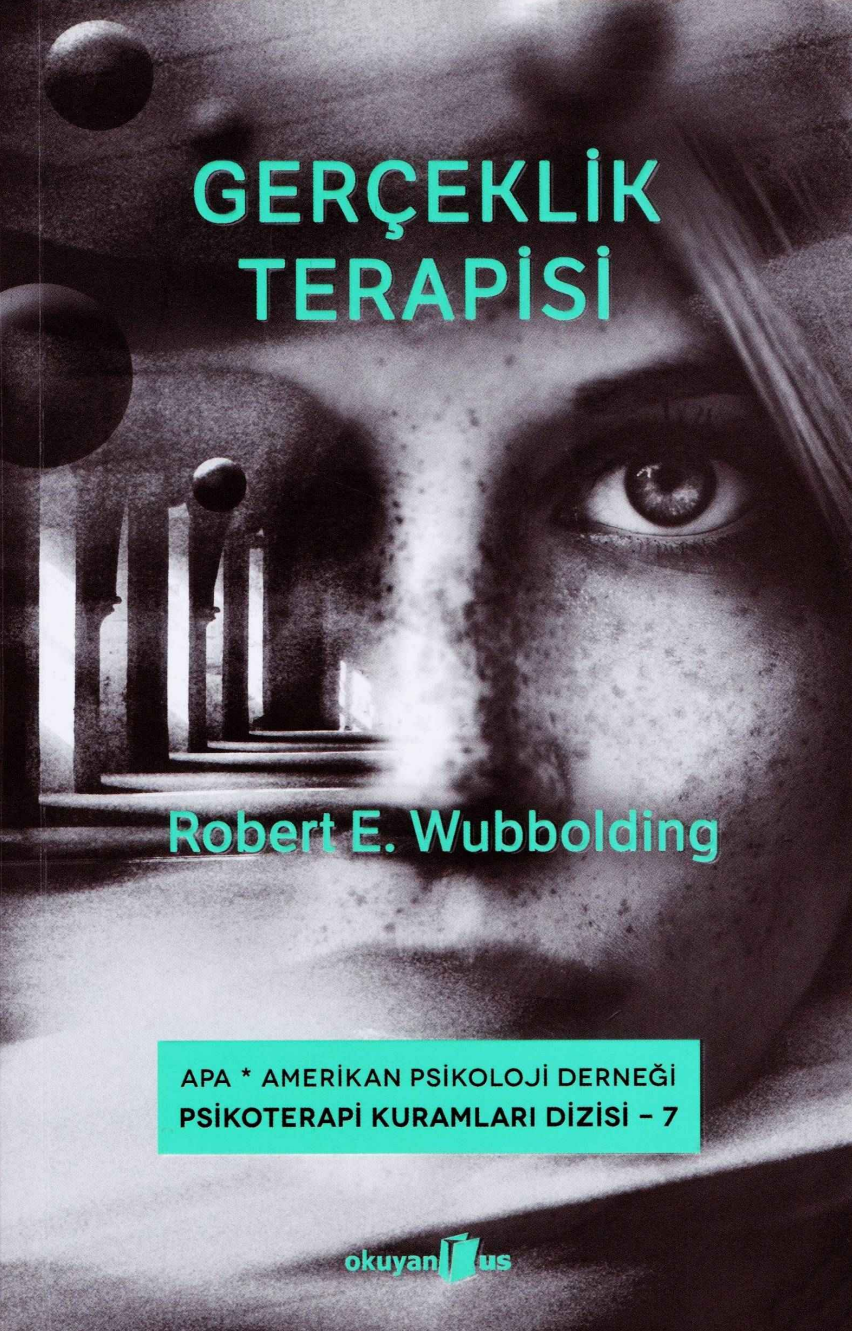

GERÇEKLİK
TERAPİSİ
Robert E. Wubbolding
APA * AMERİKAN PSİKOLOJİ DERNEĞİ
PSİKOTERAPİ KURAMLARI DİZİSİ – 7
okuyan us

PSİKOTERAPİ
KURAMLARI DİZİSİ - 7

GERÇEKLİK TERAPİSİ

Robert E. Wubbolding

Robert E. Wubbolding

GERÇEKLİK TERAPİSİ

okuyan us

okuyan us

Psikoloji/Psikiyatri - 73
Psikoterapi Kuramları Dizisi - 7

Gerçeklik Terapisi
Robert E. Wubbolding

ISBN: 978-605-5134-75-4
Yayıncı Sertifika No. 16208

1. Baskı: İstanbul, Nisan 2015

Yayın Yönetmeni: Cem Mumcu
Yayın Koordinatörü: Ayşegül Ataç
İngilizceden Çeviren: Elif Emir Öksüz
Dizi Editörleri: Jon Carlson, Matt Englar-Carlson
Redaktör: Meltem Türkeri

Kapak Tasarımı: Ebru Demetgül
Sayfa Tasarımı: Deniz Dalkıran

Baskı ve Cilt: Pasifik Ofset, Cihangir Mah. Güvercin Cad. No. 3-1
Baha İş Merkezi A Blok Kat:2 Avcılar-İstanbul – Tel.: 0212 412 17 77
Matbaa Sertifika No. 12027

Orijinal Adı: *Reality Therapy*

American Psychological Association *Copyright © 2010 by the American Psychological Association. All rights reserved. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, including, but not limited to, the process of scanning and digitization, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.*

Eser, 60 gr kâğıt üzerine 10,5 puntoluk Palatino fontuyla dizilmiştir.

Bu eserin yayın hakları American Psychological Association aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti.

Kurucu: Cem Mumcu
Genel Müdür: Çiğdem Şentürk
Kreatif Direktör: Ebru Demetgül
Satış ve Pazarlama Müdürü: Murat Akgün

Özgür Doğan, hep bizimlesin...

Adres: Fulya Mah. Mehmetçik Cad. Gökkuşağı İş Merkezi No. 80 Kat: 3
Fulya, Şişli, İstanbul Tel.: (0212) 272 20 85 - 86 Faks: (0212) 272 25 32

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

Robert E. Wubbolding

GERÇEKLİK TERAPİSİ

Psikoterapi Kuramları Dizisi - 7

Wubbolding'in Türkiye'deki
okuyucularına özel önsözüyle

İngilizceden Çeviren:
Elif Emir Öksüz

okuyan us

Yazar Hakkında

Robert E. Wubbolding

Uluslararası arenada gerçeklik terapisi öğreticisi, uygulayıcısı ve yazarı olarak bilinen Robert E. Wubbolding, EdD, Amerika Birleşik Devletleri'nde, Avrupa'da, Asya'da ve Orta Doğu'da seçim kuramı ve gerçeklik terapisi eğitimleri vermektedir. Kuram ve uygulamaya katkıları *pozitif semptomlar fikri, psikolojik danışma döngüsü, taahhüdün beş basamağı* ve diğerlerini içermektedir. Ayrıca, *değerlendirme* sürecine de kayda değer biçimde katkı yapmıştır. Dr. Wubbolding 130'dan fazla makale, deneme ve kitap bölümü yazmıştır. Gerçeklik terapisi üzerine, geniş çapta takdir toplayan kitabı *Reality Therapy for the 21st Century* ve *A Set of Directions for Putting and Keeping Yourself Together* da dahil olmak üzere, 10 kitap ve 9 video hazırlamıştır.

Yoğun profesyonel yaşamındaki görevleri Gerçeklik Terapisi Merkezi (The Center for Reality Therapy) yöneticiliği; Cincinnati,Ohio Xavier Üniversitesi'nden onursal profesörlük ve Los Angeles, California William Glasser Enstitüsü (The William Glasser Institute) usta öğreticiliğidir. Dr. Wubbolding, 1987 yılında bizzat Dr. Glasser tarafından enstitünün ilk eğitim yöneticisi olarak atanmıştır. Bu görevde sertifikasyon, yönetici ve eğitici eğitimlerini koordine ve takip etmiştir. Geçmişte ABD Ordusu ve Hava Kuvvetleri'nin alkol ve maddenin kötüye kullanımı programına danışmanlık yapmıştır. Eski kadın suçlular rehabilitasyon merkezinde grup danışmanlığı, ilk ve ortaokulda psikolojik danışmanlık, lise öğretmenliği, yetişkin temel eğitimi öğretmenliği yapmıştır. İki yıl boyunca Güney California Üniversitesi adına deniz aşırı programlar kapsamında Japonya, Kore ve Almanya'da ders vermiştir. Üye olduğu profesyonel oluşumlar Amerikan Psikolojik Danışmanlar Derneği (The American Counseling Association), Amerikan Psikoloji Derneği (The American Psychology Association), Amerikan Zihinsel Sağlık Derneği (The American Mental Health Association) ve pek çok ulusal ve eyalet çapında psikolojik danışma ve psikoloji dernekleridir. Dr.

Wubbolding'in aldığı ödüller şöyledir: Yardım mesleklerinde çalışan kişilerden arkadaşlık, kardeşlik ve yardımseverliğin en iyi örneği olurken, bir yandan da örnek liderlik özellikleri sergileyen ve profesyonel kuruluşlara olağanüstü katkılar sunan meslek erbabına verilen The Marvin Rammelsberg Ödülü; psikolojik danışma alanını ilerletmek amaçlı örnek liderliğe verilen The Herman J. Peters Ödülü; The Greater Cincinnati Counseling Association Recognition Merit Ödülü; psikolojik danışma alanında örnek liderlik özellikleri gösteren ve alanın üstünlüğünün standartlarını yükselten kişilere verilen The Mary Corre Foster Ödülü; Ohio'daki Cincinnati Üniversitesi Eğitim Fakültesi tarafından 2002 yılında verilen Seçkin Mezun Ödülü; aynı fakülte tarafından 2005 yılında verilen 1970'lerin Seçkin Danışman Mezun Ödülü ve Birleşik Krallık'a gerçeklik terapisini getirdiği için 2009 yılında Gerçeklik Terapisi Enstitüsü (Institute for Reality Therapy) tarafından verilen The Gratitude Ödülü'dür.

Dr. Wubbolding, en yakın ve en güvendiğim meslektaşlarımdan biridir. Kimseyi ondan daha fazla öneremem.

- Dr. William Glasser, Gerçeklik terapisinin kurucusu

Dizi Editörleri Hakkında

Jon Carlson, PsyD, EdD, ABPP

Jon Carlson, PsyD, EdD, ABPP; Governors State Üniversitesi'nde (University Park, Illinois) çalışan, tanınmış bir psikoloji ve psikolojik danışmanlık profesörüdür. Aynı zamanda, Lake Geneva Wellness Clinic'te (Wisconsin) de psikolog olarak çalışmaktadır. Dr. Carlson *Bireysel Psikoloji Dergisi (Journal of Individual Psychology)* ve *Aile Dergisi (The Family Journal)* dahil, birçok derginin editörlüğünü yürütmüştür. Hem aile psikolojisi hem de Adlerian psikoloji üzerine diplomaları vardır. 150 dergi makalesi ve 40 kitap kaleme almıştır. *Time for a Better Marriage (Daha İyi Bir Evliliğin Zamanı), Adlerian Therapy (Adlerian Terapi), The Mummy at the Dining Room Table (Anne Yemek Masasında), Bad Therapy (Kötü Terapi), The Client Who Changed Me (Beni Değiştiren Hasta) ve Moved by the Spirit (Ruhtan Etkilenmiş)* adlı kitaplar, eserlerinden bazılarıdır. Dr. Carlson, önde gelen psikoterapistler ve eğitmenlerle beraber 200'den fazla mesleki video ve DVD üretmiştir. 2004'te Amerikan Psikolojik Danışmanlık Derneği, ona 'Yaşayan Efsane' ismini vermiştir. Yakın zamanda, karikatürist Joe Martin'le birlikte *On The Edge (Diken Üstünde)* adlı, izleyicilere öneriler sunan bir çizgi dizi oluşturmuştur.

Matt Englar-Carlson, PhD

Matt Englar-Carlson, PhD; California State Üniversitesi'nde (Fullerton) psikolojik danışmanlık profesörü ve Avustralya'daki (Armidale) New England Üniversitesi'nin Sağlık Fakültesi'nde kıdemli misafir konuşmacıdır. APA'nın 51. Birimi'nin üyelerindendir. Dr. Englar-Carlson bir bilim insanı, eğitmen ve klinisyen olarak hep yenilikçi olmuş ve klinisyenleri, erkek hastalarıyla daha etkin çalışma konusunda eğitmeye yönelik mesleki bir tutku taşımıştır. Çoğu, erkekler ve erkeklik (maskülinite) konularına odaklanmış olan 30'dan fazla yayını, 50 ulusal ve uluslararası sunuşu vardır. Dr. Englar-Carlson, *In the Room With Men: A Casebook of Therapeutic Change (Erkeklerle Odada Olmak: Terapötik Değişime Dair Bir Vaka Kitabı)* ve *Counseling Troubled Boys: A Guidebook for Professionals (Sorunlu Erkek Çocuklara Yönelik Psikolojik Danışmanlık: Profesyoneller İçin Bir Elkitabı)* adlı kitapların editörlerindendir. 2007'de, Society for the Psychological Study of Men and Masculinity (Erkekler ve Erkeklik Üzerine Psikolojik Araştırmalar Topluluğu) tarafından 'yılın araştırmacısı' seçilmiştir. Aynı zamanda, APA bünyesindeki Working Group to Develop Guidelines for Psychological Practice with Boys and Men (Erkek Çocuklar ve Erkeklerle Yürütülen Psikoloji Uygulamalarının İlkelerini Geliştirmeye Yönelik Çalışma Grubu) üyesidir. Klinisyen olarak okullarda, cemiyetlerde ve üniversite ruh sağlığı birimlerinde; çocuklar, yetişkinler ve ailelerle çalışmaktadır.

İÇİNDEKİLER

Amerikan Psikoloji Derneği - APA 11
APA Üyeleri 13
Dizi Editörlerinin Önsözü 15

Türkçe Çeviri İçin Önsöz 21
Teşekkür 23

1. Giriş 25
2. Tarihçe 31
3. Seçim Kuramı 45
4. Terapi Süreci 115
5. Değerlendirme 165
6. Gelecekteki Gelişmeler 185
7. Özet 197

Ek: İstekleri Keşfetmek 201
Anahtar Terimler Sözlüğü 203
Önerilen Okuma Kaynakları 205
İlave Kaynaklar 207
Referanslar 209
Dizin 223

Kitabın Apa Psikoterapi Videolarıyla Birlikte Kullanılışı 231

Amerikan Psikoloji Derneği - APA

Amerikan Psikoloji Derneği, APA, 1892 yılında 31 üyeyle kurulmuştur. Üye sayısı bugün 134 bini geçmiştir. 100 yılı aşkın süredir psikoloji alanında çalışmalar yapan en büyük bilimsel ve profesyonel kuruluş olduğu gibi, binlerce araştırmacıyı, eğitimciyi, klinisyeni, danışmanı ve öğrenciyi üye olarak bünyesinde bulunduran, dünyanın en büyük psikoloji topluluğudur.

APA, toplumsal yarar ve bireylerin daha kaliteli yaşamlar sürebilmeleri için psikolojik bilginin oluşturulmasını, uygulanmasını ve yaygınlaşmasını hedefler. Bu alanda araştırma imkanları sağlarken, yöntem ve koşulların geliştirilmesine katkıda bulunur. Bununla birlikte bulguların da uygulanmasını sağlar. Etik, idari, eğitim ve kazanımlarda yüksek standartlar oluşturarak, psikologların niteliklerini ve çalışma alanlarını geliştirir. Toplantılar, profesyonel bağlantılar, akademik raporlar, bilimsel çalışmalar, makaleler, tartışmalar ve yayınlar aracılığıyla da psikolojik bilginin çoğalıp yayılmasını sağlamaya çalışır.

APA, özellikle sosyal bilimler alanında yapılan çeşitli akademik çalışmalara kendi standartlarıyla referans olmaktadır. APA formatı adı verilen yazım biçimi, psikoloji başta olmak üzere birçok dalda oluşturulan makale ve bilimsel yayınlara referans olmaktadır. Tüm dünyada yapılan çalışmalarda ortak bir yayın ve rapor biçimi oluşmasını sağlayan bu format, bilimsel yayınların hazırlanmasında bir standart oluşturmak amacıyla geliştirilmiştir.

APA Üyeleri

APA'ya aslen üye olan psikologlar doktora seviyesinde olup, farklı dallardaki uzmanlık alanlarıyla üniversitelerde, özel kliniklerde, hastanelerde, okullarda, askeriyede, hapishanelerde ve işletmelerde aktif görev yapmaktadırlar.

APA'yla bağlantılı üyelikleri olanlar ise psikoloji öğrencileri, öğretmenler ve ruh sağlığı alanında çalışan kişilerdir. Amerika Birleşik Devletleri ya da Kanada dışında yaşayanlar da derneğe üye olabilmektedirler.

Üyelik sisteminin zengin ve çok çeşitli olması, sağlık alanında daha özgün bir iletişim oluşturarak yarar sağlamaktadır. Psikoloji bilimiyle ilgili kamuoyu farkındalığı artırılırken, faydalarının günlük yaşantıya dahil edilmesi için çalışmalar yürütülmektedir.

***

Uzun yıllardır tüm ülkelerde psikoloji bilimiyle ilgili kişiler ve profesyoneller APA yayınlarını takip etmektedir. APA, Türkiye'deki psikoloji çevrelerinin de referans aldığı en önemli kuruluştur. Kurulduğu günden bu yana okuyucusuna psikoloji/psikiyatri kategorisinde farklı ve kaliteli eserler sunan **Okuyan Us Yayınevi**, bu doğrultuda APA yayınlarını da Türkçeye kazandırıyor. **Psikoterapi Kuramları Dizisi** hem profesyonel çevrelerin çok önemli bir ihtiyacını karşılayacak hem de yalın ve anlaşılır anlatımı sayesinde, psikolojiye ve psikanalize meraklı kişilerin de kolaylıkla bilgilenmesine yol açacaktır.

