerisi", " gruba-uyumlu veya sosyal olarak becerikli olmak", "hayatın anlamına veya en azından amacına yönelik tatmin edici bir cevap bulmak".

Psikoterapötik yönelimin boyutları




Psikoterapinin pek çok çeşidinin farklılaştığı bir başka boyut ise gerçek kapasitelere yönelik dikkatlerinin oldukça örtük olmasıdır. Gerçek kapasitelerin netleştirilmesi tamamen kaza eseri olarak meydana gelebilir ve yine de tutum ve davranışta değişime neden olur. Bu psikoterapinin klasik türlerinde görülen bir durumdur, yorumlamalar, çağrışımlar veya spontan sözlere bağlantılı olan kapasitelere odaklanır.

Ayrıca terapötik yönelim belli gerçek kapasiteleri dikkate alabilir ve bunları derinlemesine çalışmaya gayret edebilir. Psikoanalizde, örneğin, erken çocukluk döneminde tuvalet eğitimi veya cinsel gelişim, bunların yanı sıra tutumluluk davranışı veya "dakiklik" hastanın terapiyle olan ilişkisi çerçevesinde ele alınır. Bir başka örnek olarak, bireysel psikoloji "dayanışma duygusu (feeling of solidarity)" ve "rekabet (rivalry)" temalarına odaklanır; ilki gerçek kapasite olarak "temas"ı, ikincisi gerçek kapasite olarak "adalet", "modelleme" ve "başarı"yı ön planda tutar. Diğer bir deyişle, terapötik yönelime

bağlı olarak belli gerçek kapasitelere, o anda önemli olsalar veya olmasalar da, önceden belirlenmiş bir önem atfedilir. Terapötik diyalogda bile, diğer gerçek kapasiteler akla getirilir ki bunlar tabii ki kuramsal olarak uygun ve önceden belirlenmiş kuramsal sistem içinde derinlemesine çalışılabilecek şekilde seçilmiş gerçek kapasitelerdir, örneğin psikoanalizde danışanın "tutumluluğu" anal dönemle (tuvalet eğitimi) ilişkili olabilir.

Bunların yanı sıra gerçek kapasiteler semptomatolojiye benzer şekilde ele alınırlar. Bu şekilde sosyal olarak ketlenmiş ve kendi isteklerini ifade edemeyen bir danışan ile davranış terapisi kendini-doğrulama eğitimi yardımıyla "nezaket-dürüstlük" temasını ele alır. Kural olarak, bütün gerçek kapasiteler, semptomatik özelliğe sahip olsalar bile, kapsanabilirler ve bu sebeple olumsuz yüklenebilirler. Pozitif Psikoterapide tedavinin başlangıç noktası olan, danışanın olumlu özellikleri görüş alanının dışında kalır.

Pozitif Psikoterapi diğer yöntemlerin üzerindedir şeklinde anlaşılmamalıdır. Bunun yerine kişinin belli bir duruma uygun yöntemsel yaklaşımları seçebilmesine ve bu yöntemleri değişimli olarak nasıl kullanacağına dair bir müdahale seti (instrumentarium) sunar. *Pozitif Psikoterapi psikoterapilere dair bir meta-teori değildir.* Biz psikoterapiyi sadece belli belirti profillerde uygulanabilecek sabit bir yöntem şeklinde değil, tersine var olan toplumsal, kültür-ötesi ve sosyal koşullara dair bir tepki olarak anlıyoruz.

## Kısa Süreli Terapi Olarak Pozitif Psikoterapi

Bugünkü durum etkili olduğu kadar ekonomik yöntemlerin gelişmesini gerektirmektedir. Psikoterapötik işleme dair teknik soruların ötesinde, içeriklere dair sorular önemlidir, var olan çatışmanın hangi kritere göre tanımlanacağı ve derinlemesine çalışılacağına dair soruda olduğu gibi.

Kısa süreli terapiye dair talep giderek önem kazanmaktadır. Bununla birlikte psikoterapide de kısalık aklın ruhudur görü-

şünde sorun yok değildir. Bunun arkasında terapinin ilkelerini toplumsal başarı prensibine bağlayan terapötik sabırsızlık gizlidir, Freud da bunu işaret ederken yanılmamıştır (S. Freud, "Die endliche und unendliche Analyse", 1937). Altta yatan görüş psikoterapiyi bir seri üretim hattı olarak gördüğünden bir kâbus gibidir. Tabii ki talep hem toplumun yöneliminden hem de danışanın terapinin sonu gelmesine yönelik ihtiyacından kaynaklanmaktadır. S. Freud "tedavinin görünen sonluluğunun bir kural olduğunu ve bunun da aktarıma bağlı olduğunu ve tedaviye asemptomatik bir sonuç getirdiğini anlamaya başlıyorum." diye yazdığında ve bu asemptomatik sonuca karmaşık duygularla baktığında, böyle bir terapötik mükemmeliyetçiliğe dair gereksinimi oluşturmaya başlıyordu. Bu, hiçbir insanın gerçekten sağlıklı olamayacağına dair katı standartlara göre, "sağlığın" idealizasyonunun bir göstergesiydi.

Pozitif Psikoterapide sağlık ideali, danışanın içsel ve dışsal sorunlara karşı hazır olabilmesidir. *Sağlıklı sorunu olmayan insan değildir, o bunlarla baş edebilen kişidir.* Yani psikoterapi tedavi için sadece bir araç değildir. Pozitif Psikoterapiye göre, psikoterapi çatışmalar ortaya çıktığında bunları yok etmekte merkezi bir rol oynar. Problemlerin çözümünde belirli ve evrensel olasılıkların kullanılmasını ve danışanın etkili şekilde kendine-yardım edebilmesini sağlar. Kaygı, keder, depresyon veya ara sıra olan kompülsiyonlarla baş edemeyen bir kişi mükemmel bir insan değildir, sadece ruhsal gücünün farkına varması için gereken olasılıklarla karşılaşmadığından büyümesi engellenmiş bir kişidir. Sonu olan ve olmayan analize dair yazdığı makalesinde, S. Freud analizin süresini kısaltma çabalarının arkasında "tıbbın erken dönemlerinde nevrozlar olarak görülen sabırsız itirazlara dair kalıntılar" olduğunu saptamıştır (1937, s. 375). Yorumu oldukça sorunlu ve tartışmalıdır. Terapist için, terapi, baştan sona, sonsuz bir sabrı sunmaya hazır olduğu bir ritüeldir; fakat bu sadece sıradışı durumlarda, ritüelin saflığına karşı olarak, sağlık hakkını talep eden, hasta için de geçerlidir.

Pozitif Psikoterapide tedavi yapısal olarak kısa süreli terapidir, çatışma-merkezli, tematik ve içerik-yönelimli bir tutumla devam edilir. İçeriğe yönelmenin tersine semptomatoloji ve

altta yatan çatışmayı doğrudan çalışabilmeyi mümkün kılan genellikle oldukça belirsiz bir dinamikle ilerleme söz konusudur, aynı Mrs. Ute S. vakasında gösterdiğimiz gibi. *Bu yüzden Pozitif Psikoterapi evrensel olarak uygulanabilen kısa süreli bir terapidir* çünkü her bireysel vakanın belirli tuhaflıklarını ele alabilir ve farklılaşma analizi çerçevesinde belirli prosedürleri hedefe yönelik olarak kullanabilir. *Bu yüzden Pozitif Psikoterapi oldukça geniş yelpazedeki sosyal-psikolojik açıdan dikkat çeken davranış ve rahatsızlıkları etkili şekilde tedavi edebilir.*

İki-boyutlu prosedürüyle- dinamik ve içerik-ilişkili- Pozitif Psikoterapi oldukça dinamik yönelimli bir modelin ağına düşen kültür-ötesi sorunları tanımlayabilir bir konumdadır. Öğrenme ve psikodinamiğin devamlılıkları gibi yapısal özellikleri kültürel gruplara ve bireylere özgü sosyokültürel normların değerlendirmelerine yönelik örüntülerle desteklenir. Genel olarak, kültür-ötesi sorunsal tek bir toplum içindeki sosyal tabaka ve sınıflar arasındaki ilişkilere yansır. Böyle durumlarda esasen bir sosyal tabakayı yönetme taleplerini yansıtan belli değerlere ayrıcalıklı bir tedavi sunmaz. *Pozitif Psikoterapi sosyal tabakalarından bağımsız olarak bütün danışanlara terapi sağlayan bir konumdadır.* Pozitif Psikoterapide kullanılan ifadeler, özellikle gerçek kapasiteler, farklı sosyal tabakalara ait pek çok dilsel stil ve konuşma alışkanlıklarını karşılamaktadır. Alt sınıf veya orta sınıfın dilini konuşup konuşulmadığına bakılmaksızın herkes *dakikliğin* ne olduğunu bilir. Anlamı mevcut bir durumda terapist ve danışanla birlikte derinlemesine çalışılmalıdır.

Pozitif Psikoterapi hastalık sırasında uygulanan penisilinle karşılaştırılamaz, yani sadece kısa süreli bir terapi değildir. Aslında Freud'un bitmek bilmeyen analizine de benzemektedir, fakat geçmişin sonu gelmeyen şekilde ele alınması gibi değil. Yani bir sonu vardır, fakat biraz değiştirilmiştir: Pozitif Psikoterapi yoluyla uyarılan, yönlendirilen ve kontrol altına alınan danışan ona sunulan kendine-yardım olasılıklarını bilinçli şekilde algılar ve bu şekilde psikoterapisini devam ettirir ve sonunu getirmez. *Psikoterapinin bu şekilde genişlemesi psikoterapiyi lüzumsuz yapma amacının birinci adımıdır.*

## Pozitif Psikoterapi ve Diğer Teoriler

İlerleyen bölümlerde, Pozitif Psikoterapi ve diğer psikoterapötik yönelimlerin ilişkisine dair belli unsurları ele alacağız. Fazla sayıdaki psikoterapötik yönelimden, en azından Almanca-konuşulan ülkelerde, psikoterapiye olan ilgiyi şekillendiren birkaçını seçtik. Genel bir değerlendirme yapabilmek için, bu psikoterapötik yaklaşımların bazı önemli özelliklerini, daha çok bir yönelimsel yardım olarak, özetledik. Bunu yapmaktaki hedefimiz Pozitif Psikoterapi ve diğer teori ve tedavi şekilleri arasındaki farkları seçip ayırmak değildir. Farklılıkları işaret ettiğimizde, bunu yapıcı bir işbirliğini gösterebilme niyetiyle yapıyoruz. Bu işbirliği iki şekilde olabilir: uygun terapötik yönelimlerin farklılaşma-analitik tedavi planına dahil edilmesi ve farklılaşma-analitik yaklaşımların diğer psikoterapötik yöntemlerin çerçevesine uygulanması. Şüphesiz bunun için ön koşul psikoterapötik dogmatizmde bir parça uzaklaşmaktır.

### *1. Pozitif Psikoterapi ve Psikoanaliz*

*Psikoanalizin Teorisi*

Psikoanalizin kurucusu, Sigmund Freud, erken dönemdeki deneyimlerin büyük ölçüde kişiliğin şeklini belirlediğini ve insanın çocukluğundan sonraki deneyimlerinin kişiliğinin yapısını neredeyse hiç değiştiremediğini öne sürmüştür. Sonraki deneyimler önceki çatışmaların yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Her eylemin altında yatan, hazza ulaşma ve acıdan kaçma çabasıdır. Hayatının başlangıcında, kişi sonuçlarını düşünmeden hazza ulaşmaya çabalar. Özünde cinsel bir doğaya sahip, bütün dürtü-temelli arzuların kaynağı olan, İd'e karşılık gelen, haz ilkesi tarafından kontrol edilir. Zaman içinde kendini, soyut olarak gerçeklik ilkesi şeklinde özetlenebilecek, gerçekliğin koşullandırıcı faktörlerine daha da çok yönlendirir. Gerçekliğe uyum görevi, planlama ve kontrol etme, egoya düşer. Daha büyük çocukların ve yetişkinlerin davranışları ahlaki değer yargılarıyla, çocuğun belirlenen davranış standartlarına uyum sürecinde edindiği,süperegoyla oluşur.

Psikoanalitik teoriden nevrozun kaynağının bireyin üstünde olduğu sonucu çıkar. Freud her nevrozun çekirdeğinin karşı cinsiyetteki ebeveyne duyulan cinsel arzudan ve cezalandırılma korkusundan (kastrasyon kaygısı) kaynaklanan Odipal kompleks olduğunu belirtmiştir. "Odipus kompleksi çocuksu cinsel gelişimin normal doruk noktası ve bütün nevrozların temelini oluşturur." (O. Fenichel, 1945, s.108). Psikoanalitik terapi bilinçdışındaki bastırılmış içerikleri bilince getirmeye uğraşır. Yöntemi serbest çağrışımdır: Danışandan aklına gelen her şeyi terapistle paylaşması istenir. Zaman içinde analist geçmişteki olaylar ile danışanın şimdiki problemleri arasındaki bağlantı hem kendi hem de danışan için netleşene kadar malzemeyi analiz eder ve yorumlar.

*Tercüme Olasılıkları*

Psikoanalizin terminolojik sistemi Pozitif Psikoterapi ifadelerine çevrilebilir veya *tam tersi*. Bu tercümelerden sonra bile, karşılık gelen kuramsal sistem yoluyla açıklanabilecek bir tortu kalacaktır, bu şekilde tercüme iyi bilinen bir olguya dair yeni bir ışık tutulmasına yardımcı olacaktır. Burada bazı vurucu örneklerle sınırlandıracağız ki diğer ifadeler için bir aktarım şansı olsun.

*Süperego*

*Psikoanaliz:* Genelde, süperego vicdana karşılık gelmektedir. Yine de, vicdanın tersine, süperego çoğunlukla veya tamamen bilinçdışıdır. Erken çocukluk dönemine dair ebeveynlerin ahlaki değerlerine dair içselleştirilmiş resimlerden kaynaklanmaktadır.

*Pozitif Psikoterapi:* Sosyal psikolojik normların psikolojik temsillerinin odağı olarak, süperego, içeriği bakımından, bizim davranışlarımızı ve deneyimimizi etkileyen gerçek kapasitelere dair örüntülerle ilişkilidir. Bu sebeple süperegodan genel terimlerle bahsetmeyiz, bunun yerine süperegonun ne ile ilişkili olduğu hakkında konuşuruz: düzenlilik, dakiklik, dürüstlük, sadakat, çaba, tutumluluk vb.

*Özdeşim*

*Psikoanaliz:* Dürtü-temelli psikolojik tepkilerin amaçlar ve temelde dürtü ile ilişkili olmayan nesnelerle (örneğin sanatsal uğraşlar ve yaratıcı entelektüel eylemler sırasında) yer değiştirmesi (libidinal ve agresif enerjiler) (S. Goeppert, 1976, s.229)

*Pozitif Psikoterapi:* Gerçek kapasiteler yoluyla tanımlanabilen, roller ve davranışa dair belli unsurlar benimsenir. Örneğin biri annesinin düzenliliği ile özdeşim kurar fakat dakikliğe dair düşüncelerini reddeder.

*Yüceltme*

*Psikoanaliz:* Birincil süreçle-ilişkili dürtülerin sosyal olarak fazlaca değer verilen davranışsal ifadelere aktarımı (Freud'dan sonra, 1941).

*Pozitif Psikoterapi:* 'Yüceltme' ifadesi hangi davranışın daha az hangisinin daha çok değerli görüldüğüne dair bir standardı işaret eder. Böyle bir standart mutlak değildir, fakat kültürel referans sistemine bağlıdır. Kural olarak, yüceltme temel ve gerçek kapasiteler arasındaki farklılaşmanın artması anlamına gelmektedir.

*Regresyon/Gerileme*

*Psikoanaliz:* Ciddi bir engellenmenin sonucunda genetik olarak sonra olan bir gelişim basamağından genetik olarak önce olan bir basamağa gerilemek (F. Fanai'den sonra, 1972).