***

Psikoterapi Kuramları Dizisi'nin, kitap içerikleri ile paralel hazırlanmış DVD'lerini APA'nın web sitesinden sa-

tın almak mümkündür (*http://www.apa.org/pubs/videos*). DVD'ler orijinal dilinde, İngilizcedir. DVD kullanımı ile ilgili ayrıntılar kitabın sonunda yer alan '**Kitabın APA Psikoterapi Videolarıyla Beraber Kullanımı**' adlı bölümde açıklanmıştır.

Dizi Editörlerinin Önsözü

Bazıları, psikoterapinin çağdaş klinik uygulamalarında bulgu temelli müdahalelerin ve elde edilen etkili sonuçların, kuramların önemini gölgelediğini savunabilir. Belki de öyledir. Ne var ki, bu dizinin editörleri olarak biz, bu tartışmalı konuyu burada ele almayı düşünmüyoruz. Öte yandan, psikoterapistlerin şu veya bu kuramı benimsediklerini ve uygulamalarını söz konusu kuram çerçevesinde yaptıklarını da çok iyi biliyoruz. Bu benimsemenin altında, gerek terapistlerin kendi deneyimlerinin gerek on yıllar boyunca biriken mesleki bulguların gerekse geçerli bir psikoterapi kuramıyla hareket etmenin daha fazla terapötik başarı getireceğine işaret etmesi yatar. Yine de hastalara yardım etme sürecinde kuramların oynadığı rolü açıklamak zor olabilir. Sorun çözme üzerine yazılmış aşağıdaki satırlar, kuramların önemini aktarmaya yardımcı olacaktır:

> Ezop, güneş ve rüzgarla ilgili bir masal anlatır. Masalda, kimin en güçlü olduğuna karar vermek için güneş ve rüzgar arasında bir yarışma düzenlenecektir. Güneş ve rüzgar, dünyaya yukarıdan baktıklarında caddede yürüyen bir adam görürler. Rüzgar, "Bahse girerim, ben bu adamın paltosunu üzerinden çıkarttırabilirim. Ya sen, sen yapabilir misin?" der. Güneş iddiayı kabul eder. Rüzgar eser ve adam paltosuna sıkıca sarılır. Rüzgar estikçe adam daha da sıkı sarılır. Derken güneş sıranın kendisinde olduğunu söyler. Tüm enerjisini sıcacık bir güneş ışığı yaratmak için kullanır ve çok geçmeden adam paltosunu çıkarır.

Bir adamın paltosunu çıkarabilmeye dair güneş ve rüzgar arasındaki bu rekabetin psikoterapi kuramlarıyla ne gibi bir ilgisi olabilir? Basitmiş gibi görünen bu öykünün, herhangi bir etkili müdahalenin ve dolayısıyla da olumlu tedavi çıktısının öncülü olarak kuramların taşıdıkları öneme vurgu yaptığını düşünüyoruz. Bize yol gösteren bir kuram olmadığında, danışanın gösterdiği herhangi bir belirtiyi, oluşumunda kişinin nasıl bir rolü olduğunu anlamaksızın tedavi edebiliriz. Ya da danışanlarımızla aramızda güç çatışmaları yaratabilir, onlara dolaylı yollardan (güneş ışığı) yardım etmenin sıklıkla en az doğrudan yollar (rüzgar) kadar etkili olabileceğini anlamayabiliriz. Bir kuram üzerinden hareket etmediğimizde tedavinin gerekçesini aklımızda tutamayabilir, bunun yerine sosyal doğrulama tuzağına düşebilir ve işe yarayacak bir müdahaleden sırf fazla basit göründüğünden ötürü kaçınabiliriz.

Peki, kuram tam olarak nedir? *Amerikan Psikoloji Derneği (APA) Psikoloji Sözlüğü*, kuramı "Birbiriyle bağlantılı çok sayıda olguyu açıklama ya da öngörme iddiasında olan bir ilke ya da ilkeler topluluğu" olarak tanımlar. Kuram, psikoterapi bağlamında, değişime neyin sebep olduğu dahil olmak üzere insan düşünce ve davranışını açıklamakta kullanılan ilkeler topluluğu olarak geçer. Uygulamada ise kuramlar terapinin amaçlarını ortaya koyarlar ve bu amaçlar doğrultusunda nasıl ilerleneceğini belirlerler. Haley (1997), bir psikoterapi kuramının ortalama bir terapistin anlayabileceği kadar basit ancak çok çeşitli olasılıklara açıklama getirebilecek kadar kapsamlı olması gerektiğini söylemiştir. Dahası, kuramlar başarılı tedavi çıktılarına götüren eylemlere kılavuzluk ederken, gerek terapiste gerekse danışana iyileşmenin mümkün olduğuna yönelik umut da verirler.

Kuram, psikoterapistlerin oldukça geniş olan klinik uygulama alanında gezinmelerine olanak veren bir pusuladır. Düşüncelerdeki ilerlemelere ve araştırılacak arazilerin

sürekli genişlemesine uyum sağlamak adına yön bulma araçlarının yeni şartlara göre uyarlanması gibi, psikoterapi kuramları da zaman içinde değişiklikler geçirmiştir. Farklı kuramsal okullar genellikle 'dalga' kelimesiyle ifade edilir. İlk dalga psikodinamik kuramlar (Adlerci, psikanalitik), ikinci dalga öğrenme kuramları (davranışçı, bilişsel-davranışçı), üçüncü dalga hümanistik kuramlar (birey odaklı, geştalt, varoluşçu), dördüncü dalga feminist ve çokkültürlü kuramlar ve beşinci dalga postmodern ve yapısalcı kuramlar olmuştur. Bu dalgalar –pek çok açıdan– psikoterapinin karşı karşıya kaldığı değişikliklere nasıl uyum sağladığını ve tepki verdiğini temsil ederler. Söz konusu değişiklikler gerek psikoloji, toplum ve epistemoloji alanlarında gerekse psikoterapinin özünde meydana gelmektedirler. Psikoterapi ve ona kılavuzluk eden kuramlar, dinamik ve değişimlere yanıt verici niteliktedirler. Çok çeşitli kuramların varlığı, aynı insan davranışının farklı şekillerde kavramlaştırılabileceğine yönelik de bir göstergedir (Frew ve Spiegler, 2008).

Biz, Psikoterapi Kuramları Dizisi'ni kafamızdaki bu iki kavramla –kuramların merkezi önemi ve kuramsal düşüncenin doğal evrimi– geliştirdik. Her ikimiz de kuramlara ve her bir modeli güdüleyen çok çeşitli karmaşık fikirlere derinlemesine bir ilgi duyuyoruz. Psikoterapi kuramlarına dair üniversitede ders veren öğretim üyeleri olarak, alanda çalışan uzmanlar ya da eğitim sürecine devam eden uzman adayları için kapsamlı öğrenme malzemeleri yaratmak istedik. Bunu yaparken de temel kuramların özüne vurgu yapmakla kalmayıp, söz konusu modellerin güncel konumlarına dair son gelişmeleri de net bir şekilde aktarmayı hedefledik. Kuramlar üzerine yazılan kitaplarda, ana kuramcının yaşam öyküsünün söz konusu modelin evrimini gölgede bırakmasına sıkça rastlanır. Bizim niyetimiz, bunun aksine, kuramların tarihçeleri ve içerikleri kadar güncel kullanımlarının da altını çizmektir.

Bu projenin başlangıcında hızla vermemiz gereken iki kararla karşı karşıyaydık: Hangi kuramlara değineceğimizi ve onları en iyi kimlerin aktaracağını belirlemek. Üniversitelerde hangi kuramların öğretildiğini görmek için yüksek lisans seviyesindeki psikoterapi kuramları derslerinin içeriklerine baktık. Hangi kuramların daha çok ilgi çektiğini belirlemek için popüler bilim kitaplarını, makaleleri ve konferansları araştırdık. Sonrasında, çağdaş kuramsal uygulamayı en iyi şekilde yürüten isimlerin içinden rüya gibi bir yazarlar listesi oluşturduk. Her yazar söz konusu yaklaşımın önde gelen savunucularından olmakla birlikte, aynı zamanda donanım sahibi birer uygulamacıydı. Yazarlardan ilgili kuramın temel kavramlarını özetlemelerini, bulgu temelli uygulama bağlamında bakarak kuramı klinik uygulamanın modern küresine çekmelerini ve kuramın uygulamasının nasıl olduğunu örneklendirmelerini istedik.

Dizi, toplamda 24 başlık altında olacak şekilde planlandı. Her başlığın anlatımını yaptığı konudan tek başına yararlanılabileceği gibi, çeşitli başlıklar bir araya getirilerek psikoterapi kuramlarına dair bir dersin malzemesi de yaratılabilir. Bu seçenek, eğitimcilerin bugün için daha geçerli olduğuna inandıkları yaklaşımları içeren dersler oluşturmalarına olanak verir. APA Books, bu amacı desteklemek adına, her yaklaşım için kuramın uygulamasını gerçek bir danışan üzerinden örneklendiren bir DVD de oluşturdu. DVD'lerin çoğu altı seanslık terapi süreçlerini içermektedir. Mevcut DVD programlarının tam bir listesi için APA Books ile iletişime geçebilirsiniz (http://www.apa.org/pubs/videos).

William Glasser'ın seçim kuramına dayanan gerçeklik terapisi, çağdaş terapiler arasında popüler bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, danışanın anlık ya da şimdi ve burada dünyasına ve danışanların şu anki davranışlarının onları belirlenmiş amaçlarına nasıl yaklaştıracağına ya da onlar-

dan nasıl uzaklaştıracağına odaklanır. *Gerçeklik Terapisi*'nde, Glasser'ın asıl çırağı Robert E. Wubbolding, modelin eyleme geçirilmesini resmeden açıklayıcı vaka örnekleri sunarak yaklaşımın pratik sağduyulu doğasını vurgulamaktadır. Ek olarak, Glasser'ın klinik ikilemlere tepki olarak bu yaklaşımı nasıl geliştirdiğini ve modelin pratik ve direkt uygulanışının altını çizmektedir. Okuyucular, problem çözmenin ve seçim yapmanın önemini ve bu yaklaşımın okullarda ve toplum zihinsel sağlık merkezlerinde neden böyle bir çekiciliğinin olduğunu çabucak anlayacaklardır.

Jon Carlson ve Matt Englar-Carlson

Kaynakça

Frew, J. & Spiegler, M. (2008). Contemporary psychotherapies for a diverse world. Boston, MA: Lahaska Press.

Halry, J. (1997). Leaving home: The therapy of disturbed young people. New York, NY: Routledge.

Türkçe Çeviri için Önsöz

Robert E. Wubbolding, EdD

Elif Emir Öksüz, bu kitabı tercüme ederek becerilerini geliştirmek isteyen profesyonel kişiler için yararlı ve çok önemli bir hizmette bulunmuştur. Sağlam temelli fikirleri pratik ve uygulanabilir bulacağınıza inanıyorum. Gerçeklik terapisi kuram, deneyim ve araştırmaya dayanan yaygın bir psikolojik danışma sistemidir. Psikolojik danışma kuramlarına odaklanan üniversite derslerinde okutulan kitapların çoğunda temsil edilmektedir. Bu kitap, aynı zamanda Amerikan Psikoloji Derneği tarafından gerçeklik terapisi hakkında yayınlanan ilk kitaptır. Avrupa Psikoterapi Derneği de gerçeklik terapisini bilimsel olarak kanıtlanmış bir kuram ve yöntem olarak bağrına basmıştır.

Bu kitapta açıklanan sistemin, artık Türkiye'nin zihinsel sağlık çalışanları, eğitimcileri ve halkı için erişilebilir olacağı için çok memnunum. Bu kitap kısa ancak kapsamlıdır. İnsan güdülenmesi seçim kuramının altında yatan ilkelerin tanımını içermektedir. Bu kuram, asırlık soru olan "İnsanlar yaptıklarını neden yaparlar?"a kapsamlı bir açıklama ve cevap olarak psikiyatrist Dr. William Glasser (1925-2013) tarafından geliştirilmiştir. Ezoterik ve teknik kelimelerden arınmış bir dil kullanır ve davranışı, beş doğal güdülenmeden kaynaklanmış bir şekilde tanımlar: Hayatta kalma veya kendini koruma, sevgi veya ait olma, içsel kontrol veya güç, özgürlük veya bağımsızlık ve eğlence veya keyif. Tüm insanlar bu ihtiyaçları karşılamanın peşinde koştuğundan, bunlar evrenseldir. Daha da ötesi, her etnik gruptan insanın

seçim yapmasına enerji veren itki gücüdür. Bu cesur ifade, metni okudukça ve üzerinde çalıştıkça daha belirgin hale gelecektir. Türkiye'deki psikolojik danışmanlar ve terapistler, daha mantıklı ve etkili seçimler yapmalarına, böylece de psikolojik olarak sağlıklı ve toplumsal olarak kabul edilebilir bir şekilde içsel tatmin hissine ulaşmalarına yardımcı olmak için bu içsel beş güdüleyiciyi danışanlarıyla tartışabilirler.

Genellikle gerçeklik terapisinin İYDP sistemi olarak bilinen iletim sistemi, geçerliliğini seçim kuramından ve bazıları bu kitapta özetlenmiş araştırma çalışmalarından alır. *Gerçeklik Terapisi: Psikoterapi Kuramları Serisi*'nin Türkçeye çevrilmesinin etkisiyle daha çok araştırmanın yapılacağını ummaktayım.

Elif Emir Öksüz, şüphesiz gerçeklik terapisinde bir eğitmen olacak ve böylece İYDP sistemini profesyonel terapistlere, psikolojik danışmanlara, sosyal hizmet uzmanlarına, eğitimcilere, ailelere, yöneticilere ve süpervizörlere, adli yargı mensupları ve pek çok diğer kişiye erişilebilir kılacaktır.

Bu kitapta tanımlanmış ilkeleri çalışırken kendi hayatlarınıza ve danışanlarınıza, öğrencilerinize ve hatta çocuklarınıza özgün uygulamalar hakkında düşünmenizi öneririm. Dikkatinizi sadece zor danışanlara odaklamayın. Bu kitabı çalışırken, kolay danışanlara da uygulayın. Danışanlara başarılı seçimler yapmalarına yardımcı olurken, gününüzü aynı zamanda başarılı hissedecek şekilde ayarlamanız konusunda sizi yüreklendirmek isterim. Başarılı deneyimleriniz hakkında konuşmak için benimle temasa geçmekte tereddüt etmeyin. Bunları sizden duymayı gerçekten çok isterim.

Bu kitabı okumak hakkında son bir not eklemek istiyorum. Bir bölümü bitirdikten sonra kitabı kapatın ve metinden aklınızda kalan bir, iki veya üç fikri düşünün. Metni tekrar okumadan fikirleri yazın. Bunları aklınızdan yazın. Bir veya iki hafta sonra notlarınızı ve bölümlerin altını çizmiş olduğunuz kısımlarını tekrar okuyun.

Teşekkür

Her şeyden önce, gerçeklik terapisini bulan ve yaklaşık elli yıl boyunca öğreten William Glasser'a bir teşekkür borçluyum. Yıllar boyunca, kendisi bu psikolojik danışma ve terapi sisteminin dünyadaki toplum ve kültürleri geliştirmek için eğitime ve tüm insan ilişkilerine uygulanmasının yanında paha biçilemez bir güç olduğuna dair sarsılmaz inancını ve şaşmaz bağlılığını sürdürmüş ve artırmıştır. Davranış değişimi, Dr. William Glasser'ın psikiyatri hastaneleri ve ıslahevleri sakinleriyle çalışırken türettiği bir terim olan *gerçeklik terapisinin* odağıdır. Ayrıca, kendisi de bir eğitmen olan ve Glasser'ın her girişimini sebatla destekleyen eşi Carleen'e de teşekkür borçluyum. Onları birbirleriyle tanıştırmış olduğum için gururluyum.

William Glasser Enstitüsü'nün yöneticisi Linda Harshman, kuruma yirmi beş yıldan fazla istikrarlı biçimde rehberlik etmiştir. Hem Dr. Glasser hem de benim için bir arkadaş ve meslektaş olan Harshman'ın daimi desteği, seçim kuramı ve gerçeklik kuramının dünya çapında gelişmesi için bütünleyici olmuştur.

İşimin niteliğine inandığı ve işlerine beni de dahil etmeye gönüllü olduğu için Jon Carlson'a derin minnettarlığımı sunmak istiyorum. Ayrıca, kılı kırk yaran editoryal yaklaşımıyla aralarında en iyi olan ED Meidenbauer'a da teşekkürler.

Ettikleri yardımın farkında olmasalar da öğrencilerim, çalışma grubu katılımcılarım ve danışanlarım psikolojik danışma ve psikoterapi sanatını bana öğretmişlerdir. Gelecek planlarında onlar için en iyisini diliyorum.

Son olarak, eşim Sandie tutkusu, sadık desteği ve düzenleme ve yeniden düzenleme çabası açısından vazgeçil-

mez olmuştur. Bu kitap, yaşamımızı birlikte zenginleştirmek için heyecan verici ve verimli bir fırsat olmuştur.

Yukarıdakilerin tümü için dileğim, *ad multos annos*. Uzun ve mutlu bir yaşam.

1.
GİRİŞ

"Ne istiyorsun?" Bu soru, gerçeklik terapisinin merkezindeki bir kavramı kapsar ve gerçeklik terapisini öğrenmek için başlangıç niteliğindedir. Pek çok terapist, değerli terapötik saatlerini danışanların terapi sürecinden ve kendi dünyalarından ne istediklerine odaklanmadan harcar. Bu soruyu sormak, terapötik ilişkiyi başlatır ve terapist ve danışanlar bu basit ama güçlü soruyla dışa vurulan sayısız istek, umut ve hayalin zengin bilgisine kendilerini açık hale getirdiklerinde ilişkiyi güçlendirir.

Okuyucuysanız, "Bu kitaptan ne edinmek istiyorum?" sorusunu sorarak kendinizi öğrenmeye azami şekilde meyilli, istekli bir öğrencinin yerine koyun. Benzer biçimde kendisini tecrit edilmiş, yabancılaşmış ve amaçsız hissettiğini söyleyen bir danışanla karşılaşırsanız, gerçeklik terapisi bakış açısından sorulacak ilk soru dizisi şunları içermektedir: "Oturumlarımızda neyi başarmak istersin? Bu yabancılaşma hissini daha iyi bir şeyle değiştirmek ister misin; mesela diğerleriyle ilişkide olmak gibi? Bir yaşam amacı belirlemek ve onun peşinde koşmak ister misin?"

Bu kitabın dikkatlice okunması, gerçeklik terapisinin altında yatan kuramın ve terapi yönteminin bütünüyle anlaşılmasıyla sonuçlanırken, aynı zamanda hem yeni başlayanlar hem de tecrübeli terapistler için ufuk açıcı bir kaynak olacaktır.

Kitap boyunca gerçeklik terapisinin ardında yatan mantığı vurgulamaktayım. Temel ilkeleri anlamak, uygulamacıların gerçeklik terapisinin ve genel olarak terapinin

aşırı basitleştirilmiş tekniklere indirgenebileceği algısından uzak durmasına yardım etmektedir. Gerçeklik terapisi, becerilerini çeşitlendirmek ve genişletmek isteyen terapistler için pratiktir ve anında işe yarar. Bununla birlikte, kuramı ve ardında yatan mantığı anlamak terapistlerin kendi kişiselleşmiş uygulamalarını, becerilerini ve tekniklerini geliştirmelerine olanak vermektedir. Örneğin, danışanlara ilk soru olan "Ne istiyorsun?"u sormak etkili bir tekniktir. Bu, ayrıca içsel kontrol psikolojisinin kuramsal ilkelerine ayrılmaz biçimde bağlı bir kavram, bir ilkedir; insan güdülenmesinin içsel oluşu, burada, giriş kısmında tamamen açıklanmış bir ilkedir.

Gerçeklik terapisinin kurucusu Dr. William Glasser (1965), bilinçdışına odaklanmaktansa, gerçekliğe ve bilinçli olana odaklanarak, psikoterapi camiasının uygulama ve varsayımlarına meydan okumuştur. Psikiyatri hastanesi hastalarının seçim yapabilme ve davranışlarının sorumluluğunu alabilme kabiliyetlerinin olduğunu varsayması, Glasser'ın mesleki anlamda ötekileştirilmesiyle sonuçlanmıştır. Reddedilme karşısında yılmayan Glasser hızla ilerlemiştir. Bu kitap, günümüzde yardım mesleklerinde çokça kabul gören ilkelere dayanan yirmi birinci yüzyıl sistemini, yani içsel kontrol psikolojisini açıklamaktadır.

Bu sayfalar iki büyük ve ayrılmaz bileşene odaklanmaktadır: Seçim kuramı ve gerçeklik terapisi. Seçim kuramı, insan beyninin olumsuz bir girdi kontrol sistemi olarak nasıl işlev gördüğünü açıklamaktadır. Bir roket, böyle bir sisteme örnektir. Roketin nişan kontrol aleti hedeften şaşıldığını işaret ettiğinde, sevk sistemine şu anki yön ve planlanan yön arasındaki farkı gidermesi için bir mesaj yollar. Benzer biçimde, bir aracın sürücüsü istediği hız için sabitleyici sistemini ayarlarsa, hız mekanizması istenen hız ve o anki hız arasında bir fark algıladığında

aracın süratini düzeltir. Aynı şekilde, insanoğlu da istediğini elde edemediğini algıladığında davranış sistemi harekete geçer; yani kendini hedefinde tutmak için tasarlanmış düzeltici seçimler yapar. Diğer taraftan, insanoğlu etrafındaki dünyadan istediğini elde ettiğini algıladığında tatmin olur. Bir homeostazi durumuna geçer. Bu yüzden, insan davranışı amaca yöneliktir. Bu, bir çeşit dış dünyayı etkileme ve onunla iletişim kurma girişimidir. Bu çabanın amacı, ihtiyaç ve isteklerin doyurulduğuna dair belli bir algı edinmektir (Glasser 1980, 1984, 1998).

Gerçeklik terapisi en iyi bu kurama dayanıyor görülür fakat açıkça tanımlanmış yöntemleriyle kendine ait bir kimliği vardır. Eğer seçim kuramı bir demir yoluysa, gerçeklik terapisi de ürünleri taşıyan bir trendir. Bir psikiyatri hastanesi ve bir ıslahevindeki başlangıcından beri, gerçeklik terapisi psikoterapi, eğitim, işletme ve gözetime uygulanmasının yanı sıra, ebeveynlik ve pek çok farklı insan ilişkisinde de kullanılmıştır. Pek çok psikoterapi sisteminde olduğu gibi, terapist önce güvenli ve dostça bir terapötik ortam hazırlar. Sonra terapist, etraflarındaki dünyadan ne istediklerini sorarak, seçimlerinin etkililiğini araştırarak ve ihtiyaç ve isteklerini doyurmak için gerçekçi planlar yaptırarak danışanların şu anki bilinçli sorunlarına odaklanmasına yardım eder. Gerçeklik terapisinin temel felsefi ilkesi, insanoğlunun davranışlarından sorumlu olduğudur. İnsanın dışında kalan çevre, erken çocukluk deneyimleri ve kültürel ortamın etkisi insanın gelişiminde büyük bir rol oynamıştır. Buna rağmen, gerçeklik terapisti insanoğlunu alternatif davranışsal seçimler yapmaya muktedir olarak görür; böylece de insanların kurban edilmiş, kapana kısılmış ve hatta bu dış etkenlerce usandırılmış kalmasına gerek olmaz (Wubbolding, 2000a).

Gerçeklik terapisini öğrenirken ve ilkelerini uygularken, İYDP kısaltması fazlasıyla yararlı bir araçtır. Bu sis-

tem ileriki bölümlerde detaylı olarak açıklanacaktır ancak kısa bir oryantasyon yapalım. Her bir harf, birlikte değişime önderlik eden gerçeklik terapisi yöntemlerini oluşturan bir kavram kümesini temsil etmektedir. İ, danışanlara çevrelerinden ne istediklerini sormak içindir. Bu yöntem, danışanların kendilerinin yanı sıra çevrelerini nasıl algıladıklarının keşfedilmesini içermektedir. Y, danışanların şu an ne yaptıklarının; yani eylem, düşünme, hisler ve fizyolojiyi içeren hangi davranışları sergilediklerinin keşfedilmesini temsil eder. D, danışanın davranışının etkililiğini, isteklerinin ulaşılabilirliğini ve güdülenmelerinin pek çok farklı yönünü irdeleyerek, kendi kendini değerlendirmesi anlamına gelmektedir. P, arzulanan değişime yönelik bir eylem planını simgelemektedir.

Kesin konuşmak gerekirse, seçim kuramı ve gerçeklik terapisi arasında bir fark olduğu açık ve nettir. Diğer taraftan, eğitim ve konuşmalarımda *gerçeklik terapisi* ibaresini hem kuramı hem de uygulamayı, yani seçim kuramı ve gerçeklik terapisini kapsamak için sıklıkla kullanırım. Bunun nedeni, gerçeklik terapisinin seçim kuramından daha önce ortaya çıkması ve William Glasser isminin her zaman gerçeklik terapisiyle ilişkilendirilecek olmasıdır. Üniversitedeki öğretim görevlileriyle ve uygulamacılarla geçen konuşmalarda çok basit bir soru soruyordum: "Dr. William Glasser nasıl hatırlanacak?" Neredeyse herkes, onun gerçeklik terapisinin kurucusu olarak hatırlanacağı şeklinde cevaplıyordu.

Gerçeklik terapisini öğrenirken, okuyucunun gerçeklik terapisinin kuram ve uygulamasının basit ve açık bir dille açıklandığına özellikle dikkat etmesini öneririm. Ait olma, güç, özgürlük, eğlenme, istekler, seçimler ve algıdan bahsediyorum. Kasıtlı olarak teknik sözcüklere daha az yer verilmiş olması gerçeği, sistemi terapist ve danışanlar için anlaşılabilir kılmaktadır. Buna ek olarak, okuyucunun belli bir kişi seçmesini- muhtemelen yabancılaşmış ve yalnız-

laşmış bir danışan, toplum tarafından 'sömürülmüş' bir insan, kederli ve depresif biri, antisosyal bir tarzda davranan ya da kendi bireysel gelişimiyle ilgilenen biri olabilir- öneririm. Kuram ve uygulamanın her bir bileşenini öğrendikçe, ilkelerin bu belirlediğiniz kişiye nasıl uygulandığını kendinize sorun.

2.
TARİHÇE

Köken

Dr. William Glasser, gerçeklik terapisinin taslağını 1950 ve 1960'larda, bir ıslahevinde ve bir psikiyatri hastanesinde şekillendirmiştir. Geleneksel yollardan eğitilmiş ve meslek örgütü tarafından sertifikalanmış bir psikiyatrist olarak Glasser, psikiyatrinin klasik yöntemlerini öğrenmiştir: Danışanların içgörü kazanmasına yardım et, transferans üzerinde çalış, savunma mekanizmalarıyla başa çık, dolayısıyla da yüksek düzeyde uyum ve zihinsel sağlık elde et. Hastalarıyla deneyimleri aracılığıyla, analitik yaklaşımın hedeflerine ulaşılmasına rağmen, danışanların sıklıkla etkisiz davranışlara takılıp kaldığı, çoğunun davranışlarının sorumluluğunu almada başarısızlık yaşadığı ve daha etkili seçimler yaratmak için yeterli donanımdan yoksun oldukları fikrine varmıştır. Profesör G. L. Harrington, Glasser'ın sonraları gerçeklik terapisi olarak bilinecek yeni tedavi yöntemini şekillendirmesi ve uygulamasına fırsat veren bir destek sağlamış ve görüşünü paylaşan bir dinleyici olmuştur. Glasser, zihinsel sağlığın içsel ihtiyaçların doyurulmasının sonucu olduğu fikrini okuyucuya ilk sunduğu *Mental Health or Mental Illness* adlı kitabını 1960 yılında yayımlamıştır. Glasser, içsel güdüler doyurulduğunda, artık insanların kapana kısılmış kurbanlar ve çevreleri tarafından ezilen varlıklar olmayacağını ileri sürmüştür. Gerçeklik terapisinin dönüm noktası olan yıl,

Glasser'ın tartışmalı kitabı *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry* yayımladığı 1965 yılıdır. Zamanın geleneksel bilgi birikiminin aksine, Glasser kendi davranışlarının sorumluluğunu alan ve geçmişlerini ve çevrelerindekileri suçlamaktan kaçınan insanların zihinsel sağlıklarının, problemlerini ebeveyn etkisine, topluma ya da kendi geçmiş deneyimlerine yükleyenlerden daha iyi olduğunu vurgulamıştır. Glasser, davranışların seçenekleri içerdiğini ve pek çok durumda pek çok insan için seçeneklerin var olduğunu ileri sürmüştür. Sonuç olarak, psikolojik danışmanın ve terapinin amacı, zayıf içgörü ve geçmiş olayların ya da şu anki bilinçdışı güdülerin anlaşılması değil; ölçülebilir davranışsal değişimler olmalıdır.

Tıbbi uzmanlarca pek sıcak karşılanmasa da ıslahevi personeli, gençlik çalışanları, psikologlar, psikolojik danışmanlar, terapistler ve eğitimciler gerçeklik terapisini kişisel sorumluluğa yaptığı vurguyla bağırlarına basmışlardır. Glasser okullarda danışmanlık yapmış ve öğrencilerin davranışlarından sorumlu olmasına ve diğerlerini daha az suçlamasına yardımcı olmuştur. Okullardaki deneyimlerinden yola çıkarak, sınıf toplantılarını ve büyük gruplarda gerçeklik terapisinin nasıl kullanılacağını tartıştığı kitabı *Başarısızlığın Olmadığı Okullar (Schools without Failure)*'ı yazmıştır (1968). Grup terapisi veya danışmanlığıyla aynı şey olmasa da, sınıf toplantıları da artan benlik saygısı, başarı hissi, grup üyelerinin katılımı ve diğerlerine saygı gösterilmesi gibi aynı hedeflere sahiptir.

Gerçeklik terapisinin ilk zamanlarında, pek çok profesyonel onu bir kuram değil, sadece bir yöntem olarak görmüştür. Glasser, altta yatan kuramı geliştirmek amacıyla, *The Identity Society* adlı kitabında ilk olarak toplumsal temeli şekillendirmiştir (1972). 1950 ve 1960'larda, batı medeniyetindeki radikal değişimlere üç gücün katkı yaptığını belirtmiştir. Bu yıllar boyunca, batı toplumu insan haklarını garanti altına alan yasaların kabul edilmesi, re-

fah düzeyinin toplumun çoğunluğu için hayatta kalma ve kendini koruma gibi temel ihtiyaçları karşılayacak kadar artması ve elektronik medya aracılığıyla anında iletişimin başlaması gibi hem ani hem de aşama aşama gerçekleşen değişimlere şahit olmuştur. Bu üç değişim, bireylerin hayatta kalma ihtiyaçlarından çok kimlik ihtiyaçlarına odaklandıkları bir dünya olan kimlik toplumunun doğumunun habercisidir. Pek çok insan, ekonomik ve siyasi köleliğin ötesine geçmeyi ummuş ve fırsatları kovalamıştır. Bu yüzden, gerçeklik terapisi, kendini değerlendirmek ve geleceğe yönelik olumlu planlar yapmak suretiyle bireysel güçlenmeye yaptığı vurgu nedeniyle daha yüksek düzeyde içsel kontrol arayan insanlarca kabul görmüştür. İnsanları davranışlarından sorumlu tutan bu ilke, 1960'ların psikoterapi kuramlarına ters düşmekteydi. Ancak her zaman insanların yaşamlarını sürdürdüğü, medeni bir toplumun temelini oluşturan bir ilke olmuştu. Glasser ve Zunin'in (1973) de dediği gibi:

> Gerçeklik terapisi insanın insanlığı açıklamak, davranış için kurallar koymak ve bir insanın bir diğerine mutluluk ve başarıya ulaşması için yardım etmesi için yol haritası çizmek için en yeni resmi girişimidir; ancak aynı zamanda, çelişkili bir şekilde, insan davranışının en eski mesellerinden birini temsil eder. (s. 287)

Antik Öncül

Seçim kuramının bazı ilkelerinin daha eski psikolojilerde kökleri olsa da, içsel kontrol psikolojisinin ve özellikle de seçim kuramının temelleri antik yazıtlarda bulunabilir. İkinci yüzyıl gibi erken bir tarihte, Roma imparatoru Mar-

cus Aurelius (MS 121-180), Pagan tanrıların geçici hevesleri gibi dışsal kontrollere inancın baskın olduğu bir dünyada şahsi sorumluluklardan bahsetmiştir. Aşağıdaki gibi ifadeler, içsel kontrolün ilk felsefesine işaret etmektedir:

> Eğer insanoğlunun gücü ve yetkisi dahilinde herhangi bir şey varsa,
>
> senin kendi pusulan içinde olduğuna da inan.
>
> Seni çevreleyen çalkantılar yersizdir ve tamamen senin kendi yargına dayanır.
>
> Bizi, insanların eylemleri değil, bunlar hakkındaki görüşlerimiz galeyana getirebilir [insani hisleri kışkırtabilir].
>
> Bugün beladan kurtuldum. Bunun yerine "Bugün belayı dışarıda tuttum" de.
>
> Sorun dışarıdan değil, içeriden gelir. (Aurelius, 1944)

Yakın Zaman Öncülleri

Daha yakın zamanın entelektüel atası, hastalarının yıkıcı algılarını daha yapıcı düşünce ile değiştirmelerine yardımcı olan, 1900'lerin başlarında yaşamış İsviçreli doktor Paul Dubois'tir (Glasser ve Zunin, 1973). Glasser ve Harrington tarafından uygulanan erken dönem gerçeklik terapisi, bazen Amerikan psikolojisinin babası olarak bilinen ve tutumların değiştirilebileceğine ve bu sebeple bireylerin tutumlarını değiştirerek yaşamlarını dönüştürebileceğine inanan William James'in psikolojisini izlemektedir. İnsanoğlunun içsel olarak kontrol edildiği veya dahili olarak güdülendiğine dair bu algı, James'in ünlü aksiyomunda zirve yapmıştır: "Mutlu olduğumuz için şarkı söylemeyiz, şarkı söylediğimiz için mutlu oluruz."

Gerçeklik terapisinin gelişiminde daha yakın zamandaki bir temel, Menninger Foundation'da bir psikanalist olan Helmut Kaiser tarafından atılmıştır. Kaiser, "Hastanın kendi sözleri ve davranışlarından sorumlu hissetmesini sağlamak analistin görevidir" önerisinde bulunmuştur (Kaiser, 1955/1965, s. 4). G.L. Harrington, Kaiser'in fikirlerini, zihinsel sağlığı etkili biçimde geliştirdiğine inandığı daha demokratik bir doktor-hasta ilişkisiyle geliştirmiş ve böylece zihinsel sağlığa psikoanalitik yaklaşım şeklindeki geleneksel kuramdan ve metodolojiden uzaklaşmıştır. Glasser, psikiyatri stajyeriyken karşılaştığı bir kadına derslerinde sürekli atıfta bulunmaktadır. Bu kadın büyükbabasından bahsederek ve sorunları için onu suçlayarak terapide üç yıl harcamıştı. Kadının Glasser'ın danışanı olmasından kısa süre sonra, Glasser büyükbabanın uzun yıllar önce öldüğünü öğrenmişti. Bundan sonra bir sınır çizdi: Sadece daha güncel konulardan bahsedeceklerdi. Harrington ile olan bir sonraki oturumda, Glasser terapinin mevcut davranışlara odaklanması üzerindeki ısrarını ve geleneksel terapiden uzaklaşmasını açıkladı. Bu yaklaşımın geçerliliğini reddetmektense, Harrington ona "Aramıza hoşgeldin" dedi.