*Pozitif Psikoterapi:* Ulaşılmış bir gelişim düzeyindeki karakteristik davranış ile bu noktada başlayan gerileme psikososyal değer sistemi içinde tanımlanır. Otoerotik cinselliğe geri dönmek cinselliğin, duyuların vasıtalarının ve Ben'e karşı olan tutumun olumlu şekilde mühürlenmesi olarak görülebilirken temas ve "Sen"ya (Thou) karşı olan tutumda eksiklik meydana gelir.

*Cinsellik*

*Psikoanaliz:* Psikanaliz açısından, cinsellik (libido) temel bir olgudur ve bir dürtü olarak insan enerjisinin en temel kaynaklarından bir tanesidir. Libidonun boşalımındaki bozukluklar kendini pek çok psikolojik ve psikosomatik belirtide gösterir. Cinsellik gerek cinsel organlarla gerekse belli bir gelişim basamağında erotizmin ve doyumun merkezindeki konumla ilişkilidir.

*Pozitif Psikoterapi:* Cinsellik gerçek kapasitelerden biridir. Temel bir olgu veya yan olgu (epifenomen) olabilir; bu anlamda buna dair bozukluklar diğer çatışmaların sonuçları ve aynı zamanda çatışmaların nedenleri olarak görülebilir. Cinsellik sadece bir dürtü değildir, onu şekillendiren, edinilmiş bir davranıştır. Cinselliği hangi faktörlerin modellediği sorusunu kendimize sorduğumuzda, sosyal öğrenme, gerçek kapasiteler ve temel kapasitelerin tarzlarıyla karşılaşırız, örneğin aşırı dakiklik taleplerinden kaynaklanan veya belirgin başarı motivasyonuyla bağlantılı cinsel rahatsızlık. Pozitif Psikoterapide cinsiyet-cinsellik ve sevgi arasında ayrım yapılır.

*Penis Kıskançlığı*

*Psikoanaliz:* Genç bir erkeğin yaşadığı kastrasyon kaygısının karşılığı kızlarda aşağılanma hissidir çünkü onlar penise sahip değillerdir. Bunun fark edilmesinin sonucunda, yoğun utanç, aşağılık ve kıskançlık hisleri ile penissiz doğmasına neden olan anneye öfke duyguları ortaya çıkar (Brenner'dan sonra, 1974).

***Pozitif Psikoterapi:*** Penis kıskançlığı diye tanımlanan şeyde iki önemli çatışma rol oynamaktadır: İlki, kadın-erkek anlaşmazlığı, hemen özümsenebileceği varsayılamayacağı için, kendi içinde ve kültürel olarak koşullanmış değerlendirmeler olmaksızın, penise sahip olmak bir avantajı temsil eder. İkincisi, burada bir adalet sorunu söz konusudur, cinsiyet rolü bireysel biriciklikle ilişkiyi engelleyen, deneyimlenmiş bir adaletsizliğe bağlıdır.

*Sadomazoşizm*

*Psikoanaliz:* Acı ve aşağılanmaya boyun eğmenin eziyetinden alınan cinsel haz (Freud sonrası)

***Pozitif Psikoterapi:*** Sadece cinselliğe bağlı olarak değil, ayrıca belli gerçek kapasitelerle bağlantılı olarak da ortaya çıkabilir. Örnek: gecikme eğilimi ve gecikmenin cezası için onaylanma arama.

*Freudiyen sürçmeler*

*Psikoanaliz:* Bir şeyi hatırlama, yapma veya söyleme niyeti çoğunlukla bilinçdışı karşıtniyet tarafından bozulur. Örnek: Es sind doch besondere Menschen, sie haben alle Geizich wollte sagen Geist (S. Freud'dan sonra, 1941) (Hepsi çok özel insanlar; hepsi açgözlü- nükteli demek istemiştim.

***Pozitif Psikoterapi:*** İçerik bakımından, Freudiyen sürçmeler için pek çok neden bulunabilir. Bunlardan biri nezaket ve dürüstlük arasındaki ilişkidir: Nazik olma kavramı agresif, dürüst dürtüler tarafından bozulur.

**İşbirliği ve Eleştiri:** Psikoanalize dair bazı kritik değerlendirmeler yaptık. Bunların içinde en önemlisi insana dair psikoanalitik görüşe ilişkin eleştiri. Buna göre insan biyolojik olarak hayvan ile eş görülüyor ve tehlikeli dürtülerin baskılanmasını talep ediyor. Psikoanaliz yetişkinin esasen sosyal çevresinden gözle görülür derecede etkilenmediği hipotezini savunur; 'Sadece çocukluk ve gençlik döneminde, psikolojik organizasyon ve özellikle, henüz tam olarak ayrışmamış ve yerleşmemiş olan, ego-yapılanması süresince, dışsal gerçeklik ile yapılan alışverişler bireyin oluşumunda önemli bir etkiye sahiptir" (H. E. Richter, 1975).

Pozitif Psikoterapi ise çevresel etkilerin sürekli olarak bireyi etkilediği ve önceki deneyimlerin, yani mikro travmaların, sonraki deneyimler için referans çerçevesi oluşturduğu görüşünü savunur. Gerek erken çocukluğun gerekse gelişimin her döneminin psikolojik etkileri vardır. Bu hipotez içerikler açısından, psikoanaliz sadece çevresel olarak ele alır, bakıldığında anlaşılır hale gelir.

Psikoanalizdeki "id" Pozitif Psikoterapide beden ve duyuların vasıtaları kategorilerine denk gelir. Hem dürtü-dinamik bakış açısı hem de bedensel işlevler ve bedenin davranışın organik alt katmanı olduğu görüşü dikkate alınır.

"Süperego" psiko-sosyal normlar ve "gerçek kapasiteler"e göre tanımlanır. Süreçte gerçek kapasitelere pek çok farklı anlam verilir: Toplumsal davranış kuralları olabilirlerken, başka sefer birincil grupları etkileyen normlar, değer standartları ve bireyin içselleştirdiği ideal amaçlar ve son olarak kişiye özgü kapasiteler olabilirler.

Buna bağlı olarak, "ego"nun veya "Ben" in, Pozitif Psikoterapide, ikili bir görevi vardır. Hem baskılanmış toplumsal talepler ile bireysel dürtüler arasında aracı olur hem de kendilerini belirginleştiren kapasitelerin odağıdır. Gerçeklik testinin işlevi deneyim ve davranışı eş zamanlı hale getirme ve bütünleştirme ile zaman boyutuna dair kategorilerle (geçmiş, şimdi ve gelecek) yakından ilişkilidir.

Kişinin kendi ihtiyaçları ile çevrenin taleplerinin karşılaşması sosyal psikolojik normların (gerçek kapasiteler), insanın psikolojik organizasyonu içinde ortaya çıkan tarihçe, çerçevesi içinde yer alır. Dolayısıyla Pozitif Psikoterapi sosyal davranış kavramlarına uygundur. Pozitif Psikoterapinin sonucu şu şekildedir: Terapist-danışan ilişkisi içinde, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki çocuk durumunu, danışanın yeniden yaşaması için çabalayan, diğer çevresel faktörleri karıştırıcı değişkenler olarak gören, klasik psikoanalitik yönelimlerin tersine ayırt-etme analizi prosedürü danışanın sosyal gerçekliğine özel bir dikkat gösterir. Bu açıdan bakıldığında üç-parçalı farklılaşma analizi prosedürü anlaşılır hale gelir: büyütme- kendine yardım- psikoterapi.

Pozitif Psikoterapinin içinde sınırları belli analitik öğeler bulunmaktadır, özellikle ikinci aşamada- temel çatışmayı ele alan envanterin oluşturulması- ve dördüncü aşamada- sözelleştirme, terapisti serbest çağrışım ve yorumlama tekniklerine de izin verir. Aksine, farklılaşma analizi öğeleri psikoanalizle bütünleştirilebilir. İçeriklerle –ilişkili, gerçek kapasite-yönelimli prosedür özellikle buna uygundur. Gerçek kapasitelerin yönlendirdiği, odak prosedür (focal procedure) psikoanalitik prosedürde esas olan dinamik faktörlerin kontrolünü kolaylaştırır, örneğin aktarım mekanizmaları, gerileme ve dirençler.

Psikoanalizde Pozitif Psikoterapinin parçalarına dair bir örnek olarak Ute S. vakasına oldukça benzeyen, neo-Freudiyen psikoanalist Karen Horney'in bir vakasını seçtik. Danışan, Clare,Horney'in rehberliğinde, kendini analiz ediyor:

"Kendi kendine psikanalize dair pek de verimli olmayan gayretlerle geçen aylardan sonra bir pazar sabahı Clare kızgın şekilde uyandı. Çıkardığı dergiye makalesini gönderme sözü veren yazar makalesini hâlâ göndermemişti. İnsanların böyle güvenilmez olmalarına dayanamıyordu. Bir süre sonra öfkesinin ölçüsüz olduğunu fark etti. Bu durum onu sabahın beşinde uyanmasını gerektirecek kadar önemli değildi. Öfkesi ile görünen neden arasındaki farkı tanımaya dair çabası öfkesinin gerçek sebebini anlamasına yardımcı oldu. Gerçek neden güvenilmezlik gibiydi fakat bu kalbine daha yakın bir yerden gel-

mekteydi. Erkek arkadaşı Peter'ın iş seyahati söz vermesine rağmen bir hafta uzamıştı. Doğrusunu söylemek gerekirse, kesin bir tarih vermemişti ama cumartesiye kadar dönebileceğini söylemişti. Hiçbir şeyde kesin ve net değil diye kendi kendine söylendi, her zaman umut veriyor ve sonra hayal kırıklığına uğratıyordu. Bir önceki gece duyduğu yorgunluğu çok fazla çalışmasına yorması hayal kırıklığına verdiği bir tepki olmalıydı. Akşam yemeği rezervasyonunu iptal etti çünkü geceyi Peter'la geçirmeyi umuyordu ve bu olmadığı için sinemaya gitti. Hiçbir zaman randevu ayarlayamıyordu çünkü Peter kendini önceden ayarlamaktan nefret ediyordu. Sonuç olarak olabildiğince çok akşamı boş bıraktı ve Peter'ın onunla birlikte olup olmayacağına dair soru ona her zaman işkence etti." (Karen Horney, *Self-Analysis*, 1942).

Analizde danışanın ayrılma kaygılarıyla bağlantılı nesne kaybı tehdidini, çocuksu korunma ihtiyacını ve duygusal bağımlılığını hedeflenmişti. Bu temalar rüyalar ve çağrışımların yardımıyla dört sene süren bir tedavide derinlemesine çalışıldı.

Yukarıda alıntılanan metinde ihtilaf dolu gerçek kapasitelere dair pek çok ipucu bulabiliriz, örneğin güvenilirlik, dakiklik, güven, umut, temas ve zaman. Pozitif Psikoterapide kaygının ifadesi olan gerçek kapasiteler ayrılık kaygısının yerini alır. Bu vakada, temel nokta danışanın güvenilirlik ve dakiklik karşısında pasifçe bekleyen tutumuydu. Ayrılık kaygısının gerçek kapasiteye çevrilmesi bile yeni terapötik olasılıklara yol açabilir, aynı Bayan Ute S. vakasında gösterdiğimiz gibi, çatışma dönme dolabından çıkılabilmesine yardımcı olur.

## 2. Pozitif Psikoterapi ve Davranış Terapisi

### *Davranış Terapisinin Teorisi*

Davranış terapisi davranışın uyarıcı (U) - tepki (T) modeline uygun olarak öğrenebileceğini varsayan öğrenme teorisinden temellenir. Pek çok sayıda bilimsel araştırmada bu teori test edilmiş ve desteklenmiştir. Davranış terapisi belirtileri uygun olmayan belirtiler olarak görür ve onlara yanlış öğrenmenin bir

kanıtı olarak bakar. Çare belirtinin tedavisiyle elde edilir, yani uygun olmayan koşullu tepkilerin söndürülmesi ve istenenlerin güçlendirilmesi. Eysenck'e göre (Eysenck ve Rachman, 1964) motor aygıtın otonomik ve koşullu reflekslerinin söndürülmesi koşuluyla belirtilerin tedavisi kalıcı iyileşmelere neden olur.

Öğrenme teorisi nevrozlara herhangi bir "bilinçdışı" neden atfetmez, fakat nevrotik belirtileri basitçe edinilmiş alışkanlıklar olarak görür. "Belirtinin altında yatan bir nevroz yoktur, sadece belirtinin kendisi vardır. Belirtiyi yok et ve nevroz ortadan kalkar." Sosyal olarak istenen şekilde davranmanın gelişimi koşullu reflekslerin oluşum sürecine kadar uzanır (Mowrer, 1950). Bundan dolayı istenmeyen davranışlar hemen cezalandırılmalı ve koşullu tepkiler oluşturulmalıdır. "Bu şekilde büyüyen çocuk gelişir, koşullu tepkiler aracılığıyla, sonunda 'vicdan' şeklini alan, bütün bir ahlaki sistem" (Eysenck ve Rachman, 1964).

*Terciime olasılıkları*

*İstenen ve istenmeyen davranış*

*Davranış Terapisi:* Davranış terapisi için sosyal olarak istenen ve istenmeyen davranışlar vardır. Acı veren baskı, toplumsal fikir birliği ve ebeveynlerin veya öğretmenlerin görüşleri hangi istenmeye davranışın söndürüleceği ve istenen davranışın güçlendirileceğine dair bir kriterdir.

*Pozitif Psikoterapi:* "Etkileşimdeki zorluklar formüllere indirgenemez ('istenmeyen davranış şekilleri'); içeriklere göre, ikincil ve birincil kapasiteler şeklinde somutlaşabilirler ve Farklılaşma Analizi Envanteri ile sistematik hale gelebilirler" (H. Deidenbach, 1975).

*Ceza*

*Davranış Terapisi:* Ceza bir davranış kontrol yöntemidir. Aversif uyaranın tepkiye bağlı hale getirildiği bir prosedürdür.

*Pozitif Psikoterapi:* Ödül ve cezanın temel yapısı adalet ve sevgi arasındaki ilişkidir. Ödül ve ceza performansa yönelik var

(Cristoph-Lemke'den sonra, 1974).

olan toplumsal, grup ve bireysel normlara bağlı olarak ortaya çıkar. Normlar gerçek kapasiteler yoluyla tanımlanabilir. Örnek: "Biraz para aldığım bir defasında, babam üç gün beni eve kilitlemişti.

*Dışadönüklük-İçedönüklük*

*Davranış Terapisi:* Eysenck'e göre dışadönüklük-içedönüklük, yanı sıra nevrotizm, kişiliğin ana unsurunu tanımlar. Tipik dışadönük sosyal olarak açıktır, eşliği sever, bir sürü arkadaşı vardır vs. Tipik içedönük dingindir, geri çekilir, kendini gözlemeye eğilimlidir ve kitapları insanlardan daha çok sever.

*Pozitif Psikoterapi:* Dışadönük tipin ortamında Biz ve dürüstlüğün pekiştirilmiş değerler olduğunu görürüz. Tersine, içedönük çaba/başarı alanlarını, Asıl Biz ve nezaket alanları daha çok vurgular gözükür.

*Kendini ortaya koyma eğitimi*

*Davranış Terapisi:* 1950'de Salter tarafından geliştirilen kendini ortaya koyma eğitimi bütün nevrotiik rahatsızlıkların aşırı ketlenmeyle ilişkili olduğunu varsayar. Terapinin hedefi danışanın uyarılma düzeyini arttırmak olmalıdır. Bir örnek olarak, Salter ketlenmiş alkolik hastalardan bahseder, kendilerini çekingen olarak değerlendirirler, eleştiriyle karşı hassastırlar ve aşağılayıcı deneyimlerden rahatsız olurlar Onlar için kendini ortaya koyma uygundur (Eysenck'ten sonra, 1964).