Süregelen mesleki ilişkileri ve kayda değer konuşmalarının sonucu olarak, Glasser geleneksel olmayan temel bir ilke oluşturmak üzere gerçeklik terapisinin pratiğinde kullanmak için özgün prosedürler geliştirme cesaretini buldu: İnsanoğlunun davranışı, *mevcut* güdüsel itkilerden doğarak içten kaynaklanmaktadır. 1961 yılında, yetkin bir psikiyatrist olarak komite sertifikasını alan Glasser, kısa süre içinde değişerek *gerçeklik terapisi* etiketini alacak olan 'gerçeklik psikiyatrisi' üzerine dersler vermeye başladı. Psikiyatrideki meslektaşları, eşlik eden ilkeleri soğuklukla, hatta küçümsemeyle karşıladılar. Yine de, diğer pek çok uzman gerçeklik terapisi hakkında daha çok şey öğrenmek istiyordu ve Glasser'dan bir eğitim programı sağlaması-

nı istediler. Bunun sonucunda, 1965'te, *Gerçeklik Terapisi (Reality Therapy)*'ni yayınladıktan 2 yıl sonra, psikologlar, psikolojik danışmanlar, sosyal çalışmacılar, eğitimciler ve nadiren de olsa psikiyatristlerin eğitimine odaklanan ve artık William Glasser Enstitüsü olarak adlandırılan Gerçeklik Terapisi Enstitüsü'nü kurdu (*William Glasser Enstitüsü Programları, Politikaları ve Prosedürleri [Programs, Policies and Procedures of The William Glasser Institute]*, 2005).

Glasser, 1965 yılında, Kaliforniya'da suçlu kızlar için bir gençlik kurumu olan ve Müdür Bea Dolan'ın idaresinde bulunan Ventura Kızlar Okulu (Ventura School for Girls)'na danışmanlık yapmaya başladığında temel fikirlerini geliştirdi (1962-1976). Burada ikamet eden genç kızlar yasaları çiğnemişlerdi ve onlara çoğu zaman, duygusal rahatsızlıkları sebebiyle davranışlarından sorumlu olmadıkları söylenmekteydi. Dolan, bu doktrinin sadece bu okulun sakinlerini güçsüzleştirmeye yaradığına inanıyordu ve Glasser'ın gerçeklik terapisindeki empatik ancak doğrudan yöntemini gönülden destekledi. Kızlar için gerçeklik terapisinin kullanılması, sonraki on yıllar boyunca Glasser'a fikirlerini geliştirmesi için bir güç sağladı.

Gerçeklik terapisine olan ilgi artarken, sosyolojik ve antropolojik temeller de daha belirgin hale geldi (Glasser, 1972). Yine de bu sistem, onu doğrulayacak bir psikolojik kuramdan yoksundu. Kontrol kuramı veya kontrol sistemi kuramı, gereken kuramsal temeli sağladı. Yardım mesleklerinde pek bilinmeyen ancak mühendislik ve sibernetik alanında yaygın olan, beynin işlevi hakkındaki göreceli bulanık bu açıklama, gerçeklik terapisini kendi ayakları üzerinde durabilecek bir seviyeye yükseltti. Kontrol kuramı, insan beyninin olumsuz bir girdi kontrol sistemi olarak tanımlanmasıdır. Bunun anlamı, insan davranışının teleolojik veya amaçlı olduğudur. Davranış, amaçlanan hedefe ulaşmadığı zaman insan beyni olumsuz geribildirim alır; yani hedefin amacına ulaşmadığını

ve modifiye edilmesi gerektiğini algılar. Glasser'ın daha sonra kontrol kuramına uygulayacağı isim olan seçim kuramı, insan davranışının amacı ve işlevlerinin, seçim yapma becerisinin ve geribildirim olan algının ayrıntılı bir açıklamasını sunmaktadır.

Norbert Wiener

Norbert Wiener (1894-1964), MIT'de kırk yıl boyunca ders vermiştir. Öğrencileri tarafından çok sevilen Wiener, dahi ve uçuk bir profesör olarak adlandırılmıştır. On sekiz yaşında, Harvard'da doktora derecesi almıştır. 1919'da, Massachusetts Lynn'deki General Electric'te, New York Albany'deki Encyclopedia Americana'da, Aberdeen Proving Grounds'da ve makale yazarı olarak *Boston Herald*'da çalışmıştır. George Orwell'ın *1984*'ü ile aynı yıl yayınlanan abidevi eseri *Sibernetik (Cybernetics)* (1948) daha az popüler olsa da, çok daha öngörülüdür. Hem bu çalışması hem de sonraki kitabı *Nonlinear Problems in Random Theory* (1952)'de, makineler ve insanlara yeni yaklaşımını başlatmış ve geliştirmiştir. Kontrol kuramı bugün göreceli olarak bilinmiyorsa da, Wiener tarafından ilk ortaya atıldığında daha da az kabul görmüştü. 1961'de, *Sibernetik*'in yeni baskısında "Fikrimi açıkça anlatmaya çalışırken rastladığım esas engeller ...kontrol kuramı fikrinin zamanın yerleşik kuralları karşısında yeni ve hatta şok edici olmasıydı" yazmıştı (s. 7).

Geribildirim konseptini nörofizyolojiye, elektrik mühendisliğine, tıbba, 'ultra hızlı bilgisayarlara' ve diğer fenomenlere de uygulamıştır. Çalışmasının geniş bir alanda uygulanabilirliği sebebiyle, Gregory Bateson ve Margaret Mead ondan zamanını ve yeteneklerini antropoloji ve sosyoloji için kullanmasını istemiştir. Bu acil yakarışa Wiener şu şekilde cevap vermiştir:

> Durumun aciliyeti hakkındaki hislerini anlasam ve kendilerinin ve başka diğer becerikli çalışanların bu tip sorunları halledeceğini ümit etsem de, bu alanın benim dikkatim için önceliğe sahip olduğu hislerini veya toplumun mevcut hastalıkları üzerinde kayda değer bir etkisi olabilmesi için bu yolda yeterli gelişim kaydedilebileceği konusundaki iyimserliklerini paylaşamıyorum (1948, s. 24).

Aksine, Glasser'ın göstermiş olduğu gibi, Wiener'ın fikirlerinin kayda değer terapötik bir etkisi olmuştur. Glasser, Wiener'ın kuramını klinik ve eğitimsel bir model haline getirmiştir. Glasser'ın, davranışın amacının beş insani ihtiyacın tatmin edilmesi olduğunu ifade eden seçim kuramı aşağıda açıklanmıştır. İnsan zihni, ihtiyaçlarının tatmin edilmediği algısına vardığında davranış sistemine kendini düzeltmesi için uyarı gönderir, böylece amaç daha etkili bir şekilde yerine getirilir.

Çağdaş Yaklaşım / Günümüze Kadar Olan Evrim

William Powers

Diğer bilim insanları, Norbert Wiener'dan meşaleyi alıp daha ileri taşıdılar. Sibernetik araştırmacıları kontrol kuramında insan güdüsünün imalarını görmüşlerdir. Bilgisayar uzmanı ve psikolog William Powers, seçim kuramı için daha uygun nedensellik temelleri sağlamıştır. Ana çalışması olan Behavior, the Control of Perception (1973), beyni, oda sıcaklığını kontrol eden termostata benzeyen bir girdi kontrol sistemi olarak sunmaktadır. Benzetme yapacak olursak,

termostat oda sıcaklığını 26 derece olarak algılamakta ve 22 derece olmasını amaçlamaktadır. Termostat, davranış sistemi olan iklimleme cihazına bir şeyler yapması, harekete geçmesi, bir davranış yaratması -oda sıcaklığını düşürmesi- için sinyal gönderir. Daha sonra girdiyi, istediği bilgiyi alır; oda sıcaklığının 22 derece olduğunu. Benzer şekilde, bir otomobilin sürat kontrolü arabanın saatte 100 kilometreyle seyahat etmesini 'ister.' Dış dünya değiştiğinde -mesela yolun eğimi arttığında veya azaldığında- sürat kontrolü davranışını değiştirerek, arzulanan hızda seyahat edildiği 'algısına' ulaşır. Yani zihin olumsuz bir girdi kontrol sistemi olarak işlev görmektedir. Bir şahıs hedefine doğru hareket etmiyorsa, beyin davranışın hedefi ıskaladığı bilgisini verir ve davranışı düzeltmeye çalışır. Glasser (1980, 1984), insan davranışının kaynağı olan ihtiyaçlar sistemini veya beş kalıtsal talimatı ekleyerek -hayatta kalma veya kendini savunma, sevgi veya ait olma, güç veya iç kontrol, özgürlük veya bağımsızlık, eğlence veya keyif- Power'ın kontrol kuramının (veya kontrol sistemi kuramının) tanımını geliştirmiştir. Bunlar, insani seçimleri dürtüleyen ve sürdüren güdüsel motoru oluşturmaktadırlar. Glasser, kuramı klinik ortama ve psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarına eklemiştir. Bunların ve pek çok diğer fikrin eklenmesiyle Glaser'ın kuramını kontrol kuramı olarak adlandırmak artık mümkün değildi ve bundan sonra bugün bilinen seçim kuramı adını aldı. Glasser (1996) şunları söylemiştir:

> Kontrol kuramının ismini seçim kuramı olarak değiştirdim çünkü kontrol kelimesi, insanları kontrol eden bir kuram olduğunu güçlü bir şekilde ima etmektedir ve tamamen yanlış olan bu ima dikkat dağıtıcıdır. Seçim kuramı kesindir ve 1961'den beri öğretiyor olduğum şeyi, yani yaptığımız her şeyi tercih ettiğimizi yansıtmaktadır (s. 3.).

Seçim kuramından öğrenilen yararlardan bahsederken şunları eklemiştir:

> Seçim kuramı, yaşamlarımız üzerinde farkında olduğumuzdan çok daha fazla kontrol sahibi olduğumuzu söylemektedir. Daha etkili kontrol sahibi olmak, başka insanlarla ilişki kurarken daha iyi kararlar vermek anlamına gelmektedir. Seçim kuramı yoluyla insanların aslında nasıl işlev gördüklerini öğrenebilirsiniz: Genlerimizde yazılı olanları, hayatlarımızı yaşarken öğrendiklerimizle nasıl birleştirdiğimizi (Glasser, 1998, s. 4).

Yakın geçmişte, gerçeklik terapisi değişikliklere öncülük eden prosedürlerle nitelenmiştir. İYDP kısaltması, olası müdahalelerden bir diziyi özetlemektedir:

- İ- danışanın isteklerini, taahhüt seviyesini ve algılanan kontrol odağını keşfetmek.
- Y- danışanın ne yaptığını keşfetmek (toplam davranış gibi).
- D- danışanın toplam davranış ve isteklerinin özdeğerlendirmesini yürütmesine yardımcı olmak.
- P- danışana gelecek için plan yapmasında yardım etmek (Glasser ve Glasser, 2008; Wubbolding, 2000a).

Ayrıca, Glasser zihinsel sağlığı toplumsal eğitimle alakalı bir sorun olarak tanımlamıştır. Daha iyi bir zihinsel sağlık için seçim kuramını ve gerçeklik terapisini toplum eğitiminin önemli bir aracı olarak görmüştür. Bu sebeple, gerçeklik terapisi sadece patolojiye derman olacak bir sistem değil, bir zihinsel sağlık sistemidir (Glasser, 2005a).

Glasser Kalite Okulları (Glasser Quality Schools), gerçeklik terapisinin eğitime uygulanmasını ve özgün bir toplum müdahalesini temsil etmektedir. Gerçeklik terapisi yerine liderlik yönetimi olarak tanımlanan bu uygulama, eğitimcilerin öğrencilere öğrenmekten içsel bir tatmin hissi edinmeleri, davranışlarını iyileştirmeleri ve akademik başarılarını artırmaları için yardımcı olmayı öğrenmelerini içermektedir (Wubbolding, 2007).

Seçim Kuramı Ve Gerçeklik Terapisi Arasındaki Fark

İnsanlar sık sık "Seçim kuramı ve gerçeklik terapisi arasındaki fark nedir?" sorusunu sormaktadır. *Webster'ın Yeni Dünya Koleji Sözlüğü (Webster's New World College Dictionary)* (1999), kuramı "Gözlemlenen belirli fenomenlerin altında yatan ilkelerin veya görünen ilişkilerinin bir formülasyonu ...bir sanatın veya bilimin, pratiği yerine ilkeleri ve yöntemleri hakkında bilgi içeren dalı" olarak tanımlamıştır (s. 1485). *Merriam-Webster Çevrimiçi Sözlük (Merriam-Webster Online Dictionary)* (2008), kuram kelimesinin ayrıca "Eylem temelinde önerilen veya izlenen bir inanç, politika ...fenomenleri açıklamak için önerilen akla yatkın veya bilimsel olarak kabul edilebilen ilke veya ilkeler bütünü"nü içerdiğini belirtmiştir. Seçim kuramı, insan davranışı ve insan zihninin nasıl işlev gördüğü hakkında bir açıklama sağlamakta ve böylece gerçeklik terapisi için bir iletim sistemi oluşturmaktadır. Kuramın kendisi, nasıl uygulanması gerektiği hakkında direktifler içermez. Seçim kuramı, insanların eylemlerini neden yaptıkları hakkındaki soruları cevaplayarak, kişilerin insani ihtiyaçları veya genetik talimatlarını tatmin etmek için mevcut dahili güdüleriyle hareket ettiğini söylemektedir. Özellikle insanların isteklerini yerine getirmeye ve istekleriyle dış

dünyadan elde ettiklerine ilişkin algıları arasındaki farkları gidermeye çalışırlar (Glasser, 1980, 1998). Wubbolding ve Brickell'e göre (2005), insan davranışının ikinci bir amacı iletişim kurmak, çevredeki kişilere bir mesaj göndermektir. Şu eklemeyi yapmaktadırlar:

> Bu mesaj, diğer kişilerin algıladığından çoğu zaman farklıdır. Örneğin, isyankar bir ergen 'rahat bırakılmak' ister ve çevresine bu arzusunu iletmeye çalışır. Ancak çevresindekiler tarafından alınan mesaj çoğunlukla "Bu bireyi kontrol etmeli veya düzeltmeliyim. Dolayısıyla daha önce yaptığımdan daha çok üzerine düşmeliyim" şeklinde tercüme edilir (s. 29).

Özetle, seçim kuramı zihnin nasıl ve neden çalıştığı bilgisine odaklanır; gerçeklik terapisi insani meselelerle başa çıkmak için stratejilere ve tekniklere odaklanır. Bu yüzden, gerçeklik terapisi iletim sistemidir. Seçim kuramı tren raylarıysa, gerçeklik terapisi de trenin kendisidir. Seçim kuramı otoyolsa, gerçeklik terapisi ürünü yerine ulaştıran araçtır (Wubbolding ve Brickell, 2007). Wubbolding (1989, 2000a, 2008a), gerçeklik terapisini İYDP sistemi olarak formüle etmiştir (istekler, yapma, değerlendirme, planlama). Eğitimde, liderlik yöntemi olarak bilinen gerçeklik terapisi, seçim kuramı ilkelerini danışanlara, öğrencilere, anne ve babalara, eğitimcilere, işverenlere ve diğer alanlardaki tüketicilere uygular; işlevsel hale getirir ve iletir. Eğitimciler terapi sağlamasalar da, öğretirlerken içsel kontrol psikolojisinin ilkelerini uygularlar ve pedagojik faaliyetlerinde seçim kuramını kullanırlar. Eğitimciler, seçim kuramına göre zihnin nasıl çalıştığını ve gerçeklik terapisinin İYDP sistemiyle nasıl iletişim kurulacağını anladıklarında öğrenim gelişir ve davranış iyileşir (Wubbolding, 2000a). Gerçeklik terapisi pek çok farklı tanısı olan her yaştan, ırk-

tan, sosyal konumdan, kültürden veya cinsiyetten insanlarla (yani tüm davranışlarla veya seçimlerle) başa çıkmak için gerekli becerilere odaklanmaktadır.

Kuram ve uygulama arasındaki farklar açık olsa da, halk arasında *seçim kuramı* ve *gerçeklik terapisi* terimleri genellikle özensiz bir şekilde kullanılmaktadır. Gerçeklik terapisindeki eğitim oturumları, gereklilik üzerine ve gayet uygun biçimde, gerçeklik terapisi iletim sisteminin yanı sıra, kuramsal temellerin açıklaması ve tartışılmasını da içermektedir.

3.
SEÇİM KURAMI

Zihin Nasıl Çalışır: Seçim Kuramı

Bir insan davranışı kuramı, insanların eylemler, bilişler, duygular ve bunların fizyoloji üzerindeki etkilerini nasıl ortaya çıkardığını açıklamaktadır. Ayrıca, insanların güdülenmelerine, yani neyi neden yaptıkları ve nasıl alternatif seçimlerde bulunduklarına dair bilgi ve açıklama sunmaktadır. Aşağıdaki vaka bir öğrencinin güdülenmesini ve davranışlarını anlamak için kaynak sağlamaktadır.

Noel Vakası

Bir lise mezunu olan Noel, küçük bir üniversitenin yurduna taşınır ve birinci sınıf öğrencisi olarak kayıt yaptırır. Kısa süre içinde okuldan nefret ettiğinin farkına varır. Ona göre dersler çok zordur ve üniversite kuralları çok katıdır. Noel, lise arkadaşlarını ve ailesini özlemektedir. Çalışamayınca, ilk dönem derslerin çoğundan kalır. Fakat bir nedenden ötürü Noel kendisini ikinci dönem okula vermeye karar verir ve üniversite yaşamına girer. Eğitim-öğretim yılının sonunda, Noel'in dikkat çekici performansı 180 derecelik bir dönüş sergiler. Noel, okulu eğlenceli bulmaktadır ve gelecek yıl için geri gelmeye güdülenmiştir. Noel'in davranışları nasıl ve neden değiş-

miştir? Noel'i, dikkatini ikinci döneme vermesi için güdüleyen şey nedir?

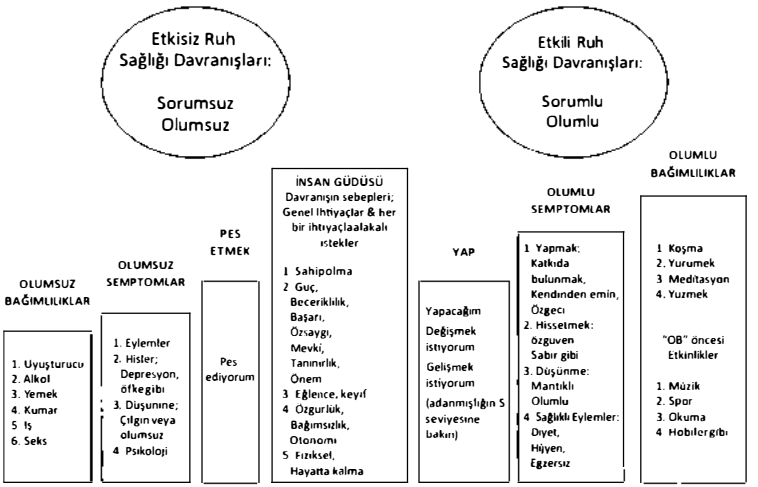
Seçim kuramı bunun için eksiksiz bir açıklama sunmaktadır.

Psikolojik Gelişim

Başlangıcından beri, seçim kuramı akıl sağlığı için bir açıklama ve zihinsel ve duygusal rahatsızlıklar için de yeni bir kavramsallaştırma sunmaktadır. Davranış, seçilen bir şey olarak görülmektedir; zihinsel ve duygusal rahatsızlıklar mutsuzluk olarak betimlenmektedir. Hatta psikoz bile bireyin içsel kontrole erişmek için gösterdiği en yoğun çabadır. İnsanoğlu içsel dürtülerini doyurmak için etkili ya da etkisiz davranışlar veya bunların bir kombinasyonunu seçer. Şekil 3.1, zihinsel sağlığı gelişimsel olarak, etkili seçimler dizisi olarak betimlemektedir. Ayrıca, psikolojik rahatsızlıkları gerileyen ya da etkisiz seçimler olarak tanımlamaktadır.

Güdüleyici nitelikteki insan ihtiyaçlarının genetik talimatlar olarak tanımlanması seçim kuramının merkezindedir. Glasser (2003), "Seçim kuramı, genlerimize amaçlar kodlanmış biçimde doğduğumuzu açıklamaktadır. Özellikle genlerimiz, doğumdan ölüme kadar tüm davranışlarımızın güdüleyicisi olan beş temel ihtiyacı sunmaktadır" demiştir (s. 94). Zihinsel sağlık, davranışların birikimi olarak görülmektedir: Etkili ya da etkisiz (Glasser, 1984), sorumlu ya da sorumsuz (Glasser, 1972), olumlu ya da olumsuz (Wubbolding, 2008a, 2008b, 2009a).

Şekil 3.1 Gerçeklik Terapisi ve Zihinsel Sağlık *



Etkili zihinsel sağlık gelişimseldir ve etkisiz zihinsel sağlık gerileyicidir. Gelişimsel yol -ve zıttı olan gerileyici yol- kalıtım, aile, çevre ve kültürden etkilenen özgün seçimleri içeren iki genel süreci temsil eder. Zihinsel sağlığın bu kavramsallaştırmasının pratik iki uygulaması, erken müdahalenin önemi ve farklı kültürlerden gelen bireyler için değişen uygulamalardır.

Zihinsel Bozukluklara Bir Alternatif Olarak Zihinsel Sağlık

Seçim kuramı ve gerçeklik terapisi, zihinsel bozukluklar üzerinde mevcut ve gerekli olan dikkate bir alterna-

---

* *Using Reality Therapy* (s. 127), R. Wubbolding, 1988, New York, NY: Harper & Row. Telif hakkı sahibi 1988, Robert E. Wubbolding. İzinle uyarlanmıştır.

tif oluşturmaktadır. Mantıklı bir bakış açısının yanı sıra, seçim kuramının perspektifinden bakıldığında, zihinsel sağlık ile bunun noksanlığı arasında ve etkili yaşam ile zihinsel bozukluklar arasında negatif yönlü birebir korelasyon vardır. Bunun sonucunda, seçim kuramı ve gerçeklik terapisi sadece bir iyileştirme sistemi olarak değil, bir zihinsel sağlık sistemi olarak görülmelidir. Zihinsel sağlığın bileşenleri, on yıllardır zihinsel sağlık profesyonellerinin çalışma konuları olmuştur. Moore (1944), zihinsel sağlıktan "İnsan kişiliğini ve ideal mükemmellikten sapmalarını (zihinsel bozukluklar) önleme bakış açısından inceleyen uygulamalı bir bilim" olarak bahsetmiştir (s. 2). Duyguların ve dürtülerin kontrol edilmesinin dengeli bir kişilik oluşturduğunu eklemiştir. Kratochwill ve Morris (1993), zihinsel sağlık hareketini, çocuk ve ergenlerin zihinsel sağlıklarına olan ilginin gelişmesinde kayda değer bir kuvvet şeklinde tanımlamıştır. Benzer şekilde, Cavanagh ve McGoldrick (1953), zihinsel olarak sağlıklı bireyleri gelecekte çevreye uyum sağlayacak, günlük etkinliklerden tatmin olacak, toplumun standartlarını kabul edecek, hataları düzeltmeye istekli olacak, hayattaki değişikliklere adapte olacak ve düzenli ve kararlı bir duygusal hayatı olacak bireyler olarak tanımlamışlardır. İlave olarak, Freud zihinsel sağlıktan bahsederken sıklıkla aşk ve işten (*leben und arbeiten)* bahsetmiştir.

İhtiyaçlar hiyerarşisi ile ünlü olan Maslow (Patterson, 1974), kendini gerçekleştiren kişilerin niteliklerini araştırarak zihinsel sağlık kavramını genişletmiştir. On dört nitelik arasında deneyime açıklık, kendini ve başkalarını kabul etme, kültürden ve çevreden bağımsızlık veya otonomi, diğer insanlara karşı derin empati hissi, kişiler arasında sağlıklı ilişkiler ve saldırgan olmayan bir mizah duygusu yer almaktadır. Wubbolding (2006), kendini geliştiren kişilerin niteliklerinin, seçim kuramında belirtilmiş olan beş ihtiyacı tatmin eden hedefler olarak nasıl iş

görebileceğini tanımlamıştır. Bunun ötesinde, gerçeklik terapisinin uygulanmasının bir parçası da danışanlara içsel kontrol psikolojisinin ilkelerini öğretmektir (Glasser, 2007). Bunun sonucunda, uygun zamanlamayla birlikte danışanlara beş katmanlı güdülenme sistemi öğretilebilir ve arzulanabilir hedefler olarak nitelikleri dahil etmelerine ve böylece mevcut sefalete bir son vermelerine yardımcı olunabilir. Davranışlarının onlara harici dünyadan veya kendi kişisel tecrübelerinden dayatılmadığını, içten geldiğini öğrenirler.

Etkili veya Gelişmiş Davranışlar

Olumlu bir seçim veya etkili davranışlar, sağlıklı ve üretken bir yaşam şeklini; bunun tersi olan gerileyici davranışlar ise daha az kaliteli zihinsel sağlık, hatta zihinsel bozuklukları nitelemektedir. Bu etkili gelişimsel davranışlar, insan ihtiyaçlarını ve güdüsel dürtülerini karşılamak için değerli yollar meydana getirir: Hayatta kalma veya kendini koruma, ait olma, güç veya içsel kontrol, özgürlük veya bağımsızlık, eğlence veya keyif. Seçildiklerinde, bu davranışlar olumsuz aşamaların yerine geçerler ve mutluluğa ve üretken hayata giden yollar olarak terapötik sürece dahil edilebilirler. Gelişmiş veya etkili davranışın aşamaları aşağıdaki gibidir:

Aşama 1: "Yapacağım." "Gelişmek istiyorum." "Değişime adanmışım."

Danışanlar, daha etkili kararlar için istekli olduklarını gösteren açık veya örtük ifadeler kullanırlar. Bu aşama, olumsuz yansıma içerdiği gibi, sadece geçicidir. Şekil 3.1'de görüldüğü gibi, danışanlar genellikle taahhüt seviyelerini veya hayatlarının daha etkili bir şekilde kontrolünü ellerine almaları için ne kadar enerji harcayacakları-

nı kelimelere dökerler. İfadeleri tek başlarına var olmaz. Aksine, ikinci aşamada görülen olumlu semptomlara eşlik ederler.

Aşama 2: Olumlu Semptomlar

Gerçeklik terapisinin perspektifinden bakıldığında, davranış eylemi düşünmeyi veya algıyı, hisleri veya duyguları ve fizyolojiyi kapsayan küresel bir terimdir. Davranışın bu kapsamlı tanımı, düşünme ve hissetmenin sabit koşullar olmadığına; aksine, eylem ile amaçlı ve ayrılmaz bir şekilde bağlı dinamik enerjiler olduğuna işaret etmektedir. Sağlıklı davranışın (eylemlerin), duygulanımın ve bilişin işareti daha az yılgınlığa ve artan mutluluğa yol açan, ihtiyaçları tatmin edici etkili seçimleri içermektedir. Bu, sağlıklı bireylerin yukarıda tanımlanan olumsuz semptomları asla sergilemediği anlamına gelmemektedir. Kendilerini en çok gerçekleştirebilmiş insanlar bile arada sırada yeterli olmayan eylemleri tercih edebilirler. Doygunluklarına giden yolu engelleyen ve performanslarını düşüren duygular hissedebilir ve fikirler edinebilirler. Tüm bunlara rağmen, aşağıdaki toplam davranışlar, içsel olarak meydana getirilen semptomları veya ihtiyaçların etkili karşılanmasının ve daha verimli ve yapıcı yaşamın işaretlerini betimlemektedir:

- *Eylemler*. İnsani ihtiyaçları tatmin etme amacında olan etkili seçimler, hem kendinden emin hem de özgecil davranışları kucaklar. Sağlıklı insanlar ne istediklerini açıklığa kavuşturur, buna göre seçim yapar ve aile, iş, sosyal hayat ve kişisel uğraşlar yoluyla topluma katkıda bulunurlar. Değişime erişilebilirliği sebebiyle, toplam davranışın eylem bileşeninin terapötik sürecin odağında olduğu açıktır.

- *Düşünme*. Mantıklı düşünme, bilişsel bozukluğun zıddıdır. Wubbolding (2003), şunları söylemektedir:

  > Gerçeklik terapisinde ima edilen pek çok mantıklı düşünme motifinin arasında, bir kişinin neyi kontrol edip neyi edemeyeceğinin gerçekçi bir kavrayışı; neyin değiştirilebilir olduğu ve neyin olmadığının kabul edilmesi ve bir insanın davranışlarından kendisinin sorumlu olduğunun bilinci vardır. Bu yüzden erken çocukluk travmalarının, doğaları gereği, kişinin erişkinliğini kurban etmesi gerektiği algısı reddedilmektedir (s. 259).

Seçim kuramıyla uyumlu ve etkisiz düşünmenin zıddı olan kendi kendine konuşma ifadeleri şunlardır: (a) "Yapabilirim, hayatım üzerinde daha etkili bir şekilde kontrol sahibi oluyorum ve değerliyim." (b) "En mutlu olduğum zaman makul sınırlar içerisinde yaşadığım anlardır." (c) "Başka insanları kontrol edemem ancak kendi davranışımı kontrol edebilirim." (Wubbolding, 2009a) Glasser (2000a), seçim kuramı ilkelerini düşünce yapılarına dahil eden danışanlara vurgu yapmaktadır. Zorlu bir danışan olan Lucy ile çalışırken, "Zaman alacak ancak ona herkesin yalnızca kendi *mevcut* davranışlarını kontrol edebileceğini öğreteceğim" der. (s. 32).

- *Hisler*. Eylem ve düşüncedeki değişikliklerin sonucu, insani duygularda değişikliktir. Artan sabır, güven, özgüven, cömertlik, merhamet, empati, sosyalleşebilirlik, kabul, heves ve umut eylem ve düşünceyi merkez alan seçimlerden kaynaklanan duygular arasındadır.

- *Fizyoloji.* Yapıcı bir yaşam şeklinin son semptomu, bir kişinin fiziksel ihtiyaçlarına dikkat göstermesidir. Dolu bir yaşam süren ve pek çok farklı seçeneğe sahip bireyler ihtiyaçların doyurulmasının uygun beslenme, makul egzersiz ve sağlıklarını dikkatle izlemeyle arttığını farkedeceklerdir.

Yani etkili olsun veya olmasın, insani davranışların tümü dört bileşen içermektedir. İnsanoğlu davranışları ve eylemleri üzerinde en doğrudan kontrol sahibi olan canlı olduğu için, eylem odaklı bir değişiklik yaptığında hisleri, bilişleri ve fizyolojileri üzerinde ani veya daha sık olarak nihai bir değişiklik deneyimler. Egzersiz yapmayı, başkalarıyla iletişim kurmayı veya insani ihtiyaçları tatmin edecek herhangi bir şeyi yapmayı tercih eden depresif bir kişi, bir çeşit rahatlama duymaya yatkın olacaktır.

Aşama 3: Olumlu Bağımlılıklar

Etkili zihinsel sağlığın üçüncü aşaması olan olumlu bağımlılık, pek çok kişi için erişilmemiştir ve erişilemez. Bireyler, olumlu bir bağımlılık olmadan da oldukça sağlıklı olabilirler. Olumlu bağımlılıklar zihinsel sağlığı geliştiren, insani ihtiyaçları tatmin eden ve bir kişinin hayatına bir içsel kontrol hissi ekleyen etkinliklerdir (Glasser, 1976). Koşmak ve meditasyon buna örnektir. Bu eylemler bir yarışmaya dahil olmadan, kompalsiflikten uzak ve sınırlı bir süre için düzenli olarak gerçekleştirilir. Olumlu olarak bağımlı olmak, genellikle 12 ila 18 ay süren, uzun bir zaman gerektirir. Olumlu bağımlılığa yakın davranışlar gibi bazı davranışlar (olumlu bağımlılık öncesi 'etkinlikler') olumsuz bağımlılıkların tersidir. Kendi kendini yıkıcı olmanın aksine, olumlu bağımlılıklar psikolojik gelişimi destekler ve özsaygı ile başarma duygularını artırır.

Olumsuz aşamalar ve etkili zihinsel sağlığı belirleyen olumlu aşamalar, birbirlerini dışlayan gruplar halinde bulunmazlar. İnsanlar zaman zaman etkili seçimler yaparken bazen de etkisiz seçimler yapabilirler. Psikoz hastası bazı kişiler, zaman zaman, çoğu kişinin 'akıllıca' göreceği kararlar verebilirler. Benzer şekilde, en sağlıklı kişi de arada sırada gelen depresyon, kronik dargınlık veya suçluluk ve utanç nöbetleri dönemlerinde sağlıksız veya etkisiz kararlar verebilir.

Bunun ötesinde, insan davranışı seçim kuramının merceğinden yorumlandığında, terapist, kişinin kronolojik yaşını ve psikolojik gelişimini göz önüne alır. Yani ebeveyn ile çocukları hakkında görüşme yapıldığında, gerçeklik terapisti, hem ebeveynin hem de çocuğun ait olma ve eğlenme ihtiyaçlarının tatmin olacağı şekilde birlikte zaman geçirmelerini önerir. Bu özel zaman, iki tarafın ihtiyaç ve isteklerine göre uyarlanmıştır. Son olarak, seçim kuramının perspektifinden bireylerin olumlu psikolojik gelişimi veya etkisiz zihinsel sağlığa gerileme, bir dizi seçimden ve bunlara eşlik eden, çevreden alınan geribildirimden kaynaklanmaktadır. Bu seçimler karmaşıktır ve aile, toplum ve kültür ile karşılıklı bağımlılığı ve bunların etkisini içermektedir (Wubbolding ve Brickell, 2001).

Etkisiz veya Gerileyici Davranışlar

Zihinsel rahatsızlıklar veya zihinsel hastalıklar, sabit patolojik koşullar olarak görülmezler. Seçim kuramında gerileme aşamaları, mutluluğa ulaşma amacıyla, beş kalıtsal içsel ihtiyacı tatmin etmek için meydana getirilen etkin davranışlardır. Seçim kuramının geçmişinde gerileme aşamaları, başarısızlığa odaklı veya sorumsuz olarak gruplanmıştır (Glasser, 1972). Ancak bunları tanımlamanın en kullanışlı yolu, insani ihtiyaçları karşılamak için bir

insanın elinden gelen en iyi ancak oldukça yetersiz çabasıdır (Glasser, 2005a, 2005b). Daha empatik olarak Glasser (1998) şunları söylemiştir.

> Tüm pratik amaçlar için, hissettiğimiz sefalet de dahil yaptığımız *her şeyi* tercih ederiz. Diğer insanlar bizi mutsuz veya mutlu edemezler. Onlardan alabileceğimiz veya onlara verebileceğimiz tek şey bilgidir. Ancak bilginin kendisi bize bir şey yaptırmaz veya hissettirmez. Beyinlerimize gider ve daha sonra ne yapacağımıza karar veririz... Seçim kuramı, bize hayatlarımız üzerinde farkında olduğumuzdan daha çok kontrol sahibi olduğumuzu öğretir (s. 3-4).