*Pozitif Psikoterapi:* Kendini ortaya koyma nezaket ile dürüstlük arasındaki ilişkiyle ilgilidir. Burada nezaket ketlenmiş, özellikle saldırganlığın ketlendiği davranış anlamına gelir ve dürüstçe kendini-ortaya koymayı, yani abartılı saygılılık, kendi isteklerinden ödün verme ve mahcubiyet, engeller. Kendini ortaya koyma eğitiminde dürüstlüğün birincil olduğu konusunda uzlaşılmıştır, nezaket-dürüstlük eğitiminde danışan bütün gerçek kapasitelerini onu tatmin edecek biçimde bütünleştirmeyi öğrenir. Anahtar çatışma olduğundan, nezaket-dürüstlük diğer gerçek

kapasitelerden daha ilişkilidir: "Benim telefonumdan uzak mesafe aramalarını yapmasının doğru olmadığını söylemeye cesaretim yoktu." (nezaket, dürüstlük, tutumluluk)

**İşbirliği ve Eleştiri:** Görüldüğü üzere, davranış terapisi çoğunlukla yalıtılmış belirtileri olan danışanlarla çok daha etkilidir, örneğin özgül kaygılar. Terapötik yöntemin doğrudan belirtiye uygulanmasını kapsayan, bu yaklaşım terapi sonucu üzerine aşağı yukarı tam bir kontrole sahiptir fakat zorluklar çok çeşitli karmaşık belirtilerin olduğu durumlarda ortaya çıkar. Belirtiler çok sıkı şekilde birbirleriyle bağlantılı olduğunda, belirti profillerinin birbirinden ayrıştırılması pek mümkün değildir ve belirti profili birbirinin içine geçtiğinde ve ayırt edilemediğinde, yönlendirmeli davranış değişimi uygun bir yaklaşım olamamaktadır (Gelder ve Marks, 1966, 1969; Lazarus, 1963; Meyer ve Chesser, 1971). Böyle profiller, örneğin depresif ve psikosomatik hastalarda çoklu kaygılar bulunabilir. Belli bir adama (genellikle kocaya) verilen yetersiz tepkide gözlenebilen, durumsal soğukluk için davranış terapisinin sistematik olasılıkları yoktur. Wolpe (1972) dürüst bir şekilde bu zorluğu ifade etmiştir: "Böyle bir durumda," diye yazmıştır, "Ne yapacağımı bilmiyorum." Tam tersi, Pozitif Psikoterapi için böyle bir durum "göstermeye değer bir parça"dır. Bu zorluklar açısından, davranış terapisindeki yeni gelişmeler bilişsel teknikleri de kapsamaya devam etmektedir.

Davranış terapisi yaklaşımının görece dar bir kapsama sahip olduğu kanıtlanmıştır, özellikle kişilik boyutunu nesnelleştirme ve işlemleştirmeye karşı durur gibi ele almaktan büyük ölçüde kaçınmaktadır.

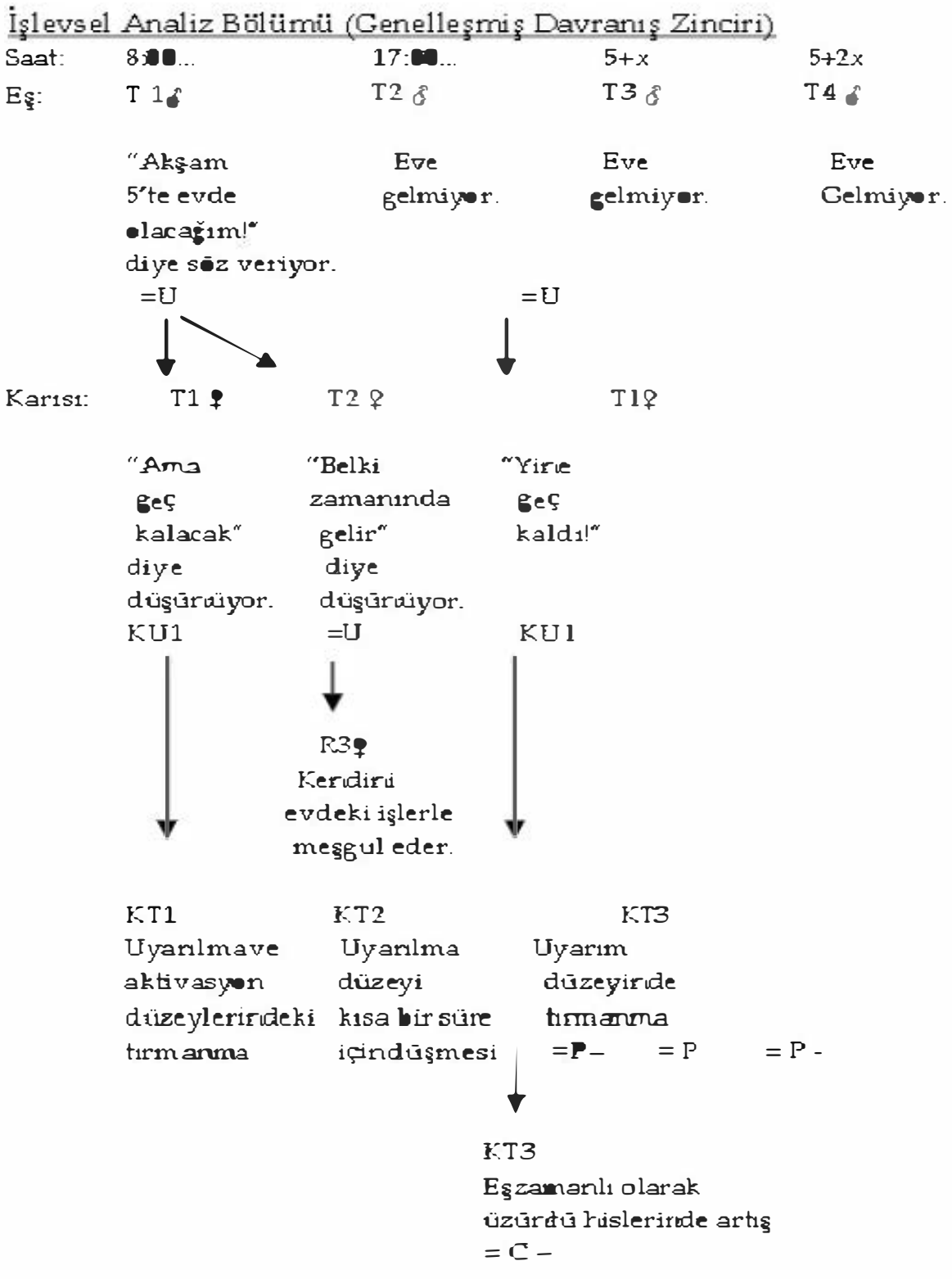
Davranış terapisinin öğeleri özellikle farklılaşma analizii tedavi planındaki üçüncü basamakta bulunmaktadır yani durumsal teşvikte. Burada, tutum değişimi işlevlerinin yanı sıra, öğrenme teorisi süreçleri de harekete geçmektedir. Benzer örneklere "Nedir ve Ne olmalıdır", günlük plan ve bireysel kaygı-azaltıcı işlemlerde de rastlanabilir.

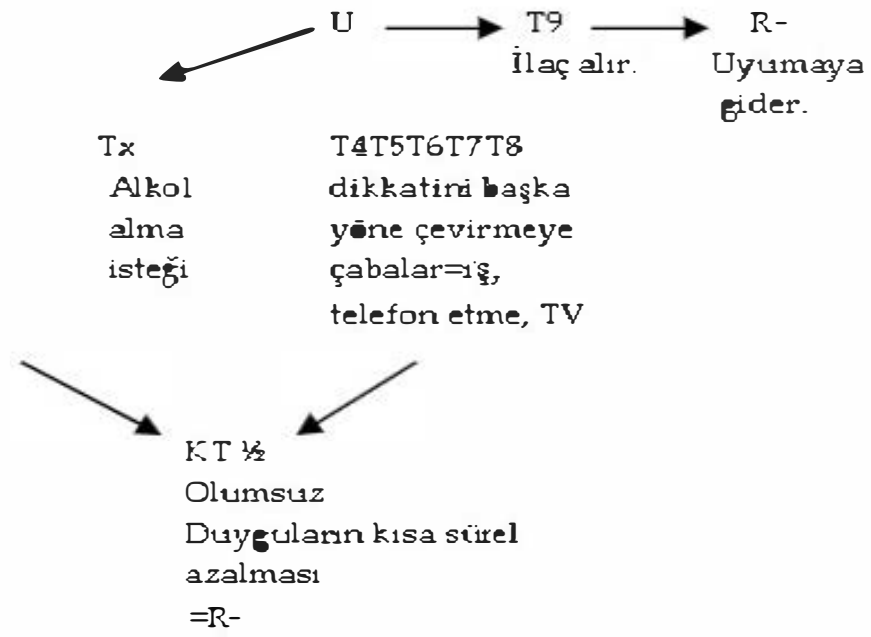
Pozitif Psikoterapi davranış terapisi bağlamında da uygulanabilir. "Özellikle eşler arasındaki çatışmaların tedavisinde, davranış terapisi anlayışı oldukça olasıdır" (L. Süllwold, 1975). İki olasılık kendini göstermektedir: terapist ve danışan arasındaki bağlanmanın hedeflendiği belirsiz süreçlere olan güçlü vurgu ve daha karmaşık durumları kapsayan ve tanısal açıdan daha geniş davranış yelpazesinin örneklemeye uygun davranışsal kategorilerinin göz önüne alınması. Daha karmaşık klinik profillerin parçalara ayrılmasında Farklılaşma Analizi Envanteri yardımcı olacaktır. Şüphesiz, bir önkoşul davranış terapisinin semptomatik olarak sadece basit davranışa tutunmaz, örneğin gerçek kapasiteler şeklinde temsil edilen, orta düzeyde soyutlamaya sahip hipotetik yapıları kabul etmeye hazırdır.

Bayan Ute. S. vakasında, daha kapsayıcı bir karmaşanın parçası olarak temsil edilen, kaygı belirtilerine özel bir davranışsal-terapötik işlem, sistematik duyarsızlaştırma (Pozitif Psikoterapiye göre değiştirilmiş) uygulanmıştır. Bu işlem ile terapötik durum içerisinde, danışan tarafından kaygıyı tetikleyici uyaran olarak görülen belli olaylarla, aşırı kaygı tepkileri göstermeden, yüzleşebileceği koşulların oluşturulması hedeflenmektedir (Wengele, 1974). Bu hedef iki açıdan takip edilmektedir: bir tarafta, kaygıyı tetikleyen uyaranların dikkatli şekilde sıralanarak seçilmesi, yani kaygı hiyerarşisi, eş zamanlı olarak danışanın rahatlama işlemleri yoluyla artan kaygı azalmasına hazır olması. Bu işlem şu şekilde gerçekleşir: Danışan -gerçek ya da hayali- kaygıyı tetikleyen bir uyaranla yüzleştirilir ve hemen ardından ortaya çıkan uyarım aşamalı rahatlama yoluyla kontrol altına alınır. Bu şekilde, kaygıya olan yatkınlık adım adım yerle bir edilir. Vazgeçilmez koşul danışanın adım adım kaygısının tek bir nedenine bağlı kaygıyı tetikleyen durumlarla yüzleştirilmesidir.

Pozitif Psikoterapi kaygılara dair genel bir hiyerarşi yerine "dakiklik hiyerarşisi" (*punctuality hierarchy*), "tutumluluk hiyerarşisi" (*thrift hierarchy*), "nezaket hiyerarşisi" (*courtesy hierarchy*) vb. dediğimiz, her bir çatışma durumuna uygun hiyerarşi sunar. Var olan çatışma noktası işlevsel uyaran (U) -tepki (T) analiziyle parçalara ayrılır. Koşullu uyaran (KU) ve koşullu tepki (KT) öğrenilmiş uyaran ve tepkiler anlamına gelir. Koca-

nın dakik olmayan davranışı ile dakiklik beklentileri olan Bayan Ute S. için aşağıdaki durum ortaya çıkmaktadır:






♂ =erkek danışan
♀= kadın danışan
P-= genelleşmiş pekiştireç
P- = negat ve pekiştireç

---

Bundan aşağıdaki davranışsal-terapötik yaklaşımlar türetilebilir.

*Terapi İçin Olasılıklar*

Değişken T1♂, eşin sözel davranışı şu şekilde değiştirilebilir: " Eve saat ... ile .... arasında geleceğim."
KU1-KT ½ işlevleri *rahatlama eğitimi* ve *dakiklik terapisi* (duyarsızlaştırma, başaçıkma) ile engellenmelidir.
Değişken T1♀ şu şekilde değiştirilmelidir: "Bekle ve bir şekilde eve zamanında gelecek mi diye bak!" veya diğer bir ifadeyle, tutum değişimi olarak *başa çıkma*.

Duyarsızlaştırma+ Başa çıkma Bir çeşit kaçınma-Rahatlama Tekniği

Akış şeması: ← veya → 1. Germe ve dakiklik hiyerarşisinden bir maddeyi isimlendirme
1.Danışan rahatlamış bir durumu getirilir.

2. "Dakiklik hiyerarşisi"ndeki maddelerden birinin ezbere söylenmesi artı başa çıkma formülü!

↓

3. Rahatlamanın imgelenmesi

↓

4. Yeni bir maddenin söylenmesi ... (2. maddede olduğu gibi). uyarım en düşük düzeyde kalana kadar tekrar edilmesi; sonra bir sonraki en zor maddeye geçiş.

2. Birkaç saniye sonra, rahatlama için işaret ver.

↓

3. Kas sisteminin rahatlaması artı başa çıkma formülü; gerekirse, tamamlayıcı olarak rahatlatıcı bir müzik.

↓

4. Yeniden germe

Ayrısı

Kaygı-uyarıdırıcı etkilerine göre sıralanmış olan aşağıdaki durumlar "dakiklik hiyerarşisi"ni göstermektedir:

*Dakiklik Hiyerarşisi:*

1. Üç saat sonra, eve gelecektir! Ama muhtemelen yine geç kalacak!
2. İki saat sonra eve gelecektir! Ama muhtemelen yine geç kalacak!
3. Bir saat sonra, eve gelecektir! Ama muhtemelen yine geç kalacak!
4. Gelmek üzeredir!
5. Şimdiden yarım saat gecikti! Ne zaman gelecek?
6. Şimdiden bir saat gecikti! Ne zaman gelecek?
7. Şimdiden iki saat gecikti! Ne zaman gelecek?
8. Şimdiden üç saat gecikti! Ne zaman gelecek?
9. Şimdiden dört saat gecikti! Ne zaman gelecek?

1.Şimdiden yarım saat gecikti! Ne zaman gelecek?

## *Başa Çıkma Formülü*

İşi uzamıştır. Eğer gelirse, memnun olacağım (umut). Başa çıkma kaygının üstesinden gelmek için kullanılan bir teknik, böylece özne problem çözücü bir tutum içinde kaygı yaratan uyaran ile aktif şekilde yüzleşmektedir (eskiden kaygı-uyandıran uyaranın bilişsel yeniden yorumlaması)

## 3. Pozitif Psikoterapi ve Bireysel Psikoloji

### Bireysel Psikolojinin Teorisi

Alfred Adler (1920) tarafından geliştirilen, Bireysel Psikoloji kişilik gelişimine dair üç temel temayı vurgular: yön veren, üstünlük çabası; mücadele ettiği, aşağılık kompleksi ve son olarak, aidiyet hissi ve bunun gelişmesinin önündeki engeller (1930). Adler'e göre, insanın yüzeydeki davranışı ne kadar çelişkili olursa olsun, "yaşam tarzı" her zaman belirlenebilir. "Yaşam tarzı" kavramı insanın alışkanlıkları, tutumları ve beklentilerini kapsar. Yaşam tarzı biçimlendirici bir sürecin sonucudur, bireyin biyolojik eğilimleri aile içindeki ve toplumdaki deneyimleriyle şekillenir.

### Terüme Olasılıkları

### Aşağılık Kompleksi

*Bireysel Psikoloji*: Bireysel psikolojide gerçek organik bir aşağılık duruma bağlı duygular söz konusudur. Aşağılık kompleksinde birey az ya da çok başarılı şekilde eksikliğini telafi etmeye çalışır.

*Pozitif Psikoterapi*: A. Adler özsaygı ve aşağılık hislerinden söz ederken, kendimize sorarız, bu duygu, davranışın hangi alanlarıyla ilişkilidir? Bu his kişiliği bütün olarak mı kaplıyor yoksa daha sonra genellenecek belli özelliklerin değerlendirilmesine mi yönelik? Aşağılık durumu biyolojik değildir, sosyal psikolojik normlara ve kişinin edindiği deneyimlere bağlı olan sosyal boyutu daha belirgindir. Kendini var olan standartlar ile gruptaki diğer bireylerin karşılaştırılmasında gösterir ve çaba/başarı, prestij, tutumluluk, temas ve cinsellik gibi bireysel gerçek kapasitelerle ilişkilidir.

*Üstün Olma Uğraşı*

**Bireysel Psikoloji:** Üstün olma uğraşı doğrudan aşağılık hissiyle alakalıdır ve kişinin kendini olduğu yerden daha üstte olma arzusuyla oluşur. Doğası gereği insanın üstün olma arzusunun kendi için de gelişir (A. Adler'den sonra, 1930).

*Pozitif Psikoloji:* Üstünlük arzusunun hangi alanda geliştiğini sorarız: Diğer insanlardan daha mı büyük yoksa daha mı güzel olmak istiyorsun (cinsiyet)? Daha mı çok başarmak istiyorsun (çaba/başarı)? Daha mı çok para biriktirmek istiyorsun (tutumluluk)? Üstün olmak uğraşı genel olmamalıdır, fakat belli alan ve kişilerle sınırlı olmalıdır: Eniştenden daha fazla kazanmak, aynı cinsiyetten grup arkadaşları arasındaki rekabet, belli kardeşler karşısındaki üstünlük ihtiyacı vb. Burada adalet ve sevgi arasındaki anlaşmazlık da söz konusudur.

*Aidiyet hissi*

**Bireysel Psikoloji:** Üstün olma uğraşının tam tersi. Kendini başka insanlara bağlı hissetme eğilimi, diğerleriyle işbirliğinde görevleri yürütmek ve sosyal açıdan, genelde yardım etmek (A. Adler'den sonra, 1930).

*Pozitif Psikoterapi:* Aidiyet hissi gerçek kapasite olan "temas" ile ilişkilidir. Diğer pek çok faktörle, örneğin tutumluluğa, düzenliliğe, kibarlığa vb. atfedilen değer ilişkili olarak değişir. Temas hem grupla - Biz- hem de sevme kapasitesiyle ilgili diğer ilişkileri kapsar: Ben'e, Sen'e, Biz'e ve Asıl Biz'e.

*İşbirliği ve eleştiri: Sosyal faktörlerin eklenmesi ve çocuk yetiştirmeye yapılan özel vurgu (R. Dreikurs ve E. Blumenthal, 1973) bireysel psikolojiyi Pozitif Psikolojiye yaklaştırmıştır. Vaka öykülerinde A. Adler (1930) çok sayıda gerçek kapasiteden, onların sistematik özelliklerinin farkına varmadan, bahsetmiştir. Terapötik yaklaşımı bütün*

*hepsinin teşvik edilmesine dayanır, özellikle Pozitif Psikoterapinin üçüncü aşaması (durumsal teşvik) dikkat çeker. Adler'in çocuk yetiştirme stilleri arasındaki ayrımları, yani bozulma (spoiling), sertlik (severity) vb. Pozitif Psikoterapide daha açıkça belirtilmiştir: Hangi gerçek kapasiteler bozulma ve sertlikle ilişkilidir ve hangi etkileşim aşamalarında kendilerini gösterirler (ör. sertlik: ayrışma veya ayrılma)?*

## 4. Pozitif Psikoterapi ve Analitik Psikoloji

### C. G. Jung'agöre, Analitik Psikolojinin Teorisi

C. G. Jung (1921) genel psişik bir enerji olduğunu varsayar. Ruhun dinamiği kutuplarla nitelendirilir örneğin bilinç ve bilinçdışı, düşünme ve hissetme, algılamak ve sezmek. Her bir kutup çiftii dışadönük veya içedönük olabilir. "Persona" dış dünyaya doğru olan duruşu kuşatır. C.G. Jung bilinçdışını, spiritual-dini eğilimleri simgeleyen, kolektif bilinçdışı olarak görür. İçerikleri, mitlerde, rüyalarda ve masallarda da bulunan kalıntılar olan, bilinçdışı derin katmandan çıkan semboller olan arketiplerdir. Terapötik süreç, bireyleşme sağlanana kadar, kişiliği genişletmeye uğraşır.

*Terüme Olasılıkları*

*Kolektif Bilinçdışı*

***Analitik Psikoloji:*** Kolektif bilinçdışının olumsuz, tehditkâr bir önemi yoktur, aslında o yaratıcı gücün ve organizasyonun kaynağıdır. İnsanların gelişim tarihçeleri süresince başından geçenler ile aynı zamanda özlemleri ve bilgelik anlarına gelen bütün geçmiş deneyimler ve çatışmaları kapsar.

***Pozitif Psikoterapi:*** Kolektif Bilinçdışının Pozitif Psikoterapideki karşılığı şu hipotezdir: Her insanın kontrolünde iki temel kapasite vardır, doğasının parçası olan sevme ve bilme kapasiteleri. Kolektif bilinçdışının tarihsel olarak kazanılmış parçası gelenek ve kolektif mitolojilerle ortaya çıkar.

*Arketipler*

*Analitik Psikoloji:* Arketipler genetik olarak belirlenmişlerdir ve insanın bilincinde kendini rüyalar, mitler ve dinsel, mistik ve felsefik içeriklerle gösteren evrensel semboller yoluyla temsil edilirler: gölge, animus, anima, büyük anne, bilge yaşlı adam vb.

*Pozitif Psikoloji:* Arketipler, genel anlamda, kolektif mitolojilere ve kavramlara benzerler, böylece gelenek kültür-özgü referans sistemleri ve yönelim noktaları haline gelir. Sevme ve bilme kapasiteleri biçimleri ile gerçek kapasitelerle ilişkili karakteristik değerlere karşılık gelen belli kavramları içerirler ve miteloji ile masallardan sembol figürlerle temsil edilebilirler.

*Bireyselleşme*

*Analitik Psikoloji:* Bireyselleşme veya kendini gerçekleştirme tedavinin hedefidir: bireyin bütün uyumsuz ve karşıt güçlerini ahenk içinde birlikte var olabilecekleri şekilde kaynaştırmak. Kişiliğin yeniden birleşmesi analist ile birlikte danışanın hayatını şekillendiren olayları yeniden yaşayarak insanlığın gelişim mücadelesini yeniden inşa etmeyi gerektirir.

*Pozitif Psikoterapi:* Pozitif Psikoterapide bireyselleşme daha geniş şekilde anlaşılır ve şunları kapsar: Hem kendini gerçekleştirme yani bireydeki karşıt güçlerin bütünlüğe ulaşması hem de bütünlük içinde bireyin üstünde, sosyal ve kolektif faktörler olduğunun varsayılması. C.G. Jung toplu olarak sevme kapasitesi tarzları dediğimiz kavramdan bahsetmektedir. Bizim için, sevme kapasitesi tarzları, gerçek kapasiteler ve etkileşim aşamaları da rol oynar. Bireyselleşme aynı zamanda sosyalleşmedir.

***İşbirliği ve eleştiri:*** *C. G. Jung'un analitik psikolojisi gelenek ve sezgiyi vurgular ve belli gerçek kapasiteleri örneğin lider, din ve umut ön planda tutar. Analitik psikolojik yaklaşımlar dördüncü aşamada, sözelleştirme- bireysel ve kolektif kavramlar derinlemesine*

*çalışılır- ve hedeflerin genişletilmesine yönelik bütüncül eğilimlerde bulunur. Danışana ait farklı kavramlar bireysel ve kolektif öğelere göre sorgulanabilir ve belirli gerçek kapasitelere göre anlaşılabilir. Geleneğe ve ortaklığa dayalı, demokratik tedavi stiline yapılan özel vurgu açısından analitik psikolojinin prosedürel teknikleri özellikle yaşlı hastalar için uygundur.*

## 5. *Pozitif Psikoterapi ve Logoterapi*

Logoterapi Kuramı

Logoterapi en çok anlam arzusunun vurgulanır. V. Frankl (1959) bu bağlamda, kişinin hayatının anlamından şüphelenmesine neden olan ve tipik bir problem alanı olarak görülen varoluşsal engellenmeden bahseder. S. Freud'un (Mektuplar 1873- 1939, 1960) aksine: "Hayatının anlamı ve değerini sorgulayan kişi, hastadır..." V.Frankl ise şunu vurgular: "Hayatının anlamını sorgulayan kişiye dışsal zorluklar ve içsel rahatsızlıkların üstesinden gelmekten öte bu bilinçle yardımcı olunur" (1985, s. 13). Terapi ve din arasındaki temel farka rağmen psikoterapinin başarısının temelinde "danışanın, psikoterapi sürecinde, uzun süredir asıl, bilinçdışı, baskılanmış kadere dair tıkalı kaynaklardan yolunu bulması" olduğunu düşünür.

Terapinin temel prensibi anlam arayışı, logos, deneyimlerin arkasında, davranma biçimleri ve rahatsızlıkları kapsar. Temel teknik paradoksal niyettir.

*Terciime Olasılıkları*

*Anlam Arzusu*

*Logoterapi: "Aslında insanın varlığı her zaman kendini aşar, her zaman anlamı işaret eder. Bu anlamda, insan haz veya güç veya kendini gerçekleştirme için mücadele etmek üzere değil anlamı tamamlamak üzere var olur. Logoterapide anlam arzusundan*

*Pozitif Psikoterapi: Anlam sorusuyla V. Frankl insani gerçekliğin zaman boyutunun bir yönünü seçip ayırmaktadır. Anlam genel bir şey değildir, insanın psikososyal gerçekliği içinde bireysel içerikle ilişkili hususlara bağlıdır. Bu sebeple yaşamın anlamı başarısızlıklar, adalet-*

*bahsederiz." (V. Frankl).*

*sizlikler veya nesnel kayıplar deneyimlendiğinde sorgulanabilir. Bu yüzden hangi gerçek kapasite alanlarının anlama yönelik olduğunu sorarız: dakiklik, düzenlilik, sadakat, başarı, tutumluluk, umut, kader, din/ Weltanschauung, cinsiyet, cinsellik, sevgi?*

*Paradoksal Niyet*

*Logoterapi:* İnsanın korkmak yerine kendi için bir şey istemesi. Örnek: Kaygı diliyorum.

*Pozitif Psikoterapi:* İnsanın kendi için ne istediği açıkça belirtilir. Örnek: Eşimin dakik olmamasını diliyorum.

***İşbirliği ve Eleştiri:*** *Pozitif Psikoterapi logoterapiye ait öğeleri içerir: üçüncü aşamada (durumsal teşvik), dördüncü aşamada (sözelleştirme) ve beşinci aşama (hedeflerin genişletilmesi). Logoterapi kader, dil ve Weltanschauung'la ilişkili gerçek kapasiteleri ön planda tutar. Belirli birincil kapasiteler vurgulanır. Mevcut kolektif ve bireysel zorlukları V. Frankl dini zayıflıklara olarak görür. Bu kavram Pozitif Psikoterapi bağlamında genişletilebilir: Altta yatan neden dini zayıflık değil, kader, din ve kilise arasındaki yetersiz farklılaşmaya dair anlaşmazlıktır.*

*Anlam arayışıyla tanımlanan logoterapötik işlem geniş anlamda kavram ve karşıt kavramı kapsayan işleme benzemektedir: Alternatif kavram yoluyla danışan kendi durumu yeni açılardan değerlendirebilir ve yeni bir anlam bulabilir.*

## 6. *Pozitif Psikoterapi ve Konuşma Terapisi*

*Konuşma Terapisinin Teorisi*

C. R. Rogers (1942) tarafından geliştirilen, Konuşma Terapisi sıcak, hoşgörülü, güvenli fakat sınırları olan bir sosyal ilişki olarak görülür. Bu ilişkide terapist ve danışan danışanın duygusal davranışını, duygusal olarak yüklü durumlara hakimiyetle ilişkili yöntemleri de kapsayacak şekilde ele alır (Shoben'den sonra, 1953).

Konuşma terapisinin diğer isimleri *danışan-odaklı terapi* ve *yönlendirmesiz terapi*dir. Tausch'a (1974) göre bu yaklaşım özellikle öz-kavram ve ilişkili deneyimlere bağlı psikolojik yaraları olan insanlar için uygundur. Psikoterapistler için gerekli olan davranışsal özellikler ise şunlar: Danışan tarafından dışsallaştırılan duygusal deneyimin içeriklerinin sözelleştirilmesi; terapist tarafından danışan değer verilmesi, dikkat, şefkat ve sıcaklık gösterilmesi; içtenlik ve dürüstlük ve ayrıca kendini açma. Psikoterapistin, işlevsellik açısından istenen psikolojik tarzlar açısından, danışanın gözlemleyebileceği olumlu bir model olması arzu edilir. Konuşma terapisi prosedüründeki değişkenlerin anlaşılır şekilde tanımlanması ve ampirik olarak test edilmesini gayret edilir.

## *Tercüme Olasılıkları*

### *Dikkate- Şefkate- Sıcaklığa Değer Verilmesi*

*Konuşma Terapisi:* Psikoterapist danışana sosyal değişimle yakından ilişkili olduğunu varsayılan sosyal davranışın insancıl özelliklerini gösterir. Bu, o anlık davranışından bağımsız olarak, kişilik olarak insanı kabul etme anlamına gelmektedir. Terapist danışanla ilişkisinde kapasiteleri olan bir insan gibi davranır, sahiplenici bir tavır içinde olmaz. Kişiliğe saygı koşulsuz olmalıdır (Rogers'dan sonra. 1962, s. 420)

*Pozitif Psikoterapi:* Pratik açıdan aynı dil konuşulur. Birincil kapasitelerde ifade edilen, olumlu değer verme ve duygusal sıcaklık ve danışanın biricikliğinin kabulü terapisti davranışının özündeki kriterdir. Fakat bunlar sadece iyi niyet ve terapistin eğitiminin ürünü değildir. Aksine, sempati ve antipati boyutlarını oluşturan ikincil kapasitelerden kaynaklanır ve terapist tarafından ayırt edilip kontrol edilebilirler (ör. vücut kokusuna rağmen danışanı kabul etmek). Yoksa "içtenlik" ve "dürüstlük" kriterlerindeki atışmalara dahil olma tehlikesi ortaya çıkar.

*İçtenlik- Dürüstlük*

Konuşma Terapisi: Terapistin davranışsal özelliklerinden biri terapist ne ise odur, doğal şekilde davranır ve gerçeği maskeleyen bir yüzü yoktur. Bu da yapıcı psikoterapi sürecini ve terapi sonucunu olumlu etkiler.

Pozitif Psikoterapi: Gerçek kapasitelerin ("nezaket" ve "dürüstlük") terapistin davranışında şekillenmesi: Terapist danışanın davranışına açık şekilde tepki verir fakat bu danışan için dayanılabilirdir. Ayrıca "nezaket" ve "dürüstlük" sözelleştirme aşamasındaki merkezi içeriklerdir.

*Öz-kavram*

*Konuşma Terapisi*: Öz-imaj ve ideal kavram (kişinin olmak istediği) ile az ya da çok farklılık gösteren, insanın kendi kişiliğine dair yargısı. Öz-kavram ve ideal kavram psikodiagnostik işlem yardımıyla anlaşılır (Q-sort).