Yani bir kişinin zihinsel sağlığının kademeli olarak kötüye gitmesi, içsel olarak meydana getirilen ve en azından bir kontrol unsuru, bir seçim unsuru içeren davranışların sonucudur.

Aşama 1: Pes Etmek

Bu aşamayı niteleyen davranışlar kayıtsızlık, geri durma ve apatiyi içermektedir. Beş ihtiyacı tatmin etme çabaları etkisiz seçimler veya harici koşullar sebebiyle başarısız olur veya engellenir. Wubbolding (2003), "Makul görünen tek seçenek denemeyi bırakmaktır. Bu aşama oldukça geçicidir ve daha tanımlanabilir ikinci aşamanın semptomları tarafından takip edilir" demiştir (s. 258).

Aşama 2: Olumsuz Semptomlar

Kişiler geriledikçe, olumsuz semptomlarla birlikte etkisiz zihinsel sağlık sergilerler. Bu davranışlar, içsel güdülerini

veya kalıtsal ihtiyaçlarını tatmin etmedeki başarısız çabalarını temsil eder. Ancak içsel olarak oluşturulan bu davranışlar hüsranı, sefaleti, mutsuzluğu artırır ve genellikle kanunun, ailenin veya toplumun beklentileriyle çelişir. Bu semptomları tanımlayan davranışlar şunları içermektedir:

- *Eylemler*. Olumsuz veya etkisiz eylemler hafifçe yaramazlık yapmaktan, istismar, intihar veya cinayet gibi kompülsif, kaotik ve antisosyal seçimlere kadar uzanır. İnsanın kendisine veya diğerlerine zararlı olan eylemlerin ve bunların karşıtlarının -etkili eylemler- seçilmiş olduğu açıkça görülmektedir. Eylemler, davranışın insanların üzerinde en doğrudan kontrol sahibi olduğu bileşenlerini temsil ederler ve danışanlar ve profesyonel terapistler tarafından daha kolay kabul görürler.
- *Düşünmek*. Bilişsellik de bir ihtiyaçları karşılama çabasıdır. Uykusuz bir gece boyunca, insan durmaksızın tekrarlanan zihinsel gevişleri yansıtma ihtiyacı duyar. Tekrarlanan bu düşünceler genellikle problem çözme veya günlük hüsranlarla başa çıkmaya odaklanırlar. Daha bozulmuş olan bilişsellik de ihtiyaçları tatmin etmek için bir çabadır. Böyle çabalar bazen diğerlerini kontrol ediyor gibi gözükür; ancak kendi kendini engelleyici ve hatta kendine ve başkalarına zarar verici olabilir. Rahatsızlık kelimesi, kronik olumsuzluktan ciddi psikotik kuruntulara ve halüsinasyonlara kadar geniş bir yelpazede değişen kötümser bilişselliğe uygulanır. Kendi kendini engelleyen iki düşünce -olumsuz ve çılgın düşünceler- etkisiz pek çok eyleme eşlik eder. Ellis ve Harper

(1997) tarafından tanımlananlar şunları içermektedir: (a) "Başarılı *olmalıyım* ve performansım hakkında diğerlerinin onayını kazanmalıyım yoksa bir işe yaramam." (b) "Başkaları bana kibar, adil, nazik ve tam olarak bana davranmalarını istediğim gibi *davranmalıdır*." (c) "İstediğim şeyi istediğim zaman elde *etmeliyim* ve istemediğim bir şeyi almak zorunda *kalmamalıyım*." Spiegler (2008), kendini bu şekilde mantıksız ifade etmenin niteliklerini mutlak düşünme, aşırı genelleme ve felaketleştirme olarak tanımlamıştır. Bu mantıksız ifadeler seçim kuramıyla uyumlu olabilse de, açık bir şekilde seçim kuramından doğan tanımlanabilir pek çok kendi kendine konuşma düşüncesi vardır (Wubbolding, 2000a): (a) "Yapamam, güçsüzüm, değersizim." (b) "Kimse bana ne yapılacağını söylemiyor." (c) "Diğerlerini kontrol edebilirim." (s. 68)

Akılcı duygusal davranış terapisi (ADDT), düşünceyi psikolojik bozukluğun sebebi olarak görürken; seçim kuramı bilişselliği eylemlerin veya duyguların sebebi olarak değil, onlara eşlik eden bir konumda görür. Bilişsellik, bunun yerine, eylem davranışlarına eşlik eden düşünce davranışlarıdır. Örneğin, depresif hisseden bir kişi çoğunlukla kendi kendine söylediklerileyle ve eylemleriyle kendini hareketsiz hale getirir; "Hayat değersiz", "Güçsüzüm" gibi şeyler söyler ve böyle hissetmeye devam eder. Bu toplam davranış, karşılanmamış içsel ihtiyaçlardan doğmaktadır.

- *Hisler*. Wubbolding (2000a, 2009a), olumsuz duyguları insani hisler spektrumunda akut ve tekrarlanan dep-

resyon, öfke, utanç, suçluluk, dargınlık, intikam, hiddet ve 'kaygı kuyusu'ndan (Talmon, 1990) çıkarılmış diğer davranışlardan fobik bozukluklara kadar olan hafif üzüntüyü temsil ediyor şeklinde betimlemektedir.

- *Fizyoloji*. Fiziksel rahatsızlıkların en iyi tedavisi uygun tıbbi müdahaledir. Ancak bazı fiziksel semptomlar, ihtiyaçları tatmin etmeyi hedefleyen ısrarlı etkisiz denemelerin sonucu olabilir. Bu davranışlar bazen "Geçmiş, fiziksel muayene ve laboratuvar bulgularından beklenenden öte olabilir. Semptomlar kasti bir şekilde üretilmiş veya yalandan yapılmış değildirler" (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM]-IV-TR*, 2000, s. 490). Fizyolojik semptomların çoğu "Yalnızca iyi tıbbi bakımla değil; aynı zamanda danışanın daha iyi seçimler yapmasına, olumlu semptomlar seçmesine yardımcı olması için tasarlanmış psikolojik danışma veya psikoterapiyle de tedavi edilir" (Wubbolding, 2003, s. 258). Seçim kuramı ve iletim sistemi gerçeklik terapisi, danışanın meselelerinin danışmanın uygulama alanı dışında olduğunda yönlendirme yapmak gibi standart uygulamalarla alakalı etik ilkeleri kucaklar. 'Psikologlar İçin Etik İlkeler ve Meslekli Ahlak Kuralları' (Amerikan Psikoloji Derneği, 2002), "Psikologlar sadece becerilerinin sınırları içerisinde hizmet sağlar, öğretir ve araştırma yürütür" (2.01) ve "Belirtildiğinde ve profesyonel olarak uygun olduğunda psikologlar, danışanlarına/hastalarına daha etkili ve uygun hizmet etmek için diğer profesyonellerle işbirliği yapmaktadır" (3.09) ifadelerini içermektedir.

Seçim kuramının bakış açısından davranışın tamamı dört bileşenden meydana gelmektedir: Eylem, düşünme, hisler ve fizyoloji. Bu yüzden 'toplam davranış' olarak adlandırılır. Burada açıklanan kuram, seçilen şey olarak davranışa yaptığı vurgu sebebiyle *seçim kuramı* etiketini taşımaktadır. Ancak davranışın seçilen şey olarak çerçeve içine alınması, insanoğlunun davranışın her bileşeni üzerinde eksiksiz kontrol sahibi olduğu anlamına gelmemektedir. Aksine, en çok kontrolümüz altında olan şey eylemlerdir. Bunu düşünme, hisler ve nihayetinde üzerinde en az doğrudan kontrol sahibi olduğumuz fizyoloji izler.

Aşama 3: Olumsuz Bağımlılıklar

Gerileyen davranış veya etkisiz zihinsel sağlığın son aşaması olumsuz bağımlılıklardır. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin bakış açısından, olumsuz bağımlılık biyolojik/psikolojik, kronik, nüksetmeyi tetikleyici, sosyal, mesleki, ailevi ve çoğu zaman ölümcüldür. Bağımlı olan kişinin hayatını tüm yönleriyle etkiler. Dolayısıyla pek çok şekilde müdahale gerektirir. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin bağımlılığa uygulanmasıyla, uygulayıcı, danışanın üzerinde kontrol sahibi olduğu seçimleri vurgular: Yaşam tarzı, meslek, aile, ilişkiler ve genel olarak üretken bir hayat. Böylece bağımlılık, nüksetme ve iyileşme gibi çekişmeli ve tartışmalı meselelerden kaçınırlar. Uyuşturucu, alkol ve diğer maddelerin yanı sıra kumar, iş, seks, yemek, pornografi ve internet gibi etkinliklere olan olumsuz bağımlılık, ihtiyaçları karşılamak için sarfedilen etkisiz davranış çabalarının gerileyici son aşamasını temsil etmektedir.

Gerileyici etkisiz davranışın bu üç aşaması, birbirinden bağımsız üç ayrı kategori olarak ele alınmamalıdır. Bunun yerine, ihtiyacı karşılamak için insan davranışında kademeli olarak bir bozulmayı temsil ettiği dikkate alınmalıdır.

Gerileyici etkisiz davranışlar, etkili davranışların aynadaki zıddıdırlar.

Noel Vakasına Geri Dönüş

Yukarıda bahsedilen psikolojik gelişim açıklaması temel alınırsa, Noel, üniversite derslerinin ihtiyaçlarını karşılamadığını keşfetmiştir. Dolayısıyla çalışmaktan vazgeçmiş (aşama 1) ve kendisine "Bu çabaya değmez" telkininde bulunarak kayıtsızlığa yuvarlanmıştır (aşama 2). Neyse ki uyuşturucu kullanımı veya bağımlılık gibi bir sonraki adımı atmamıştır (aşama 3). Başarısızlığı, derslerini geçmesi için gereken çabadan bile daha tatminsiz bularak; başarının, ait olmanın yanı sıra güç ve başarma ihtiyacını da tatmin edeceğine karar vermiştir. İlk adımı "Yapacağım" olmuş, bunu kendi kendine "Yapabilirim" telkinlerine eşlik eden eylem tercihleri izlemiştir. Sonuç içsel ihtiyaçlarının tatmini olmuştur. Bunların tamamı, gerçekçi bir şekilde yapılabilir seçimlerle meydana gelmiştir.

İnsan Güdülenmesi İçsel Kontrol: Karşılaştırmalar

İnsan davranışının psikolojik açıklaması için orijinal terim *kontrol kuramı* veya *kontrol sistemi kuramıdır*. Eğitim ve psikolojiye mevcut uyarlamanın öncülleri MacColl (1946), Wiener (1948, 1952), Pask (1976) ve Sickles (1976) olarak sıralanabilir. Glasser için en etkili kontrol kuramcısı, ikinci bölümde bahsedilen William Powers'tır. Yaklaşık olarak aynı yaşlardayken, beynin işlevselliğinin sibernetik kuramı olan kontrol kuramının psikoterapi ve eğitime nasıl uyarlanabileceğini ve uygulamacılar ta-

rafından bir terapi ofisinde ve sınıfta nasıl kullanılabileceğini tartışmak için pek çok kez bir araya gelmişlerdir. Powers, Glasser'ın kitabı *Stations of the Mind* (1980)'da şöyle ifade etmiştir:

> Bill Glasser yeni bir kuram öğrenmek için olağandışı bir yöntem icat etmiştir: hakkında bir kitap yazmak. Sonuçtan yola çıkarsak, bu yöntemi entelektüel dürüstlük, enerji ve kararlılık sahibi olanlar için tavsiye edebileceğimi düşünüyorum. (s. ix).

Glasser'ın katkıları (1980, 1984, 1998) dolaysız dille açıklamalar, kendi eklemeleri ve uzatmaları ve psikoterapi (2000a) ve eğitim (1990, 2000b, 2005a, 2005b) uygulamalarıdır. Yakın zamanda insan ilişkilerine yönelik uygulamaları eklemiştir (2007).

İçsel Kontrol

Seçim kuramı, diğer kuramlarla ortak pek çok ilke içermektedir. İçsel bir kontrol sistemi olarak, insan davranışının insanoğlunun içinden geldiğine dair felsefi ve psikolojik varsayımı doğru kabul eder. Yaygın inanışın aksine, insanlar başka insanlara istedikleri şeyi 'yaptıramazlar.' Başkaları üzerine yönlendirilen güç ve tehditler, zorlanan insan boyun eğmek istediği sürece etkili olabilir; aşağıda tanımlanan ihtiyaçları tatmin etmek için. Elbette ki ciddi sonuçlar ve sert ceza olasılığı, pek çok kişi için oldukça ikna edici olabilir ancak otomatik olarak boyun eğmeyle sonuçlanmaz. Pek çok insan, derinden inandıkları değerleri ve inançları reddetmektense, şehitliği tercih ederler.

Diğer psikoterapi kuramları da, içsel kontrol fikrini

temel ilke olarak kucaklamışlardır. Mosak ve Maniacci (2008) şunları söylemiştir:

> Adlerci algıya göre, insanlar sebepler tarafından itilmez; yani kalıtsallık ve çevre tarafından belirlenmiş değildirler... İnsanlar, onlara dünyada bir yer vereceğini, onlara güvenlik sağlayacağını ve özgüvenlerini koruyacağını hissettikleri, kendi seçtikleri hedeflere doğru ilerlerler (s. 64).

İçsel güdülenmenin Adlerci perspektiften görüldüğü gibi tanımlanmasında Slavik, Sperry ve Carlson (2000) hayatın zorluklarının üstesinden gelmeyi içsel bir güdüleyici olarak tanımlamışlardır. "Daha sonra, davranış bu hedefin imgesiyle yönlendirilir. Güdülenme 'çeker' bireyi: Daha sonra davranış nihai hedef ve bireyin gelecek hakkındaki kaygısı tarafından güdülenir" (s. 250).

Benzer şekilde, akılcı duygusal davranış terapisinin (ADDT) kurucusu olan Albert Ellis, psikolojik sorunların ve rahatsızlıkların dışsal kuvvetler tarafından değil, kendi kendini mağlup eden bilişlerden kaynaklandığını tutarlı olarak iddia etmiştir:

> Bir insanın geçmişi ne kadar sorunlu olsa da, nasıl bir travma deneyimlese de, şu anda zorluklar karşısında genellikle aşırı veya beklenenden az tepki vermesinin esas sebebi dogmatik, akıldışı ve incelenmemiş bazı inançlara sahip olmasıdır. Bu inançlar genellikle kendilerini veya başkalarını tanrılaştırma ve şeytanlaştırmadır; ampirik olarak kontrol edildiğinde, mantıklı olarak irdelenerek kullanışsız oldukları meydana çıkarıldığında ortadan kaybolma eğilimindedirler (Ellis, 2008, s. 189).

Ellis, Epictetus'tan alıntı yapmaktan hoşlanır: "İnsanoğlu nesnelerden değil, onlar hakkındaki görüşlerinden rahatsız olur." Aaron Beck tarafından inşa edilen, ilgili bir kuram olarak bilişsel terapi, bilişselliği psikolojik bozukluğun kökenine yerleştirir. Örneğin, depresyon bireyin kendisi, dünya veya gelecek hakkındaki olumsuz bir görüşten kaynaklanır. Depresyondaki bir birey kendini değersiz, terkedilmiş ve koşullarla baş etmek için yetersiz hisseder. Dünya hakkındaki bu umutsuz görüş, bilgi işlemedeki önyargılardan kaynaklanmaktadır. Bilişsel terapistler danışanlara düşüncelerini değiştirmeleri ve hareketsizlik ve yorgunluk ile başa çıkmaları için harekete geçmelerinde yardımcı olurlar. Beck ve Weishaar'ın (2008) dediği gibi, "Olumsuz beklentileri reddetmek ve motor beceri göstermek, iyileşmede önemli rol oynamaktadır " (s. 273).

Varoluşçu terapiye göre temel değer:

> Varoluşun kalbinde ve araştırmanın ruhunda bulunması gereken tekinsiz çekirdek, bilinçsizliğin en derin seviyesinde uzanmaktadır. Dolayısıyla, bu araştırma ruhu, adının hakkını veren tüm psikoterapi yaklaşımlarında bulunmaktadır (Mendelowitz ve Schneider, 2008, s. 303).

Rollo May gibi varoluşçu terapistlerin özgürlük ve kadere öncelik verdiğini eklerler. İnsanoğlu, toplumsal ve kültürel bir sınır bağlamında kaderini tercih etmekte özgürdür. "Özgürlük ve kaderin, ima edilen güçlüklerden daha az olmayan kutupları, zihinsel sağlığın varoluşçu bağlamları için hayatidir" (Mendelowitz ve Schneider, 2008, s. 306). Varoluşçu kuramı özetleyen Corey (2009), varoluşçuluğun psikoterapi uygulamalarının özgün herhangi bir şeklini içermediğini belirtmektedir. Bunun aksine, bir düşünce

tarzını temsil ettiğini, ayrı bir ekol veya eşsiz tekniklere sahip bir model olmadığını belirtmiştir. "Varoluşçu yaklaşım, insan doğasına karşı deterministik görüşü reddeder" (s.133). Daha sonra, varoluşçuluğun içsel kontrolünü açıklar: "Varoluşçu terapistler ...elimizdeki şartlardan ne çıkarabileceğimizi seçme özgürlüğümüze vurgu yapmaktadır. Çünkü şartların kurbanı değiliz, geniş bir anlamda olmayı seçtiğimiz kişiyiz" (s. 133).