*Pozitif Psikoterapi*: Değerli bir insanın kim, ne ve nasıl olacağına dair anlayış. Öz-kavramın (temel kavram) yanı sıra o andaki davranışı kontrol eden davranış kuralları olarak gerçek kavramlar da vardır. Temel ve gerçek kavramlar temel ve gerçek kapasitelere yönelir ve Farklılaşma Analizi Envanteri ile modların derecelendirilmesi yardımıyla anlaşılır. Tek bir bütünleşik öz-kavram olduğunu varsaymıyoruz fakat bireyin davranış biçimini etkileyen ve gerçek kapasiteleriyle ilgili çeşitli kavramlar olduğuna inanıyoruz. FAE'de ideal kavramın değerlendirilmesine olanak sağlıyor.

*İşbirliği ve Eleştiri: Konuşma terapisinin özelliği duygusal deneyimin içeriğinin terapist tarafından sözelleştirilmesidir. Bu yolla kendi içsel referans noktasından (kavram) yola çıkarak olayın danışan için duygusal anlamını kavramaya çalışır. Bu, kusursuz bir prensip olmasa da, gözlem basamağında ve bağlanma aşamalarında bulunur. Terapistin danışanın nevrotik kavramını pekiştirerek "nevrotik kördüğüm"den kaçınmasıyla, farklılaşma analizi daha direktif bir prosedürü vurgular. Sonuç olarak, sorular, beklenti, karşıt-kavramlar ve davranış-düzenleyici ölçümler uygulanır. Böylece bilişsel ve duygusal parçaların yanı sıra, Pozitif Psikoterapi bozukluğun davranışsal parçasını da göz önüne alır. Sözelleştirmenin farklılaşma analizi basamağında danışan kendisi terapötik ödevleri üstlenir. Konuşma terapisine kıyasla Pozitif Psikoterapi daha yapılandırılmış ve içerik-odaklıdır ve danışan tarafından kabul edilen veya ihtilaf dolu alanlara kasten girebilir.*

## *7. Pozitif Psikoterapi ve Gestalt Terapi*

### *Gestalt Terapinin Teorisi*

F. S. Perls (1951) tarafından geliştirilen Gestalt terapi, kişiliğin gelişimini iki aşamalı bir yaklaşımla ele alır. Bir tarafta, bunun kişinin kendini çözülmemiş psikopatolojik durumlardan özgürleştirmesi yoluyla meydana geldiği farz edilir. Gestalt psikolojisindeki (W. Köhler, 1929) gözlemlere dayanır, uzun süreler geçtikten sonra eğilim önceden-başlanmış eylemleri sonuca ulaştırır (Gestalt kapama eğilimi). Bundaki takılma ve geçmiş ve geleceği tek taraflı yapışma bozuklukların temel sebepleri olarak görülür. Terapiye bugünden başlanır: "Halihazırdaki motor ve duyusal gerçeklikler yoluyla, bastırılmış ve geçmişte susturulmuş olan yeniden doğar." (E. ve M. Polster, 1975, s. 22). Bireysel veya grup yoluyla edinilen, terapötik deneyim "şimdiki zamanla, sınırlandırılmış yaşantıya dair bir egzersizdir" (s. 25). Üstelik çözümlenmemiş durumlar hâlâ gelişmemiş ve bilince ulaşmamış olan insan potansiyeli için katalizör görevi görür (M. M. Berger, 1975).

*Terciime Olasılıkları*

*Çözümlenmemiş Durumlar*

*Gestalt Terapi:* "Her deneyim biri onu bitirene kadar tamamlanmamıştır. Çoğu insanın çözümlenmemiş durumlara dayanma becerisi vardır. Biri çok sayıda çözümlenmemiş duruma dayansa da bu tamamlanmamış gelişimler kendini tamamlama yolunu arar; yeterince güçlendiklerinde, bireyin etrafı endişeler, kompulsif davranış, abartılmış dikkat, depresif enerji ve duyuun olmadığı bir hiperaktivite tarafından çevrilir.

*Pozitif Psikoterapi:* Çözümlenmemiş durumlar hem belli görevlerle hem de gerçekte var olup arka planda farklılaşmamış halde kalan kapasitelerle ilgilidir. Çözümlenmemiş meseleler birikip belirtilerin oluşmasına neden olmaz, bunun yerine davranışın altında yatan kurallarla yani gerçek kapasitelerle, nasıl ilişkide olduklarıdır. Mikro travma olarak, yaşam öyküsü sürecinde birikirler ve kişiyi belli gerçek kapasitelere daha duyarlı hale getirirler.

*Şimdi ve Burada Prensibi*

*Gestalt Terapi:* Gestalt terapideki vurgu şimdiki zamandadır. Nevrotiğin yaşarını temelde anakronistik olduğu için, şimdiki zamandaki deneyime her dönüş, nevroza bir saldırı anlamına gelir (Polster'den sonra).

*Pozitif Psikoterapi:* Bu zaman boyutu ve her bireyin geçmiş, şu an ve gelecek ile ilişkisiyle ilgilidir. Geçmiş ve geleceğe kaçışın yanı sıra, şu andaki eylemlere yönelik nevrotik bir kaçış mekanizması da meydana gelir. Terapinin doğurgusu şudur: Değişik düzeylerde de olsa, geçmiş, şu an ve gelecek her bozukluğa dahildir; buna bağlı olarak göz önüne alınmalıdırlar.

*İşbirliği ve Eleştiri: Çözümlenmemiş meselelerin şimdiki zamanda çözümlenmesinin nevrozun yok edilmesine neden olduğunu varsayan, bu terapötik yaklaşım şüpheli bir geçerliğe sahiptir. Sorun çözümlenememiş meselelerin sona gelip gelmeyeceği veya Gestalt'ın her kapanışının yeni sonuçlanmamış Gestalt yaratıp yaratmayacağıdır. Çocuk doğduğunda, metin basıldığında veya uzun süredir bastırılmış arzu özgürce dile getirildiğinde de mesele henüz sonlanmamıştır. Gerçek iş sonradan ortaya çıkar. Ve mesele ne ile ilgili iletişim kurulması gerektiğidir, örneğin her şeyin mükemmel şekilde ve tamamen bitmesini isteyen ve açık durumları kaygı uyandırıcı olarak algılayan kompulsif danışanlar. Sonuç olarak, terapinin üçlü bir görevi vardır: danışana meselelerine (gerçek kapasiteler) dair bilinç kazandırmak, göze çarpan çatışmaları çözümlemek ve danışanın o anda çözümlenemeyen problemleri erteleyebilmesine ve onlara katlanabilmesine yardımcı olmak. Elbette bu çözümlenmemiş meseleler herhangi genel prensipler değildirler; somut şekilde gerçek kapasitelerle ve kişinin çevresi içinde edindiği deneyimlerle ilişkilidirler. Bu sebeple, örneğin diğer insanların düşüstlüğüyle ilgili kötü deneyimler şu ana ve kişinin geleceğinin ötesine ulaşır.*

## *8. Pozitif Psikoterapi ve Primer Terapi*

### *Primer Terapinin Teorisi*

Janov'un (1973, 1976) primer terapisi "birincil sahneler"in yani çocukluktaki engellenmelerin asıl acının birikmesine neden olduğunu varsayar. Bu asıl acı danışandaki "temel gerçek"tir (1975). Yaraların birikmesi belli deneyimler yoluyla gelişir, örneğin çocuk ihtiyaç duyduğu halde kucağa alınmadığında, görmezden gelindiğinde, dalga geçildiğinde, dikkat edilmediğinde veya fazla sorumluluk verildiğinde (1973, s.20) ve bu birikim çocuğun gerçekten kopmuş ve nevrotik olmasına neden olur. Janov'a göre, sosyal çevre "gerçek kendiliği" bozan temel faktördür: nevroz kişilerarası ilişkilere dair bir sorun değildir, içsel durumla ilgilidir" (1975). Terapideki görev "birincil çığlık"tır, asıl acının yeniden yaşanmasıdır. Gerçek terapötik etki asıl acıdan kaynaklanır, bunun ifadesi çığlıktır; ("birincil çığlığa" dair "birincil deneyim"den sonraki tedaviden sorumlu olan) postprimal gruplarla tamamlanır.

**İşbirliği ve Eleştiri:** *Janov primer terapinin diğer yöntemlerle bütünleştirilemeyeceğini ve eklektik şekilde uygulanamayacağını iddia etmiştir. Yöntemin sözde el değmemiş saflığı bir yanılsamadır, çünkü özgün yaklaşıma rağmen, primer terapi psikoterapi tarihçesi çerçevesinde yer almaktadır ve bu açıdan diğer yöntemlerle kıyaslanabilir. Primer terapi yoluyla ulaşılması varsayılan oluş yolu "gerilimden arınmış, savunmanın olmadığı bir yaşamdır, kişi tamamen kendisidir ve kendi derin duygularını ve içsel standartlarını bilmeyi öğrenir." (Janov, 1973, s.15). Bu içsel standartların ne olduğu belirsiz kalmıştır. "Savunma mekanizmaları çoğunlukla ebeveynlerin çocuğuna dayattıklarıdır" (1973, s. 56).*

*Janov daha çok, bizim birincil kapasiteler olarak bildiğimiz, duygusal alanla ilgilenir ve sevilme ve dikkat çekmeye dair bilinçdışı ihtiyaçları vurgular. Başarı talepleri, ikincil kapasiteler, gerçek kendiliğe karşı bir tehdit olarak görülür. Bu noktada, Janov'un gerçek kendiliğinin; pek çok olası danışan için oldukça uygun olduğu görülen beklemeye dair naif-birincil bir tutum yaratan, gerçek olmayan kendilik olduğu doğrulanabilir. Janov durumları asıl acı olarak etiketlendirir, biz ise gerçek kapasitelere, özellikle ikincil kapasitelere, dair açık belirtiler olduğunu düşünüyoruz. Fakat Janov'un metinlerinde bunlar kapasite olarak değil, savunma sisteminin parçaları olarak görülmektedir. "Bir insan düşünün, biri onu biraz bekletti diye deliye dönüyor. Belki de çocukken de ebeveynleri onu uzun süre bekletmişlerdir. Sonra yetişkin olunca, her şey ebeveynlerinin erken dönemde dikkatlerindeki eksikliğe benzemekte ve belki durumla orantısız şekilde ortaya çıkan öfkeyi tetiklemektedir" (1973, a. 67).*

*Bu noktada farklılaşma analiziine yönelik mikro travmalarla bağlantı kurulabilir. Fakat "durumla orantısız şekilde ortaya çıkan öfke" kelimeleri normatif şekilde devam etmeme iddiasına rağmen, Janov örtük şekilde bireysel normatif düşüncelere karşıt şekilde konumladığı normları sahiplenmektedir. Danışan biriciklik atfeder: Sadece birincil deneyime sahip kişi kendi nevrozunu kışkırtan şeyi söyleyebilir. Primer terapinin oldukça farklılaşmamış bir alet olması dikkat çekicidir, bütün danışanlara tek bir yol uygulanabilir. Terapisi duyguların referans noktası olarak alınmasına odaklanır, travmatize edici olarak yorumlanan farklılaşma ve ayrılmaya karşı bağlanmayı vurgular. Birincil çığlık tekniğindeki katartik öğe Pozitif Psikoterapide sözelleştirme basamağında bulunur. Duygusal katılımı arttırmak için daha yüksek sesle ağlamak gerekir- halk psikoterapisinde (folk psychothe-*

*rapy) uygulanmakta olan bir yöntem: "Sistemindeki küçük şeytanı dışarı çıkarmak için çığlık at" (akt. şeytan modeli).*

*Janov'un metodolojisi kültür-özgüdür: sözel davranışın ketlendiği her durumda etki gösterebilir, örneğin Orta Avrupa'da ve Amerika Birleşik Devletleri'nde beyazlarla. Muhtemelen etkisini Doğu'da, örneğin neşeyle şarkı söylemeye ve bağırmaya alışık olan bir dervişle, kaybedecektir.*

*Freud'un 1937'de O. Rank için yaptığı eleştiri birincil çığlığa da uygulanabilir. Rank nevrozların sebebini doğum travmasına bağlamıştır, anneye üstesinden gelinemeyecek ve sonrasında birincil bastırmaya dönüşen bir takılmaya neden olduğunu iddia etmiştir. Asıl travmanın geçmişe dönük hesaplaşmasıyla-Janov'un sözleriyle "asıl acı"- Rank bütün nevrozu ortadan kaldırmayı umnuştur. Bu yöntemin neyi başarabileceği sorulduğunda, S. Freud şöyle cevaplamıştır: "Muhtemelen bir itfaiyenin yapabileceğinden fazlası değil, yağ lambasının devrilmesi sonucu yanan evde lambayı yangının başladığı odadan çıkartmakla yetinmeye benzemektedir" (1937, s. 209).*

## 9. Pozitif Psikoterapi ve Transaksiyonel Analiz

### *Transaksiyonel Analizin Teorisi*

W. Berne (1964) ve T. A. Harris (1982) tarafından geliştirilen transaksiyonel analizdeki temel kavram transaksiyondur. "Transaksiyonel analiz": Bu ne anlama gelmektedir? Bu ifadenin anlaşılmasında aşağıdaki açıklama yeterli olabilir.

"Transaksiyon", özel psikolojik anlamda, iki insan arasındaki psikolojik iş anlaşmasıdır. Biri "bir şey" (davranış) teklifi yapar; diğeri işi yapmaya karar verir ve teklifi kabul eder, ona aynen geri ödeme yapar. "Alıcı" ve "verici" arasında karmaşık bir al-ver süreci gerçekleşir. Alıcı ve vericinin rolleri hızlıca ve tekrarlı şekilde değişebilir. Fakat her zaman, vericideki belli bir ego durumu alıcıya uyaran gönderir. Alıcı da kendi ego durumuyla ilişkili sözel veya sözel olmayan davranışlarla tepki verir (A. Harris, 1982).

Ego durumları şunlardır: ebeveyn egosu (beyindeki kayıt koleksiyonu, değerlendirilmeden veya kompulsiyon yoluyla

kabul edilen veya kişinin erken çocukluk döneminde algıladığı dışsal olaylar), çocuk egosu (çocuğun gördüklerine ve duyduklarına verdiği tepkiler) ve uyaranı geçmiş deneyimlere dayanarak bilgiye dönüştüren ve bunu işleyen ve saklayan" yetişkin egosu (Berne, 1964). Transaksiyonel analiz terapi grubunda gerçekleşir. Bu grupta danışanlar ebeveyn egosunu, yetişkin egosunu ve çocuk egosunu fark etmeyi öğrenirler.

*İşbirliği ve Eleştiri: Pozitif Psikoterapideki transaksiyonel elemanları, grup terapisi, hedeflerin genişletilmesi ve etkileşimin aşamaları olarak kabul ediyoruz. Transaksiyonel analiz gruptaki transaksiyonlar ve bunların altında yatan psikolojik faktörlerle ilgilenir. Bunun psikoterapinin aşırı esnek ve anlaşılır türü olduğu kabul edilmektedir. Fakat transaksiyonların içeriklerini ve bunlarla bağlantılı öznel ve işlevsel anlamları göz önüne almadan çalışmaktadır. Gerçek kapasitelerin ortaya çıktığı yeterince örnek bulmamıza rağmen bu içerikler göz önüne alınmıyor. Ebeveyn egosu, çocuk egosu ve yetişkin egosu sadece resmi olarak belirlenmiş: "Ebeveyn egosuna bütün öğütler ve kurallar, çocuğun ebeveynlerinden duyduğu bütün emirler ve yasaklar veya sürdükleri hayata dair çıkarımları tanımlanmıştır. Bu bilgi yığını ilk ve son kez içselleştirilir, çünkü bireyin hayatını sürdürebilmesi ve grubun parçası olmaya devam edebilmesi bunlara bağlıdır" (Harris, 1982). Pozitif Psikoterapi bu "bilgi yığınını" gerçek kapasiteler ve bunlara ait özel koşullar olarak deşifre eder ve böylece "ilk ve son kez içselleştirilmelerine" gerek kalmaz. Transaksiyonel analizin dinamik yönü içerikle ilişkili tamamlanmayı gerektirir.*

*Pozitif Psikoterapi ve belli psikoloji okulları arasında kurduğumuz bağlantılar ve karşılıklı uygulama olasılıkları diğer psikoterapötik ve genel terapötik yöntemlerde de bulunabilir. Psikiyatrik prosedür, daha dar anlamda, Pozitif Psikoterapi sistemi yoluyla belirlenebilecek pek çok parça ve içeriğe sahiptir.*

*Pozitif Psikoterapi ayrı, kendine has bir sistem olarak anlaşılmamalıdır, çeşitli psikoterapötik yöntemlerin her birine belli bir anlam atfetmektedir. Böylece psikoanaliz, derinlik psikolojisi, davranış terapisi, grup terapisi, hipnoterapi, ilaç tedavisi, fizyoterapötik müdahaleler bu kapsamda düşünülebilir.*

*Böylece Pozitif Psikoterapi çok boyutlu bir terapi olarak bütüncül bir yöntem sunmaktadır.*

## Pozitif Psikoterapi ve Pratik Uygulamaları

### *Hastalıkların Geleneksel İfadeleri'nin Tercümesi*

Altta yatan varsayımlar olmaksızın tıbbi, psikolojik ve psikiyatrik ifadeler kullanılmaz. Kuramlar ve türetildikleri bilimsel kavramlarla ilişkilidir ve kendi tarihlerinin bir kısmını oluştururlar. Böylelikle teorisiyle birlikte bir ifade, kuramsal varsayımlarıyla ve tanısal olasılıklarıyla ve terapötik sonuçlarıyla birlikte bir anlam kazanır. "Süperego" kelimesini anlamak için psikoanalitik teorinin en azından temeline dair bilgi sahibi olmak gerekir. Psikoterapide pekiştirmenin ne anlama geldiğini bilmek isteyen birinin öğrenme teorisi ve davranış terapisinde nasıl uygulandığına dair bilgiye ihtiyacı vardır.

Ayrıca tek bir teoriyi özgü olmasa bile terapötik yönelime göre farklı anlamlar kazanan ifadeler vardır. Bunun bir örneği "kaygı" ifadesidir. Nasıl renk körü olan ama tat alan biri için yeşil elmanın anlamı renkleri doğru şekilde algılayan ama ekşi meyveyi canlandırıcı olarak algılayan birinden farklı ise "kaygı" kelimesi de kuramsal yönelime göre farklı anlama gelmektedir.

Dahiliye açısından kaygı çoğunlukla başka ciddi rahatsızlıklara eşlik eden bir belirtidir, örneğin angina pectoris (kalp kasına yetersiz oksjen gitmesine bağlı göğüs ağrısı ile karakterize kalp hastalığı). Cerrah için operasyondan önce dikkate alınması ve ilaçlar veya enjeksiyon yoluyla ortadan kaldırılması gereken bir faktördür. Psikiyatride kaygının daha farklı bir anlamı vardır, kaygı-uyandıran bir duruma verilen tepki veya depresyona eşlik eden ve kaygının rahatlaması için özelleşmiş ilaç türlerinin doğrudan uygulanmasıyla ortadan kalkan bir belirti olarak görülür. Psikoanalizde kaygı bastırılmış içeriklerin, dürtülerin, içselleştirilmiş taleplerin ve direktif ego işlevlerinin bir sonucudur. Davranış terapisi açısından kaygı otonomik katılımla birlikte öğrenilmiş bir tepkidir ve belli öğrenme terapisi işlemleriyle yok edilebilir. Son tahlilde yorumların tümü aynı şeyle

ilişkili olsa da terimi farklı şekilde okurlar ve farklı terapötik yöntemlere neden olurlar.

Farklılaşma analizine dayanan, Pozitif Psikoterapinin hastalıklara ve bozukluklara yönelik kendine ait bir kavrayışı vardır, iyi bilinen yaklaşımlardan pek çok açıdan farklı bir yönelimdir ve iyi-bilinen ifadelere dair yeni ifadeleri ve farklı anlamları yeniden düşünmeyi gerektirir. Bu yeniden düşünme bilinen olgulara yeni bir ışık tutar, böylece çözümleri için yeni olasılıkların keşfine izin verir. İlk etapta terapötik işlemin, danışanlarla etkileşimin, terapötik olasılıkların tanımının ve ruhsal hastalıklara dair ölçümlerin pratik sonuçlarını düşünmekteyiz.

Aynı zamanda tıptaki bir sorunu da irdelemekteyiz, yani bir rahatsızlığa dair belirtinin ve aslında rahatsızlığın kendisinin, olumsuz bir şey olarak görülmesi. Diğer bir deyişle belirti hasta tarafından getirilen ve iyileştirecek hekim tarafından ortadan kaldırılması gereken bir şeydir. Fakat her hasta hem hastalığı hem de sağlığı kendi içinde taşır. *Son tahlilde, bunun terapist için anlamı patolojik olanın ortadan kaldırılmasının yetmeyeceğidir; ayrıca ve belli durumlarda yüksek öncelik olsa bile terapist sağlıklı olanı bulmalı ve buna istikrar kazandırmalıdır.*

Psikoterapi sadece olumsuz davranışla (danışan buna aşinadır) ilgilenirse, danışan ve terapist bunu uzun uzun tartışırsa veya terapist sadece danışanın konuşmasına izin verirse başarılmasına uğraşılan hedefe yaklaşılmasını sağlamaz. Bunun yerine, rahatsızlık veren etkenlerin terapötik olaylar üzerinde uzun süreli bir etkisi varmış gibi gözükür. Deneyimlerin sadece olumsuz şekilde vurgulanan ve pesimistik şekilde bakılan içerikle ele alınması danışanın nevrotik yönelimini tekrarlar. Bilişsel düzlemle bağlantılı olarak, son tahlilde danışan aynı kategorilerle düşünmeye ve aynı çizgide ilerlemeye devam eder yani çatışmayla bozuk şekilde baş etmesinin sonucu olan belirtisi sürer.

Ayrıca terapide sadece dramatik negatif içerikle ilgilenilmesi danışanın karamsar yönelimin daha değerli olduğunu sanmasına neden olur. Bu sadece semptomatolojisine dair bir alanın pekiştirilmesine hizmet eder. Bunun yanı sıra böyle bir prosedür danışanın iletişim kurma yollarını da etkiler, böylece

örneğin nahoş deneyimleri betimlerken abartmak veya "açıkça" kibar bir eylem ve kendini ve diğerlerini göstermelik şekilde kandırma olduğundan kendinden ve başkalarından gelen olumlu pekiştireçleri reddetmek zorunda hissedebilir. Pozitif Psikoterapi her şeye olumlu prognoz sağlamaya çalışmaz; bunun yerine kritik davranışın ayırt edilmesine uğraşır. *Böylece çatışma-faktörü veya pozitif davranışın bileşenlerinin belirtinin kendisinden ayrılmasına olanak sağlar ve danışanın ve çevresinin sorunuyla daha iyi baş edebilmesi için temel oluşturur.*

*"Oğlum cinsel suçlu mu?"*

10 yaşındaki erkek çocuğun annesi şaşırmış bir halde psikoterapi kliniğime geldi. Aşırı telaşlı ve ilgili bir izlenim veriyordu, ağlıyordu: "Ne olduğunu düşünemiyorum. Oğlumla ne yapmalıyım? Bu sabah okulun müdürü aradı ve hemen okula gelmem gerektiğini söyledi. Stefan'a bir şey olduğunu düşündüm. Okul müdürü Stefan'ın sınıfta soyunduğunu söyledi. Stefan'ın böyle giderse teşhirci ve edepsiz bir aylak olacağından bahsetti. Onu bir psikiyatriste götürmemi yoksa okuldan atılmasından sorumlu olacağımı söyledi."

Pozitif Psikoterapiye göre şu ayrımı yaptım: Giyinip soyunmak kötü bir şey değil. Her gün hepimiz en az bir kez soyunuyoruz. Sorun nerede, ne zaman ve kimin önünde olduğu. Bu şekilde sorun olan davranış iki parçaya bölündü: bir tarafta soyunma ve diğer tarafta bunun meydana geldiği ve dikkatleri üzerine çekildiği sosyal durum. Anne göründüğü kadarıyla rahatlamıştır: "Ben oğlumun cinsel suçlu olacağını düşünmüştüm."

Tedavinin devamında hem anne hem de genç oğlu sınıfta herkesin önünde soyunmasına dair güdülerini derinlemesine çalıştılar. Bu durumda cinsel güdülerin o andaki modern "model"den, "cesaretlerini" halka açık yerlerde çıplak şekilde koşarak kanıtlayan kişiler, daha az önemli olduğu görüldü.

Bu bölümün başında diğer teorik sistemlerden belli ifadeleri Pozitif Psikoterapi diline tercüme etmeye çalışmıştık ve tercümelerin diğer teorilerin dillerine döndürülmesini önermiştik. Aşağıda Pozitif Psikoterapide yeni düşünme yollarını aydın-

latmak için tıp, psikoterapi ve psikiyatri alanlarından belli genel ifadeleri aldık ve böylece terapide yeni yönelimler önerdik. İlk olarak hastalığın önemi yeniden değerlendirildi ve olumlu yönler de göz önüne alındı. Gelişime açık alanlara yani gelişimlerinin terapötik açıdan faydalı olacağı alanlar, referans yapıldı ve bu sayede geleneksel terapiye ruh sağlığı bakış açısıyla rehberlik sağlandı veya psikoterapötik tedavi için yönelim noktaları olarak işlev gördü.

*Hastalığı soyut olarak görmemeye, bunun yerine her zaman içeriklerle ve uygun düşen gerçek kapasiteler ve modlarla bağlantılandırmaya çalışıyoruz.*

| Hastalık | Olumlu yorumlama |
|---|---|
| Akademik zorluklar | Bir çocuğun veya gencin duygusal veya başarıyla-ilişkili aşırı-yüklenmeye verdiği tepki.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: Zorluklarla ilişkili olan şeyleri ayırt et: başarıya dair yetenek, eğitim kurumu, ailesel zorluklar veya arkadaşlarla temas problemleri. Akademik başarısızlık: öğretmen, sınıf, okul veya kurum değişimi. |
| Şişmanlık (obezite) | Ben ile olumlu ilişki; duyuların yararlılıklarına vurgu, özellikle tat alma duyusu; yemeğin estetiği; yemekle ilişkin cömertlik; var olan yemek geleneklerine bağlılık (kim şişmansa güzeldir).<br>*Gelişmeye açık alanlar*: diğer duyu organlarına yönelik tutum, mantığa yönelik tutum, Sen ve Biz ile olan ilişki, dürüstlük, temas, cinsellik. |
| Alkolizm ve madde kötüye kullanımı | Kendini-iyileştirme çabası (Battegay, 1976), alkolün yardımıyla sorunları çözme çabası, nezaket, taklit, duyuların yararlılığı. |

| | |
|---|---|
| | *Gelişmeye açık alanlar*: dürüstlük; hangi alanların (aile, ortaklık, meslek, hayatın anlamı) çatışma-yüklü olduğunun ayırt edilmesi; çatışmayı pasif şekilde beklemektense, ilişkinin kurulmasında aktif olmak |
| Anoreksia nervoza | Çatışmalara bedensel çilecilik (bodily asceticism) yoluyla tepki vermek. Sıklıkla gizlice bir şeyler yenir.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: çatışmanın sözelleştirilmesi, dürüstlük. |
| Çocuklar ve gençlerde dikkat çeken davranışlar (tırnaklarını yemek, pantolonunu ıslatmak, yazlaşma, akademik zorluklar, saldırganlık vb.) | Çocuğun veya gencin belli durumlar ve çatışmalara tepki verme becerisi ve rahatsızlığın işareti olarak semptomatik dikkat çekme davranışının gelişmesi.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: nezaket-dürüstlük, referans kişileri duyarlılığı ve empatisi, çatışmaları sözelleştirme becerisi, ebeveynleri terapist olarak görevlendirme, çocuklarla ebeveynleri olmadan görüşme yapmayın. |
| Alt ıslatma (tuvalet eğitimi almış bir çocukta yeniden ortaya çıkması) | Bağlanma ihtiyacının göstergesi<br>*Gelişmeye açık alanlar*: duyuların yararlılığına yönelik tutum, itimat, temizlik, zaman, dakiklik (çocuk ne zaman ve nerede çişini yapması gerektiğini öğrenebilir) |
| Bronşiyal astım | Kişinin kendi bedeni veya referans kişiyle yoğun ilişkisi; kişinin semptom yoluyla sürekli dikkati çekme becerisi (titreme, öksürme, solunum yetmezliği, morarma)<br>*Gelişmeye açık alanlar*: çatışmaların sözelleştirilmesi (mantık), bağlanma-ayrılma, dürüstlük, güven, özgüven, umut. |
| Hayatın değişimi | İnsanın olgunlaşmasının bir aşaması, "inatçılığın üçüncü aşaması"; geçmiş yıllarda, birlikte yaşama kompulsiyonuna gizlenmiş, zorlukların ve hastalıkların varlığını kabul etme şansı. |

| | |
|---|---|
| | *Gelişmeye açık alanlar:* hedeflerin genişletilmesi, ayrılma aşaması; zaman; umut; geçmiş, şimdiki zaman ve geleceğin bütünleşmesi; belirlenmiş ve koşullu kader. Karı-koca anlaşmazlıkları. Yumurtalık işlevlerinin tersine dönüşüyle ilişkili fizyolojik olay olarak menapozdaki cinsiyet rolü (cinsellik), aile rolü (çocuklardan ayrılma) ve başarma işlevi (emeklilik) ile bağlantılı yeniden uyumlanma olarak hayatın değişimini ayırt etmek gereklidir. Hayatın değişimi klinik bir tanı değildir. Bunun yerine, hastalıklardan hangi faktörlerin sorumlu olduğu sorusu sorulmalıdır. |
| Ülseratif kolit | Olumlu ilişki ihtiyacı, "organ dili", geçmiş, güven.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* farklılaşma, ayrılma, zaman, güven. |
| Kompulsif nevroz (örn. kapı kapalı mı diye tekrar tekrar bakmak, kompulsif yıkama, kompulsif törenler, düşünsel olarak gün içindeki olayların tekrar tekrar üzerinden geçme kompülsiyonu) | Düzenli olma, güvenilirlik, netlik, vicdanlılık ihtiyacı aşırı pekiştirilmiştir.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* kesinlik, zaman, itaat ve temas, umut, gelecek, şaşırabilme becerisi |
| Suç | Ben ile Sen veya Asıl Biz ile olumlu ilişki. Davranış kurallarını umursamama becerisi; çaba/başarı, dakiklik, vicdanlılık, yasal olmayan bir sonucun peşindeki kesinlik.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* Biz, Asıl Biz ile ilişki, tutumluluk, adalet, sevgi, dürüstlük, yakın ve uzak gelecek ile farklılaşmış ilişki, eylemlerin sonuçlarını göz önüne alma |