Psikoterapötik kuramların temel bir ilkesi olan içsel kontrol konusu, geştalt terapide de devam eder. Yontef ve Jacobs (2008), *organizmanın kendini düzenlemesini* tanımlamaktadırlar: İnsanoğlu inandığı, hissettiği, duyumsadığı, gözlemlediği ve istediği şeylerle kendini özdeşleştirmeyi öğrenir. Başkalarının kendisini ve kendisinin diğerlerini nasıl etkilediğinin farkına vardığında büyür:

> Kişi süregelen tecrübeyle özdeşleşerek, gerçekte neler olduğuyla temas kurarak, içten hislerine ve isteklerine güvenerek ve aslında neyi yapmak için becerikli veya istekli -veya isteksiz- olduğu hakkında kendisine ve diğerlerine dürüst olarak bütünlüğe doğru ilerler. (s. 329)

Geştalt terapisi, insan davranışının bilinçli farkındalığının ve içsel kökeninin hem kuram hem de uygulama için önemli olduğunun farkındadır. Frew (2008), bunun haricinde kişi ile çevresi arasındaki aralıksız ilişkinin, kendi davranışlarından başlayarak çevrelerindeki dünyayı etkileme gücüne sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Toplumsal öğrenme kuramı, iletişim kuramı ve pek çok diğer kaynağa dayalı derleme bir sistem olan çok modelli terapi, bilişler, hayal gücü, duygular, hisler ve insan ilişkileri gibi insanoğlunun tüm içsel tecrübesini kapsar. Lazarus (2008), BASIC I.D.'yi formüle etmiş ve "İnsan yaşamı

ve davranışlarının süregelen davranışlar, duygusal süreçler, duyumlar, imgeler, bilişler, kişilerarası ilişkiler ve biyolojik işlevlerin bir ürünü olduğunu" ileri sürmüştür (s. 369). Çok modelli terapide kullanılan teknikleri betimleyen Sharf (2008), çok modelli terapinin pek çok terapiden daha geniş bir havuzdan beslendiğini ifade etmektedir. Serbest çağrışım, imgelerin açıklanması ve Adlerci 'mış gibi yapma' gibi teknikler, danışanların davranışlarını ve yaşam koşullarını değiştirme becerilerini vurgulayan içsel kontrol psikolojisini benimser.

Özetle, seçim kuramı diğer psikolojik danışma kuramlarıyla insan davranışının içsel kökeni, insanın hayatında değişiklik yapma gücü, sağlıklı kişilerarası ilişkilerin iyileştirici özellikleri, kuramın uygulanması için geniş bir aralıkta tekniğin uygulanması ve daha iyi bir kişisel gelecek için vurgulanan iyimserlik dahil pek çok temel ilkeyi paylaşmaktadır. Seçim kuramı, psikolojik danışmaya ve psikoterapiye, özellikle de insan seçiminin aşikar vurgusu ve zarif doğası olmak üzere pek çok boyut katmaktadır.

İnsan Güdülenmesi-İnsan İhtiyaçları: İnsanlar Yaptıklarını Neden Yapmaktadır?

Seçim kuramı, insan davranışı için kapsamlı bir açıklama sunmaktadır. Kapsamı genellikle psikolojik açıdan sağlıklı, kontrollü ve kendini gerçekleştirme olarak tanımlanan etkili davranışlardan, DSM-IV-TR'de tanımlanan ileri derece etkisiz veya kontrol dışı davranışlara uzanmaktadır. Avrupalı-Amerikan bağlamında inşa edilen psikolojik danışma ve psikoterapi kuramlarının kültüre bağımlı olduğuna dair mevcut eleştirinin aksine (Sue ve Sue, 1999), seçim kuramı her kıtadan kültürü temsil eden bireylerin ve grupların davranışlarına hitap

etmektedir. İYDP kısaltmasında özetlenen iletim sistemi gerçeklik terapisi, neredeyse her etnik kökenden bireye ve gruplara uygulanır (Mickel, 2005; Wubbolding, 1989, 1991, 2000a;

Wubbolding, Brickell, Imhof, Kim, Lojk ve Al-Rashidi, 2004). Kore'de kullanılan şekliyle gerçeklik terapisinden bahseden Kim ve Hwang (2006) şunları söylemiştir:

> 1986'dan sonra, gerçeklik terapisi ve seçim kuramı, Kore'de psikolojik danışma ve iş alanlarına tanıtılmış ve bunu pek çok araştırma izlemiştir... Anne ve babaların yanı sıra psikolojik danışmanlar, eğitimciler, psikologlar, psikiyatristler, sosyal hizmet görevlileri ve diğer profesyoneller tarafından da benimsenmiştir (s. 25).

Malezya dilinde pek çok araştırmaya atıfta bulunan Jazimin Jusoh, Mahmud ve Mohd Ishak (2008), "Uygun modüllerde uygulandığında, bu çalışmalar gerçeklik terapisinin farklı geçmişleri olan danışanlar için faydalı olabileceğinin kanıtıdır" (s. 5) yargısına varmışlardır.

İnsan davranışının seçilmiş olduğuna yapılan vurgu ve kontrol kuramının büyük genişlemeleri dolayısıyla, Glasser kontrol kuramının temel ilkelerini ve gelişmelerini seçim kuramı olarak yeniden adlandırmıştır. Seçim kuramı, davranışın insanoğluna dışsal çevreden veya kültürden dayatılmadığı gibi, geçmiş deneyimlerle veya anne ve babaların ikna etmesiyle de belirlenmediği bir dahili kontrol sistemi olarak kalır. Bu etkiler kendi izlerini bırakabilmiş olsalar da, serbest olarak seçim hakkını sıfırlamazlar.

Seçim kuramı, insan güdülenmesinin bir 'şimdi ve burada' fenomeni olduğu ilkesine dayanmaktadır. Psikolojik bir açıklama olarak seçim kuramı, seçimin kaynaklandığı beş insan ihtiyacını kapsamaktadır (Glasser, 1998, 2005a,

2008). Bu ihtiyaçlar kalıtsal ve bu sebeple evrensel olarak görülür. Kültüre bağlı veya herhangi bir ırkla veya etnik grupla sınırlı değildirler. Bunun yerine tüm insanların davranışını dürtüleyen güdülerdir.

Hayatta Kalma veya Kendini Koruma

Aşağıda tanımlanan psikolojik ihtiyaçlar, insan türünün tarihinde, yakın zamanlardaki gelişimi sebebiyle, bazen 'yeni beyin' olarak adlandırılan serebral kortekste yer almaktadır. Arada sırada, hayatta kalma veya kendini koruma ihtiyacının yeri olan 'eski beyin'e ev sahipliği yapan otonom sinir sisteminden bir *imdat* sinyali alır. Bu sinyal, sistemin hastalığa direnmesini, açlık ve susuzluk hissetmesini, fiziksel homeostazi aramasını ve cinsel doyumun peşinden koşmasını sağlar. Biyolojik olarak duyu sahibi olan tüm yaratıkların niteliği olan kendini koruma ihtiyacı, organizmayı yaşamını sürdürmesi için dürtüler. Ancak insan yaşamı sadece kendini korumadan çok daha karmaşıktır. Hayatta kalma tatmini genellikle izolasyon halinde değil, ancak diğer ihtiyaçlarla tatmin ile birbirine bağlı bir güdülenme olarak ortaya çıkar. Yirmi birinci yüzyılda hayatta kalma en azından bir miktar insan etkileşimi, başarılı girişim ve etkili seçimler gerektirir. Hayattan zevk almak da ihtiyaç tatmini sağlar ve genellikle ilave bir yarardır. Glasser (1998) şunları söylemektedir: "Yaşamlarımızı bu kadar karmaşık ve hayvanlarınkinden daha farklı yapan şey, hayatta kalma dışındaki yaşam boyu ihtiyaçlarımızdır" (s. 33).

Ait Olma, Sevgi, Bağlılık

İnsanoğlu, insan yakınlığı ve karşılıklı bağımlılık için içten gelen bir ihtiyaca sahiptir. Bu ihtiyacın kalıtsal kö-

keni hipotetik olsa da, ait olma ve diğer ihtiyaçlar etkili terapi için bir temel ve bir yön sağlamaktadır. Yapıcı bir şekilde ait olma ihtiyacının etkililiğini aydınlatan iki örnek, zorunlu nezaret ve esaret hikayelerinde bulunabilir.

Nien Cheng'in Sorguları

Cheng (1986), Çin'deki Maocu rejim esnasında 6 yıllık hücre hapsi, bunaltıcı denebilecek yalnızlık ve izolasyon ve bunlara eşlik eden pasiflik ve depresyonla nasıl başa çıktığının hikayesini anlatmıştır. Uygulanan sıkı kısıtlamalarla, sorguları esnasında cevaplarını bağırarak verip bir ait olma hissi edinmiştir. Aynı binada bulunan diğer mahkumların sesini duyabileceğine inanarak, ait olma ihtiyacını yapabileceği en iyi şekilde tatmin etmiştir. Yani bağırması, ait olma hissi edinme ve onlara bir cesaret kaynağı olma yöntemidir. Ayrıca bu derin ait olma hissine, artan bir güç hissinin eşlik ettiğini anlatmaktadır.

Fred ve Porter'ın Bağı

Hirsch (2004), kahramanca bir cesaret ve insanların yakın dostluğu hakkında bir hikaye sunmaktadır. Avcı uçağı pilotları ve Vietnam'da savaş esirleri olan Fred Cherry ve Porter Halyburton, neredeyse yedi yıl süren tutuklulukları esnasında ağza alınmaz psikolojik ve fiziksel işkencelerden geçmişlerdir. Amerikan Hava Kuvvetleri pilotu olan Afrika kökenli Amerikalı Albay Fred Cherry, ayrılmış bir dünyada yetiştirilmişti. Düşürülmüş ve yaralı bir haldeyken, acısına ve dertlerine ek olarak onu esir alanların elinde de işkenceye maruz kalmıştı. 1940'lar ve 1950'lerde Güney'de yetiştirilmiş bir beyaz olan Amerikan Donanması Üsteğmeni Porter Halyburton, Fred'in hücre arkadaşı olmuştu. Efsanevi yakınlıkları ikisini de kurtarmıştı.

Porter, yaraları için pek çok ameliyat geçirmiş ve ameliyat sonrası kötü tedavi dahil son derece ilkel tedavilere maruz kalmıştı. Porter, Fred'e bakmıştı. Fred'ı yıkayarak ve birlikte egzersiz yaparak ona yardım etmiş, bu esnada da Fred yedi ay boyunca onu psikolojik olarak desteklemişti. Fred, Porter'a kahramanlık, sadakat ve önyargısız bir dünya derslerini öğretmişti. Sinerjik kahramanlıkları sayesinde ikisi de hayatta kalmış ve tutukluluklarının kalanı boyunca hayatta kalmayı sadece ailelerine kavuşmak için değil, birbirlerini tekrar görmek ve dostluklarını sürdürmek için de istemişlerdi. 1968'de düşürülmüş bir diğer esir olan donanma pilotu Giles Norrington şunları söylemişti:

> Vardığımda Porter ve Fred çoktan efsanevi konuma ulaşmıştı... Aralarında gelişen saygı, karşılıklı destek ve bağlılık destanlarda geçenlerdendi. Birey ve bir ekip olarak hikayeleri, büyük bir ilham kaynağıydı (Hirsch, 2004, s. 9-10).

Hirsch'in farkettiği gibi;

> Savaş esirlerinin pek çoğu, bu kadar kapalı sınırlarda var olabilmek için ırksal, kültürel veya toplumsal sınırları aşmak zorunda kalmışlardı. Ancak Halyburton ve Cherry, birlikte var olmaktan fazlasını yapmışlardı; irbirlerini kurtarmışlardı. İki adam da diğerine hayatını kurtardığı için itimat ediyordu. Birinin fiziksel olarak kurtarılması gerekiyordu; diğerinin duygusal olarak. Bunu yaparak hiçbir düşmanın parçalayamayacağı bir kardeşlik kurmuşlardı (s 10).

Fred ve Porter, 2004 yılının Kasım ayında C-SPAN'e çıktı. Yine olsa, birbirleri için aynı şeyleri yapacaklarını tekrarladılar. Fred Vietnam'ı bir kere bile rüyalarında görmediğini ifade ederek, gerçeklik terapisi için kritik bir ilkeye ışık tuttu: İnsan ilişkileri acıyı yatıştırır; travma sonrası stres bozukluğunu bile azaltabilir.

Bu anekdotlar, insanların ait olma ihtiyacını tatmin etme çabalarının, yaşamı destekleyen doğasını ortaya koymaktadır. Gerçeklik terapistleri ait olmayı operasyon seviyesinde en acil ihtiyaç olarak görürler. Mevcut olan meseleden bağımsız olarak gerçeklik terapisinin etkili kullanılması, danışanların kişilerarası ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için terapötik bir ittifakı içermektedir. Wubbolding (2005) şunları söylemektedir: "Gelişen tanışıklıklar, dostluklar ve samimiyetler zihinsel sağlık ve kaliteli yaşama giden bir yol sağlarlar" (s. 44).

İçsel Kontrol, Güç, Başarı, Özgüven, İtibar

Başlangıçta güç olarak adlandırılan üçüncü insan davranış güdüleyicisi veya kaynağı, farklı kavramlar içermektedir. Güç ihtiyacını tatmin etmek, diğer insanları domine etmeye veya kontrol etmeye eş değildir. Bu ihtiyacı karşılamak, toplamı sıfır olan, biri kazanırken diğerinin kaybettiği bir oyun değildir. Güç için arayışta, galipler ve mağluplar olması gerekmez. Bunun yerine bireyler, hayatlarının kontrolüne sahip oldukları, bir şeylere ulaştıkları veya bir şey başardıkları algısı olan içsel bir kontrol hissine ulaşmaları için onlara yardım etmesini amaçladıkları etkinlikleri tercih etmektedirler. Örneğin, başarılı bir cerrahi müdahalenin ardından hastaneden taburcu edildikten sonra, hasta bir çeşit içsel kontrol, kendi hayatı üzerinde kontrol sahibi olduğu hissini tecrübe eder.

Yarışmacılar bile, sadece başkalarına karşı zafer kazandıkları için değil, kendilerine ve diğerlerine en yüksek

dereceden bir başarı gösterdikleri için yoğun bir başarı duygusu hissederler. Pekin'deki 2008 Olimpiyatları'nda, Carol Huynh, Kanada'nın güreşte ilk altın madalyasını kazanmıştı. Hawthorn (2008), Huynh Ailesi'nin 1978'de Vietnam'dan kaçarak Kanada'ya nasıl vardığını anlatmaktadır. Carol'un anne ve babası onu tribünden ağlayarak ve tezahürat ederek izlemişti. Ne onlar ne de Carol'un kendisi bu başarıyı bir rakibi mağlup etmek olarak tanımlamıştı. Aksine, gerekli olan disiplinden ve antrenöründen, ailesinden ve British Columbia, Hazelton halkının ve yaşadığı yer olan Alberta, Calgary halkının verdiği destekten bahsetmişlerdi. Antrenörü Debbie Brauer şunları söylemişti: "Hısımlık çok kuvvetlidir. Burası, sorunlarına rağmen gerçekten bir arada durabilen bir toplumdur. Önemli olan mesleğinizin veya deri renginizin ne olduğu değil, kim olduğunuzdur" (s. 7).

Öte yandan, bir yarışmada zafer kazanma arzusu da güce olan ihtiyacı tatmin eder. Bir seçimi kazanmak, rakibi mağlup etmek ve diğer takıma karşı zafer kazanmak bir güç ve başarı hissi yaratmaktadır. Bazı insanlar güce karşı duydukları ihtiyacı, başkalarını duygusal, entelektüel ve hatta fiziksel olarak mağlup edip sömürerek tatmin etmeyi tercih ederler. Bu ihtiyacı başka insanların ihtiyaçlarına pek az dikkat ederek karşılamak genellikle bir kişinin ait olma ihtiyacını uygun bir şekilde tatmin etmedeki beceriksizliğine işaret eden antisosyal davranışlara ve hatta Eksen-II davranışlarına delalettir.

İnsanlar bir şeyleri başarma, bir şeyleri yapabilme özalgısını bir gurur, mevki ve önem kaynağı olarak arzularlar. Çoğu zaman bu içsel tatminleri olumlu, etkili veya psikolojik olarak sağlıklı bir şekilde kovalarlar. Fakat bazen bu ihtiyaçları kendi kendilerine veya başkalarına zarar verecek yollarla karşılamaya çalışırlar. Çocuk suçlulara ve onların farkedilme ihtiyaçlarına uygulanan seçim kuramı tartışılırken, Myers ve Jackson (2002) şunları söylemiştir:

> Çocuklara yapılabilecek en iyi şekilde ders verilmiştir. Onlara verilmeyen şey, yapılan iyi bir işin karşılığı olan övgüdür. Sevdikleri ve saygı duydukları insanlar tarafından onaylanmamışlardır. İyi yapılan bir iş için ödüllendirilmemişlerdir. Ve tecrübe ettikleri tek temas, bir insanın elinin tersiyle olmuştur. Çocuklara iyi bir iş çıkardıklarında bunu söyleyin (s. 199).

Pek çok insan ihtiyaçlarını tatmin etmeye, özellikle de önem veya mevkiye olan ihtiyaçlarını, nihayetinde ihtiyaç tatmini yanılgısı yaratan uyuşturucu kullanımıyla karşılamaya çalışır. Kendi hayatlarının kontrolünde olduklarına dair anlık bir algı sahibi olurlar ancak kendilerini kandırmışlardır. İllüzyon ortadan kaybolduğunda, güç veya başarı hissi kaybolarak genellikle yerini daha da derinleşen bir güçsüzlük hissine bırakır.