| | |
|---|---|
| Yozlaşma (dıştaki yozlaşma- giyimde ve tutumlarda-görgü ve ahlak kurallarını içeren, içsel yozlaşmadan ayırt edilmelidir) | Bağlayıcı normları görmezden gelme veya ihlal etme becerisi (gerçek kapasitelerin tanımlanması)<br>*Gelişmeye açık alanlar*: Ben, Sen ve Biz ile ilişkiler; bireysel gerçek kapasiteler (düzenlilik, dürüstlük, nezaket, temizlik, tutumluluk, dakiklik vb.) Bağlanma ve farklılaşma ile ayrılmanın gelişimi'ne dikkat et. |
| Depresyon (genelde pasif bir tutumla birlikte ümitsizlik hisleri) | Derin bir duygusallıkla tepki verme becerisi.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: Sen, Biz, Asıl Biz ile ilişki, zaman, kendine güven, umut. |
| İtaatsizlik, aşağılama | Hayır deme becerisi<br>*Gelişmeye açık alanlar*: zaman (hayır demenin zamanı), itaat, mantık (ne zaman bir şey yapılması gerektiği veya neden hayır dendiğinin netleştirilmesi gerektiğini öğrenmek) |
| Esansiyel/ Belli Bir Sebebe Bağlı Olmayan Hipertansiyon (yüksek kan basıncı) | Çaba/başarıya vurgu, çatışmalara tepki vermeye eğilim.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: nezaket, dürüstlük, sabır, zaman, itaat, bağlanma. |
| Teşhircilik (cinsel organının toplum içinde teşhir edilmesinden alınan cinsel doyum) | Kişinin kendi fiziksel tuhaflıklara yönelik olumlu tutumu, bir tür temas kurma yolu.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: kişinin kendi bedeninin veya cinsel organının ne zaman, nerede ve kime gösterileceği, nezaket.<br>Özünde, soyunma çatışmalara neden olmaz; çatışmalar meydana geldiği yerden ve kimin ne zaman yaptığından kaynaklanır. |
| Varoluşsal kaygı | Geleceğe bariz bir yönelim; gerçek kapasitelere -umut, inanç, şüphe- öncelik verilmesi; tutumluluk, çaba/başarı, adalet vb. hakkındaki sorular da rol oyna- |

| | |
|---|---|
| | maktadır.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* gelecekle ilişkinin farklılaşması, ilgili ikincil kapasitelerin tanımlanması. Yanlış anlaşılmalar: eğitim ve alıştırma, insana yönelik bakış. |
| Gruplara yönelik korku | Ben veya var olan eşlerle/ortaklarla ilişkiye vurgu yapmak.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* temas, Biz ile ilişki, nezaket, dürüstlük, sözelleştirme, hedeflerin genişletilmesi |
| Yalnızlığa dair korku | Tek tür ilişkiye (Sen ve Biz ile) yönelik abartılmış ihtiyaç.<br>Gelişmeye açık alanlar: Ben ile ilişki, belli gerçek kapasitelere yönelik tutum (kişisel ilgiler), dürüstlük (kişinin kendi ilgilerine yönelmesi) |
| Fetişizm (sıklıkla mastürbasyon için çalınan, örneğin kadın iç çamaşırı, ayakkabıları ve kürkler gibi nesnelerin yarattığı cinsel uyarılma ve doyum) | Ben ve Sen ile olumlu ilişki, cinselliğe yapılan vurgu, yaşam öykülerinden (bireysel ve kolektif gelenek) edinilen öğrenme deneyimleri, fantezi.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* ortaklıktaki Sen ile ilişki, dürüstlük. |
| Frijidite (kadında cinsel soğukluk) | Bedene hayır diyebilme becerisi.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* kişinin kendi bedeniyle ve Sen ile ilişkisi, sözel olarak da hayır diyebilme becerisi, nezaket, dürüstlük, cinsellik, temas. |
| Kalp krizi | Belli bir dereceye kadar, gerçek kapasiteler yoluyla belirlenebilecek risk faktörlerine bağlı aşırı yüklenmeye bedenin verdiği tepki<br>*Gelişmeye açık alanlar:* danışanın başarı kavramının düzeltilmesi, yeme alışkanlıklarındaki değişiklikler (duyuların yararlılığı), uygun beslenme (mantığın yararlılığı) ve uygun hareket türleri yo- |

| | |
|---|---|
| | luyla, Ben ve bedene yönelik tutumlardaki iyileşme.<br>Var olan yüklerin ve telafi olasılıklarının FAB yoluyla belirlenmesi. |
| Homoseksüellik (aynı cinsiyetten olan kişilere duyulan sevgi) | Aynı cinsiyetten olan Ben ve Sen ile pozitif ilişki, duyuların yararlılığı<br>*Gelişmeye açık alanlar*: karşı cinsiyetten olan Sen ile ilişki, dürüstlük, temas. |
| Hipokondria (hastalıkla ilişkide kendini gözlem) | Kişinin kendi bedeninin işlevlerine dikkat etme becerisi, Ben ile yoğun ilişki, duyuların yararlılığı, fantezi<br>*Gelişmeye açık alanlar*: mantık, farklılaşma becerisi, bireysel gerçek kapasitelere yönelik tutum, Sen ve Biz ile ilişki, bağlanma. farklılaşma-ayrılma. |
| Histerik tepki (danışan kendi çevresinden belli bir şeye sahip olmak istediğinde oynadığı rol, örneğin acıma, şaşkınlık vb.) | Dikkati kendine çekme ve ihtiyaçlarını işaret edebilme becerisi, fanteziye vurgu.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: sözelleştirme, dürüstlük (ihtiyaçları histeri atağı şeklinde fiziksel olarak ifade etmek yerine sözelleştirmek), mantık, bağlanma ve ayrılmanın yararlılığı. |
| Sinirlilik | Belli gerçek kapasitelere veya olumsuz tepkiye yönelik spontan motor tepki verme becerisi.<br>Gelişmeye açık alanlar: Hangi gerçek kapasiteler sinirlilikle ilişkilidir? İtaat, güven, sabır, zaman? |
| Kıskançlık hastalığı | Ben ve ortak/eş ile olumlu ilişki, sadakate yönelik olumlu tutum, belirgin fantezi.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: Biz ile ilişki, zaman, itaat, güven, umut, temas. |
| Kleptomani/çalma hastalığı<br>(Çalma dürtüsü; sıklıkla cinsel niteliği | Nesnelere yönelik en azından geçici bir süre olumlu tutum, başka tür bir şeyin eksikliğine dair koşulların telafi edilmesi.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: nesnelere yönelik |

| | |
|---|---|
| olan, uyarılma ile çalma eylemi bağlantılandırılmıştır.) | tutum, Sen ile ilişki, dürüstlük, farklılaşma basamağı |
| Tembellik | Başarı taleplerinden kaçınma becerisi<br>*Gelişmeye açık alanlar*: zaman (Kişi ne zaman ve nerede tembel?), farklılaşma ve kendi kapasitesine dair farkındalık elde etme. |
| Mani (temel duygu durumun aşırı neşeli şekilde yükselmesi, ketlenmeden motivasyonda artışa, dalgınlığa, konuşma dürtüsüne doğru genelleşmiş bir yayılma) | Bariz şekilde belli olan temas, finansal özgürlük, ketlenmesiz fantezi, duyuların vasıtaları, itaat, güven.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: tutumluluk, Ben, Sen, Biz ilişkisi; dürüstlük, kesinlik ve güvenilirlik. |
| Mastürbasyon (cinsel öz-doyum) | Ben ile kişinin kendi bedeniyle olumlu ilişkisi. Kendi bedeninin cinsel parçalarıyla da ilişki kurabilme becerisi mevcuttur.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: Sen ile eşler arasındaki cinsellik ile ilişki, dürüstlük ve temizlik. |
| Narsisizm (kişinin kendi Ben'ine âşık olması durumu) | Ben ile olumlu ilişki, fiziksel özelliklere ve gerçek kapasitelere bağlı olarak. Dürüst bir şekilde neye sahipse gösterir, alçakgönüllükten ötürü kapasitesini baskılamaz.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: Sen ve Biz ile ilişki, nezaket, itaat, temas. |
| Paranoya (geri kalan düşünce, arzu ve tavırların netliğiyle ilgili sistematik sanrı) | Örneğin adalet, dürüstlük vb. yalıtılmış gerçek kapasiteler ile öne çıkan bir ilişki. Mantığa, "yalıtılmış fantezi"ye vurgu.<br>*Gelişmeye açık alanlar*: diğer gerçek kapasitelerle ilişki, fantezi, mantık, duyuların vasıtaları, nezaket, dürüstlük, itaat, umut. |
| Fobiler (belli nesnele- | Tehdit edici olarak deneyimlenen durum- |

| | |
|---|---|
| re örneğin fareler, köpekler, örümcekler vb. veya durumlara örn. açık alanlar veya kapalı yerler yönelik korkular veya geğirmekten korkmak) | lardan ve nesneler kaçınma becerisi.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* bu durumlar ve nesnelerle ilişki, temas, Ben, Sen, Biz ve Asıl Biz ile ilişki ve ilişkili gerçek kapasitelere yönelik güven. |
| Erken boşalma | Sen ile olumlu ilişki, çaba/başarıya dair öne çıkan bir vurgu, zaman.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* zaman, sabır, dakiklik, itaat. |
| Romatizma (eklemdışı romatizma sendromu) | Gerilimler ve çalışmalarla motor sistem (duyular ve beden) yoluyla baş edilir. Belli durumlarda kişiliğin otonomisinin korunabilmesi için önemlidir. Nezaket.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* nezaket-dürüstlük. Hangi alanlar var olan gerilimlere (ör. düzenlilik, temizlik, sadakat, eş ile ilişki, çocuklardan ayrılma vb.) neden olur? Romatizma rahatsızlıklarında bile deneyimli bir psikoterapistten danışmanlık alınmalıdır. |
| Şizofreni (endojen psikoz, açıklanamamış olanın kökeni; Psychyrembel, 1972. Belirtiler dalgınlığı, düşünce içeriklerinde yarılmayı, zayıf teması, danışan ile dış dünya arasında bölünmeyi içerir; Spoerri, 1963'ten sonra) | Paranoid türünde: fantezi ve geleneğe vurgu (ör. adalet hastalığı, dinsel hastalık, sadakat hastalığı vb.) Hebefrenik türlerinde: başarı beklepleri (gerçek kapasiteler) alanından geri çekilme ve bunları sorgulama becerisi. Katatonik türünde: motorik olarak geri çekilme veya tam tersi, koordineli olmayan hareketlerden uyarılma sağlama.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* Hangi içerikler mani ile ilişkilidir? Hangi gerçek kapasiteler hâlâ oldukça sabittir (FAE)? Hangi modlar belirtilerle ilişkilidir? Biri hangisi "doğuştan" veya "endojen" diye yargıya varmadan önce, "Danışanla şimdiye kadar ne yapıldı?" diye sormalıdır. Aileyi ve sosyal çevreyi terapistler olarak görev- |

| | |
|---|---|
| | lendir. Sadece koruyucu kurumlar olarak işlev gören psikiyatri hastaneleri danışmanlık merkezleri, terapi merkezleri ve gündüz hastanelerine dönüştürülmelidir, böylece danışanın ailesi terapötik işlevlerine hazırlanabilir ve danışanın kendisi de işbirliği yapabilir hale gelir. |
| Kardeş rekabeti (erkek ve kız kardeşler arasındaki gerilim dolu kıskançlık ilişkisi) | Eşlerle etkileşim kurma yollarını öğrenme ve kendi isteklerini savunma şansı<br>*Gelişmeye açık alanlar:* adalet ve sevgi, biriciklik, temas, nezaket, dürüstlük. |
| Mide ülseri | Çaba/başarıya dair belirgin bir vurgu; belirli gerçek kapasitelerin karşılığı olarak güven ve şüphe.<br>*Gelişmeye açık alanlar:* düzenlilik, dakiklik, zaman (düzenli ve yavaş yemek yeme), nezaket, dürüstlük, güven, temas |
| Stres (Selye'ye göre, stres akut bir gerilim atağıdır, organizma bu tehditkâr durumun üstesinden gelebilmek için savunma gücünü harekete geçirmelidir) | Organizmanın her yeni duruma uyum sağlamaya çalışması stres yaratır. Hatta oldukça fazla sayıda kanıt insanın minimum miktarda gerilim ve strese ihtiyacı olduğunu göstermektedir.<br>Stres her insan için aynı değildir. Bazısı için başarı talepleri stres yaratırken, diğerleri için düzensizlik, saygısızlık, ihanet veya empatik dakiklik talepleriyle karşılaşmak stres kaynağıdır.<br>*Gelişime açık alanlar:* "Hangi alanlar stresle ilişkilidir?" sorusu ortaya çıkmaktadır. Bu şekilde ilerleme hem aşırı yüklenmeye dair genelleşmiş tavsiye sunmaktadır hem de stres durumlarında amaca yönelik şekilde hareket etme olanağı sağlamaktadır. |

Vertigo (dengenin bozulduğu hissi, yer kayarken, etraftakiler dönüyormuş gibi, buna sıklıkla kötü duygular ve otonomik rahatsızlık eşlik eder; Psychyrembel, 1972. G. Maass (1976) psikosomatiği [Schwindel (vertigo)] etimolojik kökünden (schwinden=vanish/ gözden kaybolmak) türetmektedir yani bu nesne kaybı korkusunun bir sonucu olabilir)

Psikosomatik rahatsızlık olarak "vertigo"nun işlevi danışanın yeteri kadar açık şekilde söyleyemeyeceği altta yatan çatışmayı işaret etmesidir. "*Schwinden*" den türeyen "*Schwindel*" tamamen etimolojiktir; diğer bağlantılar olasıdır: "dolandırmak" (to swindle) [nezaket-dürüstlük alanındaki çatışma]. Nesne kaybının psikolojik önemi göz önüne alındığında, hangi gerçek kapasitelerin bağlantılı olduğu sorusu ortaya çıkmaktadır.

*Gelişmeye açık alanlar:* nezaket- dürüstlük, dakiklik, zaman, bağlanma ve ayrılma. Yanlış anlaşılma: koşullu ve belirlenmiş kader.

*Sonuç: Bu tercümeler sadece hastalıklar ve rahatsızlıkların diğer olası tercümeleri için örnek ve model teşkil etmektedir. Pek çok insan, hastalıklarını ve rahatsızlıklarını olumsuz veya karamsar bir bakış açısıyla görme ihtiyacı duymaktadır, süreç şüphesiz olağandışıdır. Böyle bir yönelim aslında olaylara daha gerçekçi bakma garantisi de vermemektedir, fakat yine de tıbbi ve psikiyatrik-psikoterapötik bakımın gerçekliği karamsarlık için yeterli zemini oluşturmaktadır. Hastalığa dair olumlu taraflar göz ardı edilirse, kişi sonuçlarına şaşırmamalıdır: Ebeveynler çocuklarını zamanından önce evden çıkarmaya çalışmaktadır, genç insanlar ebeveynleri ve yetişkinlerle bir şey paylaşmak istememektedir; evliliklerde eşler birbirlerinden ayrılmakta veya boşanmaktadır; pek çok insan işlerinden zamanından önce istifa etmektedir; daha fazla insan sorunlarının çözümünü alkol ve maddelerde aramaktadır. Diğer insanlara yardım etmek için çaba sarf edilmektedir, aslında onların yardımı olmaksızın, gelişim yardımı programlarındaki örneklerde görüldüğü üzere, insanlar ve gruplar birbirlerinden nefret etmekte ve daha iyi bir hayat için birlikte çalışmak üzere yan yana gelmemektedirler. Psikosomatik hastalar yalancı yerine konulmakta veya sadece ilaçla tedavi edilmekteler; ruhsal hastalığı olan anormalliğe doğru itilmekteler; kliniklerdeki psikiyatri hastaları,*

*psikoterapötik olarak tedavi edilmek yerine, sadece gözetim altında tutulmaktadırlar.*

*Bu kitapta, sorunları işaret etmeye, iyi-bilinen bir olguya yeni bir bakış getirmeye, ısrarlı sorulara yanıtlar getirmeye ve yeni sorular yaratmaya çalıştık. Olası çözümleri ortaya koymaya ve psikoterapi ve kendine yardımın uygulanabilir modellerini sunmaya çalıştık.*

*Bu noktada farklılaşma analizinin, yani Pozitif Psikoterapi, temel iddiası karşımıza çıkmaktadır, diğer bir deyişle, özünde kişiyi sahip olduğu şeye ulaştırmak ve kalıcı terapötik olasılıklardan faydalanabilmesi için fırsatlarını ve kapasitesini hatırlatmak ve farklılaşma kapasitesini geliştirmek.*

*Bu kitap okuyucuyu suya yönlendirir*

*ama suyu okuyucunun kendisi içecektir.*

## KAYNAKÇA


Abdu'l-Bahä *Some answered questions*. Wilmette, Illinois, Baha'i PublishingTrust, 1981.

Adler, A. *The education of children*. London, 1930.

Adler, A. "Individualpsychologische Behandlung der Neurosen," in *Praxis und Theorie der Individualpsychologie* (Fischer Taschenbuch no. 6236).

Allport, *Werden der Persönlichkeit*, Bern/Stuttgart, 1958.

Ammon, G. *Dynamische Psychiatrie*. Darmstadt, Luchterhand, 1973.

Ammon, G. *Psychoanalyse und Psychosomatik*. Munich, Piper Verlag, 1974.

Argelander, H. *The initial interview in psychotherapy*. New York, Human Sciences Press, 1976.

Bach, G., Deutsch, R. *Pairing*. New York, Avon, 1971.

Bachmann, C. H., ed. *Psychoanalyse und Verhaltenstherapie* (Fischer Taschenbuch no. 6171).

Bahä'u'lläh *Gleanings from the writings of Bahä'u'lläh*. Wilmette, Illinois, Baha'i Publishing Trust, 1976.

Balint, M. *The basic fault: therapeutic aspects of regression* (Classics in Psychoanalysis no. 5). New York, Brunner - Magel, 1979.

Balint, M. *Thrills and regressions*. New York, International Universities Press, 1959.

Battegay, R. *Der Mensch in der Gruppe*, vol. 3. Berne, Hans Huber, 1971.

Battegay, R., Mühlemann, R., Zehnder, R., Dillinger, A. "Konsumverhalten einer repräsentativen Stichprobe von 4082 gesunden 20jährigen Schweizer Männern in bezug auf Alkohol, Drogen und Rauchwaren," in *Schweiz. med. Wschr.* 105, 180-187,1975.

Beck, D., ed. *Psychosomatische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates*. Basel/ Stuttgart, Schwabe & Co., 1975.

Benedetti, G. "Die Welt des Schizophrenen und deren psychotherapeutische Zugänglichkeit," in *Schweiz. med. Wschr.* 84,1029,1954.

Berger, M. M. Foreword to *Gestalttherapie* (Polster, E. u. M.). Munich, Kindler,1975.

Berne, E. *Games people play*. New York, Ballantiine, 1978.

Bitter, W. *Psychotherapie und religiöse Erfahrung*. Stuttgart, Klett, 1965.

Bloomfield, Fiedler, L. *Making Peace with Your Parents*. New York, Ballantine Books, 1985.

Bollnow, O. F. *Wesen und Wandel der Tugenden*. Berlin, Ullstein, 1938.

Bräutigam, W. *Reaktionen, Neurosen, Psychopathien*. Stuttgart, Thieme, 1968.

Brenner, Ch. *An elementary textbook of psychoanalysis*. Garden City, NY, Doubleday, 1974.

Bühler, Ch. *Psychologie im Leben unserer Zeit*. Munich/Zurich, Droemer/Knaur, 1962.

Clauser, G. *Die moderne Elternschule*. Freiburg, Herder, 1972.

Cremerius, J. *Psychoanalyse und Erziehungspraxis* (Fischer Taschenbuch no. 6076).

Christoph-Lemke, Ch. "Bestrafung," in *Handbuch der Verhaltenstherapie*, Kraider, 33-84,1974.

Deidenbach, H. Review of *Schatten auf der Sonnenuhr* (N. Peseschkian). Wiesbaden, *Medical Tribune*, 1975.

Depner, R. *Ärztliche Ethik und Gesellschaftsbild*. Stuttgart, Enke, 1974.

Dreikurs, R., Soltz, V. *Children: the challenge*. New York, Dutton, 1964.

Dreikurs, R., Blumenthal, E. *Eltern und Kinder, Freunde oder Feind*. Stuttgart, Klett, 1973.

Erikson, E.H. *Childhood and society*. New York, Norton, 1964 a.

Erikson, E. H. *Insight and responsibility*. New York, Norton, 1964b.

Erikson, E. H. *Identity and the life cycle*. New York, Norton, 1980.

Esslemont, J.E. *Bahâ'u'llâh and the new era*. Wilmette, Illinois, Baha'i PublishingTrust, 1980.

Etessami, Parvin *Etessami divan* (Persian). Teheran, Madjless, 1954.

Ey, H. *Études psychiatriques: historique, méthodologie, psychopathologie générale*. Paris, 1948.

Eysenck, H. J. *Handbook of abnormal psychology*. New York, Basic Books, 1960.

Eysenck, H. J., Rachman, S. *Causes and cures of neurosis*. Brooklyn Heights, NY, EDITS, 1964.

Fahrenberg, J. Selg, H. *Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI).* Göttingen, Hogrefe, 1970.

Fanai, A. *Systematische Einführung in die moderne Psychoanalyse.* Frankfurt, Dipa- Verlag, 1972.

Fenichel, O. *The psychoanalytic theory of neurosis.* New York, Norton, 1945.

Festinger, L. *A theory of cognitive dissonance.* Stanford, California, 1957.

Fittkau, B, Schulz von Thun, F. "Ein paar Worte über Kommunikationstrainings," in *Psychologie heute, 3,* 2,1976.

Frankl, V. "Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie," in *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie,* vol. 3., Urban und Schwarzenberg, 1959.

Frankl, V. *The doctor and the soul: from psychotherapy to logotherapy.* New York, Random House, 1973.

Freud, A. *Normality and pathology in childhood: assessments of development.* New York, International Universities Press, 1966.

Freud, S. *Psychopathology of everyday life.* New York, Norton, 1971.

Freud, S. "Psychische Behandlung (Seelenbehandlung)," *Gesamtwerk,* vol. 5, pp.289-315.

Freud, S. "Die endliche und die unendliche Analyse," *Gesamtwerk,* vol. 16, pp. 59-99.

Fromm, E. *Revolution der Hoffnung.* Stuttgart, Klett, 1971.

Goeppert, S. *Grundkurs Psychoanalyse.* Reinbek, Rowohlt Taschenbuchverlag, 1976.

Guilford, J.R *Persönlichkeit.* Weinheim, Beltz, 1964.

Harris, Th. A. *I'm O. K., you're O. K.* New York, Avon, 1982.

Horney, K. *Self Analysis.* New York, Norton, 1942.

Jacobson, E. *Progressive relaxation.* Chicago, 1938.

Janov, A. *The primal scream.* Shepherdstown, West Virginia, Patmos Press, 1981.

Jordan, D. C. "Becoming your true self." *World Order: A Bahai Magazine,* 3:1: 43-51, Fall, 1968.

Jordan, D.C., Streets, D.D. "The ANISA Model." *World Order: A Bahai Magazine,* 6:3:21-30, Spring, 1972.

Jordan, D.C., Streets, D.D. "Guiding the process of becoming. the ANISA theories of curriculum and teaching." *World Order: A Baha'i Magazine, 1:4:17-26,* Summer, 1973.

Jung, C.G. *Psychology and religion.* New Haven, Connecticut, Yale University Press, 1938.

Katz, D., Stotland, E. "A preliminary statement to a theory of attitude structure and change," in S. Koch, ed., *Psychology: study of a science,* vol. 3., pp. 423-475. New York, 1959.

Köhler, W. *Gestalt psychology.* New York, Liveright, 1929.

Kraiker, Ch. "Bemerkungen über die empirischen und theoretischen Grundlagen der Verhandlungstherapie," in *Handbuch der Verhaltenstherapie,* Kraiker, ed., pp. 11-32., 1974.

Kranz, H. "Abgrenzung der Neurose gegenüber Psychopathie und Psychose," in *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie,* vol.1, Gebsattel-Schultz, ed., Urban und Schwarzenberg, 1957.

Kretschmer, E. *Physique and character: an investigation of the nature of constitution and of the theory of temperament.* Totowa, New Jersey, Cooper Square, 1936.

Künkel, F. *Ringen um Reife: Eine Untersuchung über Psychologie, Religion und Selbsterziehung.* Konstanz, Friedrich Bahn, 1962.

Langen, D. Psychotherapie: *Kompendium für Studenten und Ärzte.* Stuttgart, Thieme, 1973.

Lazarus, A. A. "The results of behavior therapy in 126 cases of severe neurosis," in *Behav. Res. Ther.* 1:69,1963.

Loch, W. *Die Krankheitslehre der Psychoanalyse.* Stuttgart, S. Hirzel, 1971.

Luria, *Das Leben, das unvollendete Experiment.* Munich, Piper, 1974.

Maass, C. "Schwindel als psychosomatisches Symptom," in *Diagnostik,* 10, 9, 1976.

Maeder, A *Selbsterhaltung und Selbstheilung.* 1947 (Kindler Taschenbücher no. 2062/63).

Mann, L. *Sozialpsychologie.* Weinheim and Basel, Beltz, 1972.

Meyer, H.H. ed. *Seelische Störungen.* Frankfurt, Unschau-Verlag, 1969.

Meyer, V., Chesser, E. S. *Behavior therapy in clinical psychiatry.* New York, Aronson, 1971.

Mitscherlich, A. *Krankheit als Konflikt: Studien zur psychosomatischen Medizin,* II. Frankfurt, Suhrkamp, 1967.

Mitscherlich, A. *Versuch, die Welt besser zu bestehen: Fünf Plädoyers in Sachen Psychoanalyse.* Frankfurt, Suhrkamp, 1970.

Mittenecker, E. *Planung und statistische Auswertung von Experimenten*. Vienna, Franz Deutikke, 1968.

Murray, H.A. *Thematic Apperception Test*. Cambridge, Harvard University Press, 1943.

Pavlov, J.P. *Vorlesungen über die Arbeit der Großhirnhemisphären*, Sämtliche Werke, Vol. IV. Berlin, Akademie-Verlag, 1953.

Perls, F. S., Hefferline, R., Goodman, P. *Gestalt Therapy*. New York, 1951.

Peseschkian, N. *Actual Capabilities as Aspects of Connotation and Social Origination of conflict handling*. Presentation at the fifth International congress of Social Psychiatry, Athens, Sept.1 to 7,1974.

Peseschkian, N. *Psychotherapy as re-education*. Presentation at the fifth International Congress of Social Psychiatry, Athens, 1 to 7 Sept. 1974.

Peseschkian, N. *The Meaning of Norm-Conflicts in the Development of Psychosomatic Diseases*. Presentation at the twelfth International Congress of Internal medicine, Tel Aviv, Sept. 8 to 13,1974.

Peseschkian, N. "Zum Beispiel Höflichkeit". In: *Sexualmedizin*, Bol 3, pp 506-510, 1974.

Peseschkian, N. "Der Körper sagt Nein. Ein Beispiel für die Positive Psychotherapie". In: *Sexualmedizin*, vol. 8, pp. 115-118,1979.

Peseschkian, N. *Oriental Stories as Tools in Psychotherapy. The Merchant and the Parrot*. Berlin Heidelberg New York, Springer, 1985.

Peseschkian, N. *Positive Family Therapy, The Family as Therapist*. Berlin Heidelberg New York, Springer 1985.

Peseschkian, N. *Positive Psychotherapy of Everyday Life*. Berlin Heidelberg New York, Springer, 1985.

Peseschkian, N. *In Search of Meaning*. Berlin Heidelberg New York, Springer, 1985.

Peseschkian, N. *Positive Psychotherapy in Psychosomatics*. Berlin Heidelberg New York, Springer, 1986.

Polster, E., Polster, M. *Gestalttherapie: Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie*. Munich, Kindler, 1975.

Pschyrembel, W. *Klinisches Wörterbuch*, 251st edition. Berlin, de Gruyter, 1972.

Puntsch, E. *Zitatenhandbuch*, 5th expanded edition. Munich, Moderne Verlags GmbH., 1971.

Rachman, S. *Critical essays on psychoanalysis*. Oxford, Pergamon Press, 1963.

Rank, O. *Das Trauma der Geburt*., 1924.

Richter, H. E., Strotzka, H., Willi, J. *Familie und seelische Krankheit*. Hamburg, Rowohlt, 1976.

Rogers, C. R. "The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change," in *J. Consult. Psychol.* 21, 95-103, 1957.

Rogers, C.R. "The interpersonal relationship: the core of guidance," in *Harvard Educ. Review*, 416-429, 1962.

Rosenberg, M. J. "A structural theory of attitude dynamics," in *Publ. Opin. Quart.* 24, 319-340, 1960.

Rumi (called Mowlana) *Massnavi* (Persian). Teheran, Isláimie Publishing Co.

Sadi *Sadi Divan* (Persian). Marefat Publishing Co.

Selye, H. *The stress of life* (2nd ed.). New York, McGraw, 1978.

Schulte, W., Tolle, R. *Psychiatrie*. Berlin, Springer, 1971.

Schultz, J.H. *Dasautogene Training*, 13thed. Stuttgart, Thieme, 1970.

Schultz-Hencke, H. *Lehrbuch der analytischen Psychotherapie*. Stuttgart, Thieme, 1951.

Shoben, E. J. "Some observations on psychotherapy and the learning process," in O. H. Mowrer, *Psychotherapy: theory and research*. New York, 1953.

Spiegelberg, U. *Colitis ulcerosa*. Stuttgart, Enke, 1965.

Spoerri, Th. *Kompendium der Psychiatrie*. Frankfurt, Akademische Verlags gesellschaft, 1963.

Süllwold, L. "Der pädagogische Impetus des Buches ist dessen Stärke." Review of *Schatten auf der Sonnenuhr* (N. Peseschkian). Wiesbaden, *Medical Tribune*, 1975.

Stern, W. *Theorie und Wirklichkeit als metaphysisches Problem*. Heidelberg, Carl Winter, 1923.

Stern, W. *Person und Sache*. Complete Works, vol. 1, 1923.

Tausch, R. *Gesprächspsychotherapie*, 6thed. Göttingen, Holgrefe, 1974.

Thibant, J. W., Kelley, H. H. *The social psychology of groups*. New York, 1959.

Weil, A. P. "Der psychische Urkem." *Psyche*, 5,1976.

Wengle, E. M. "Die systematische Desensibilisierung," in *Handbuch der Verhaltenstherapie*, Kraiker, 1974.

Wolpe, J. *The practice of behavior therapy*, 3rd ed. Elmsford, New York, Pergamon, 1982.



Bir psikiyatri ve nöroloji uzmanı olan Nossrat Peseschkian, 1933 yılında İran'da doğmuş ve 1954 yılından 2010 yılındaki vefatına kadar batı Almanya'da yaşamıştır. Psikoterapi eğitimini Almanya, İsveç ve Amerika Birleşik Devletleri'nde almıştır. Günümüzde Pozitif Psikoterapinin kurucusu olarak bilinmektedir. Çalışmalarını 18 farklı kültürden topladığı verilerle oluşturmuştur.

Sonunda yapılan her şeyin yanlış olmadığını söyleyen bir psikoterapist var. Tam tersine: Nossrat Peseschkian, 1954 yılından sonra Almanya'da Wiesbasden'da kendi kliniğini çalıştıran İran'lı bir tıp insanı, pozitif bir bakış açısı sunma girişiminde bulundu. Peseschkian, Pozitif psikoterapinin kurucusu olarak çatışmalara ve üzüntülere pozitif bir bakış açısı geliştirdi. Örneğin, depresyonu derinden duygulanma kapasitesi olarak, cinsel soğukluğu bedenen hayır deme kapasitesi olarak sunmaktadır. Bu bakış açısı danışanlara özgüven, güvenlik ve durumu yeni bir bakış açısı ile değerlendirme fırsatı vermektedir. Danışana kendi çatışmalarıyla ilgili olarak farkındalık kazandırmak için, ata sözleri, özlü sözler, hikayeler, birer metafor olarak kullanılmaktadır.

Prof. Dr. Peter R. Hofstatter

ISBN 605170058-7

**ANI YAYINCILIK**
www.aniyayincilik.com.tr
aniyayincilik@aniyayincilik.com.tr

Kızılırmak Sok. No:10/A
Bakanlıklar / ANKARA

Tel: 0.312 425 81 50 pbx
Faks: 0.312 425 81 11

www.korsanfotokopi.org