Özgürlük, Bağımsızlık, Otonomi

Dördüncü insan güdüleyicisi, insanları seçenekler aramaya, olasılıklar arasından seçim yapmaya ve belirgin tercihler yapmaya sevk eder. İnsanlar, kültür ve tecrübeye bağlı olarak yaşamlarını güzelleştiren veya kendilerine veya başkalarına zararlı olan farklı düzey ve yollarla bağımsızlık veya otonomi peşinde koşarlar. Tatmin edici seçenekleri ortaya çıkarmak, gerçeklik terapisinin uygulanmasında birincil bir hedef oluşturmaktadır. Diğer ihtiyaçlarda olduğu gibi, dış dünya insanların seçimlerine doğal veya çevresel sınırlar koyar. Yine de gerçeklik terapisi uygulayıcısı, çoğunlukla ifade edilen "Başka şansım yok" nakaratını kabul etme tuzağına düşmekten kaçınır. Glasser'ın (1998) ifade ettiği gibi "Her zaman başka bir seçenek vardır."

Viktor Frankl (1984), logoterapisini, şartlar ne kadar zorlu olursa olsun insanın seçme şansı olduğu ilkesine dayandırmıştır. Auschwitz'deki 3 yıllık esareti boyunca, eylemler açısından değil de toplama kampının şeytani dünyasını nasıl *algılayacağı* konusunda bir seçimi olduğuna inanmıştır. Carl Rogers sık sık, hücre hapsinde duvara Mors alfabesiyle "Orada kimse var mı?" diye tıklatan hipotetik bir mahkumu tanımlamaktadır. Mümkün olan tek seçimi yıllarca yaptıktan sonra bir cevap duyar: "Evet, duvarın öteki tarafındayım." Mahkum yoğun bir kurtuluş hissi, hatta rahatlama duymuş olmalıdır.

İnsanlar özgürlük ihtiyaçlarını çeşitli yollarla ifade eder ve karşılarlar. Bazı insanlar özgürlüğe büyük bir ihtiyaç duyabilir ve sınırlanmaya veya yapılandırılmaya karşı toleransları düşük gözükebilir. Başkaları tahmin edilebilir bir rutini gerçekleştirmeleri gerektiğinde özgür hissederler. Eğitim oturumlarında katılımcılara "İşiniz hakkında neyi seviyorsunuz?" sorusu sorulduğunda, çoğu işlerinden ne beklediklerini bildikleri cevabını vermiştir. Diğerleri "Bir gün, diğerine benzemiyor" demiştir. Açıkça bazı bireyler azami bir çeşitlilik isterken, diğerleri daha organize bir iş çevresinden tatmin olmaktadırlar.

Eğlence, Keyif

Aristo insanı gülünç, yani gülebilen bir yaratık olarak tanımlamıştır. Seçim kuramı, insanların eğlence ya da en azından keyif için onları yönlendiren ancak davranışlarını zorlamayan içsel bir ihtiyaç veya güdüye sahip olduğu ilkesine vurgu yapmaktadır. İnsanoğlu beşikten mezara çevresinden keyif almak ve rahatlamak için yollar keşfetmiştir. Bunun ötesinde, Glasser (1998) eğlence ihtiyacını öğrenmeyle ilişkilendirmiştir:

> Tüm yaşamımız boyunca oyun oynayan tek kara canlısı biziz; hayatımız boyunca öğrenme sürecimiz devam ettiği için, oynamayı bıraktığımız gün öğrenmeyi bırakırız. Aşık olan insanlar birbirleri hakkında pek çok şey öğrenirler ve kendilerini, neredeyse aralıksız olarak kahkaha atar halde bulurlar. Bebeklerin ilk kahkaha attığı zamanlardan biri, birinin onlara 'ce-eee' yaptığı zamandır. Bu oyun onlara çok kullanışlı bir şey öğrettiği için kahkaha attıklarına inanıyorum. Benim ben ve senin sen olduğunu öğrenirler (s. 41).

Wubbolding (200a), "Bir kişinin kendisini diğerlerinden farklılaştırması gelişimsel görevi, derin içsel eğlence ihtiyacını içermektedir" demiştir (s. 16). Gelişimsel diğer görevler, eğlence ile kolaylaştırılmıştır. Ergenler ve erişkinler, gençler ve yaşlılar düşüncelerini ve eylemlerini yaşamın sorunlarından keyif veren uğraşlara yönelterek, kişisel uyumun peşinden koşmaktadırlar. Seçim kuramını uygulayan bir terapist için esas görevlerden biri, danışanların içsel bir keyif hissine yol açan olumlu ve genellikle hoş kararlar vermesine yardımcı olmaktır.

Wubbolding (2000a, 2000b), çiftler ve ailelere psikolojik danışmanlık yapan etkili bir gerçeklik terapistinin onlara, birlikte eğlenceli bir şeyler planlamada yardımcı olmasını önermektedir: "Yüksek bir samimiyet derecesine ulaştılarsa, birlikte bir şeyler öğrenerek zaman geçirmişlerdir. Gerçeklik terapisini uygulayan bir terapist, danışanların birlikte eğlenmelerine, hoşa giden etkinlikler yapmalarına (bir birim olarak), kendilerine ve başkalarının zaaflarına gülmelerine yardımcı olur. Komedyen Victor Borge, iki kişi arasındaki en kısa mesafenin kahkaha olduğunu söylemektedir" (Wubbolding, 2000a, s. 16).

Eğlencenin zihinsel sağlıktaki rolü ilk bakışta sığ ve yü-

zeysel görülebilir. Eğlencenin bir danışanın hayatındaki rolü bir terapistle tartışılırken, terapist daha derin meselelerden kaçınmaya yardımcı oluyor gibi görünebilir. Ancak doğru olan bunun tersidir: Olumlu zihinsel sağlığın tartışılması, majör ve minör bozukluklara bir alternatif sağlar. Örnek olarak, distimik bozukluklar için tanı kriterleri düşük enerji, yorgunluk ve umutsuzluk hislerini içermektedir. Seçim kuramı ihtiyaçları terimleriyle; bu bireyler eğlence ihtiyaçlarını tatmin etmemektedirler.

Danışanları eğlence ihtiyaçları hakkında sorgulamak, pek çok danışan için terapi sürecinin kullanışlı bir başlangıç noktasıdır. Aksi ergenlerle gerçeklik terapisti çoğunlukla onlara 'en son ne zaman başını belaya sokmadan veya ebeveyni, öğretmenleri veya polis görmüş olsaydı başını belaya sokmayacak olan eğlenceli bir şey yaptığını' sorar. Bu yaklaşım, Ericksoncu aksiyom olan 'sorun ve çözüm arasında birebir korelasyon olmaması' ile örtüşür. Danışanlarla eğlence konusunu tartışmak, gerçeklik terapisini sadece psikolojik bozuklukları tedavi etmek için kullanılan bir sistem değil, bir zihinsel sağlık sistemi olarak örneklendirmektir. Bazen çözümün sorunla hiçbir ilgisi yoktur.

Maneviyat, İman, Anlam veya Amaç İnsani Bir İhtiyaç mıdır?

Staub ve Pearlman (2002), maneviyat –yani benliği aşmak için bir ihtiyaç tanımlamıştır. Onlara göre, bu ihtiyaç yaşamın ilerleyen evrelerinde daha belirgin bir hale gelir,

> ancak tatmin edilmesinin temeli tüm yaşam boyunca görülür. Bu ihtiyacımızı manevi tecrübeler veya Tanrı veya diğer manevi varlıklarla bağlantıyla tatmin ederiz ...yaşamlarımızda daha yüce, daha evrensel anlamlar yaratarak tatmin edebiliriz (s. 1).

İnsan ihtiyaçları hakkındaki literatürü gözden geçiren Litwack (2007) şunları ifade etmiştir:

> Eğer bir kişi insanlık tarihini araştırıyorsa, maneviyatın gücünü ihmal etmesi zordur. İster resmi bir din, ister hümanizm veya ister doğada bir şeye duyulan inanç olsun, tarih boyunca insanlık kendisinden başka (daha yüce, farklı) bir şeye inanma ihtiyacı duymuştur (s. 30).

Frankl'ın logoterapisi (1984), kuramsal bir temel taşı olarak insan kararları ve seçimlerine yapılan vurguyu paylaşır. Ayrıca, terapi ve hatta gündelik hayat için temel bir ilke olarak anlam ve amacı vurgulamaktadır. Frankl, Auschwitz'de hayatta kalmasının sebepleri olarak kendi amaç, anlam ve iman duygularına atıfta bulunur. Amaç ve anlam ihtiyacını mahkumların hayatta kalmalarıyla, atletik ve fiziksel güçlerinden daha güçlü bir şekilde ilişkilendirmektedir.

Gerçeklik terapisinin kullanımı, danışanların ilahiyata inançlarını derinleştirmek, maneviyat odaklı bir yaşam sürmek ve kendilerinin haricinde ve onlardan büyük meselelere odaklanmalarına yardımcı olmak için maneviyata uyarlanmıştır (Carleton, 1994;

Linnenberg, 1997; Tabata, 1999; Wubbolding, 1992). Pek çok danışan, sorunlarının ve meselelerinin manevi ve ahlaki bir boyutu olduğunu algılamaktadır (Mickel ve Liddie-Hamilton, 1996). Aile terapisini tartışırken, Mickel ve Hall (2006), sevgiyi aile yaşamında holistik ve manevi olarak ortaya konduğu şekliyle tanımlamaktadır. Sevginin, sonsuza kadar sürmesinden ötürü fiziksel ve zihinsel dünyanın ötesinde olduğunu vurgularlar.

William Glasser tarafından tane tane açıklanmış şekliyle seçim kuramı, iman ve maneviyatı, ihtiyaçları karşıla-

mak için seçilen davranışlar olarak tanımlamaktadır. Öte yandan, imanın *kendisinin* formülasyonlarından biri değil, bir ihtiyaç olmasına izin verir. Seçim kuramı hakkında başkalarını eğiten herhangi birinin temel beşliye ihtiyaçlar eklemede özgür olduğunu, ancak ilave ihtiyaçların orijinal kuramın ötesinde bulunduğunun vurgulanması gerektiğinin altını çizmektedir (Glasser, 2008).

İhtiyaçların Nitelikleri

Seçim kuramının ihtiyaç sistemi, içsel bir güdülenme sistemi olarak iş görmektedir. İnsanoğlu, içsel kaynaklara dayanan davranışlar meydana getirmek ve kararlar vermek için dürtülenmektedir. İnsanlar zorlanmadıkları gibi davranışları çocukluk yaşantıları, kültür, çevre veya dışsal ödüller tarafından da belirlenmemektedir. İhtiyaçlar eylemleri, bilişselliği, duyguları ve hatta fizyolojiyi üreten motorlar olarak iş görürler ve pek çok ortak niteliğe sahiptirler.

1. *Genel*: İhtiyaçlar özgün değil, geneldir. Örneğin, kişiler ait olmaya ihtiyaç duyarlar; belirgin bir kişiye değil. Eğlenceye ihtiyaçları vardır, golf oynamaya değil.

2. *Evrensel*: İnsan ihtiyaçları, tüm insanlara dayandırılabilir. Ampirik olarak doğrulanmamış ve belki de doğrulanamayacak olan bu genelleyici ifade, seçim kuramının güdüsel sistemini, tüm ırksal ve etnik gruplar için çoklu kültürel birleştirici bir kuvvet olarak tanımlamaktadır.

3. *Tarafsız*: Bazı bireyler ihtiyaçlarını diğerlerini sömürerek veya onlara acı çektirerek tatmin etmeye çalışırken, güdülenme sisteminin bileşenleri davranışı uygun olma veya uygun olmamadan ziyade sadece tatmine doğru götürür.

4. *Yoğunluk/güç seviyesinde çeşitlilik*: Bazı insanlar ait olmak için daha büyük bir ihtiyaç duyar ve bunu yapıcı yollarla tatmin etmeye çalışırlarken; diğerleri, başkalarını sömürmeye varacak kadar yaltaklanarak bunu gerçekleştirmeye uğraşır. Bazıları özgürlüğe yüksek bir ihtiyaç hissederken diğerleri daha çok yapılandırma ve rutin ihtiyacındadır.

5. *Dengeli*: Etkili zihinsel sağlık, ihtiyaçlar arasında bir çeşit denge kurulmasını gerektirmektedir. İhtiyaçlardan biri baskın olsa bile, iyi işleyen bir birey diğer ihtiyaçları tamamen göz ardı etmez. Bir keşiş insanlara ihtiyaç duyar... Onlardan uzak durmak için!

6. *Bilmukabele çelişkili*: İhtiyaçları tatmin etmek genellikle bir davranışın birden fazla ihtiyacı karşıladığı anlamına gelmektedir. Arkadaşlar birlikte eğlenirler. İhtiyaçlar birbirleriyle çelişiyor da olabilir. Örneğin, özgürlüğü tatmin etme güdüsü, ait olmayı tatmin etme güdüsüyle çelişebilir.

7. *Kişilerarası bakımdan çelişkili*: Tüm aile terapistleri için açık olduğu üzere, ebeveyn ve çocuklar tartışma, suçlama, eleştirme ve di-

ğer pek çok zehirli davranışta bulunurlar. Bu davranışlar, bir kişinin ihtiyaçlarının, bir diğerinin kendi ihtiyacını karşılamasını engellediği zaman doğarlar.

8. *Andan ana gerçekleştirilmiş:* Bireyler aralıksız bir şekilde, bilinçli veya bilinçsiz, hayata kalma, hayatları üzerinde kontrol sahibi olma ve diğer ihtiyaçlarını gidermenin peşinden koşarlar. Bunun sonucunda, davranışlar alışkanlık eseri olarak kişilerarası ilişkileri tatmin etmek, kararlar vermek veya eğlence/neşe bulmak için oluşturulur.

9. *Çakışmak*: İhtiyaçlar birbirlerinden izole edilmiş bölmelerde bulunmazlar. Aksine bir ihtiyacı tatmin etmek, genellikle bir diğerini de tatmin eder. Bir golfçü, topu deliğe soktuğunda hem güç hem de eğlenceyi tatmin eder. Olaylar hakkında konuşmak, ait olmayı yerine getirerek ve ihtiyaç tatmininin aralığını genişleterek, ihtiyacı tatmin etmeye destek olur.

10. *Reddedilemez:* İhtiyaçlar amansız ve nihai güdü kaynağıdır. İnsan davranışının arkasındaki temel ilkelerdir.

11. *Mevcut:* Etkili yaşamak mevcut güdülenmeden sonuçlanır ve geçmiş deneyimlerce dayatılmaz.

12. *Kısmen hiyerarşik:* Hayatta kalma veya kendini koruma, psikolojik ihtiyaçlardan önce ge-

lir. Ancak bazı bireyler intihar yoluyla hayatlarını yok ederek, güce ulaşmanın peşinden koşarlar. Ayrıca ait olma ihtiyacını tatmin etmek, diğer ihtiyaçları tatmin etmedeki yetersizlikleri telafi edebilir. Ait olma ihtiyacının önemini vurgulayan Glasser (2003, 2005a), kişilerarası işlevsiz ilişkilerin, pek çok zihinsel sağlık sorununun temel sebebi olduğunu söylemektedir.

Özetle, insan ihtiyacı sistemi davranışın nihai kaynağıdır ve seçim kuramının merkezinde yer almaktadır. Gerçeklik terapisi uygulamaları, danışmanların beş ihtiyacı nasıl tatmin ettikleri ve tatmin etmeyi umduklarının bir değerlendirmesini içermektedir. Bu sürecin arkasındaki mantık, insan ihtiyaçlarının bir amaca yönelik oluşturulduğudur: Beş genel ihtiyaç ile ilişkili mevcut içsel arzuları tatmin etmek. Terapi süreci danışanlara davranışlarını incelemeleri, etkililiğini belirlemeleri ve gelecek için daha iyi plan yapmaları için yardımcı olmayı içermektedir.

Belirgin Güdüleyiciler: İstek Veya Anlam Dünyası Ve Ölçekler

Bebeklikten başlayarak çevremizdeki dünya ile etkileşime geçer ve keyifli veya keyifsiz deneyimler yaşarız. Çevremizle olan bu belirgin etkileşimler keyifli veya ihtiyaçları tatmin edici olarak tecrübe edildiklerinde, Glasser'ın anlam *dünyası* veya *istek dünyası* olarak adlandırdığı şeyler olurlar. Anlam bu bağlamda arzulanan ve kişisel değeri olan anlamına gelmektedir. Kültürel etkilerden bağımsız olarak, tüm insanlar resimler veya ihtiyaçlar geliştirir. Ailenin ve kültürün etkileriyle sınırlandırılmış olan bu

özgün istekler, neyin arzulanabilir, tatmin edici ve ihtiyaçlarımızı karşılayabilir olduğunun resimleridir. Bebekler, ağlayarak fiziksel ve psikolojik rahatları için ihtiyaç duydukları ilgiye sahip olacaklarını hızla öğrenirler. Daha sonra gülümsemenin ve kahkahanın, aile, komşular ve onları seven diğer insanlarla tatmin edici ilişkiler geliştirmeye yardımcı olduğunu farkederler. Çocuklar büyüdükçe ve anne-babalar öğretmenler ile etkileşime girerek tatmin edici deneyimler yaşadıkça, otorite figürlerini anlam dünyalarına arzulanan olarak eklerler. Bunun tersine, eğer tecrübeleri keyifsiz veya sıkıntılıysa - ihtiyaçlarını tatmin edici değilse- eğitimi ve bununla alakalı tecrübelerini anlam dünyalarına, istek dünyalarına koymaya yatkın olmazlar. Açıkçası anlam dünyası ve belirgin isteklerin kapsamı, kültürler arasında bariz şekilde değişmektedir. Harare, Zimbabve; Seul, Kore ve Fransa'nın Loire vadisinde doğmuş olan insanlar, oldukça farklı istekler veya resimlerle kendilerine özgü anlamlarına sahiplerdir.

İstek veya Anlam Dünyası

Anlam dünyası istekleri, kişileri, mekanları, fikirleri, değer verilen mülkleri ve değer verilen inançları içermektedir. Doğumdan ölüme kadar gelişen bir süreçte meydana gelmektedir. İnsan gelişiminin her aşaması, değişen bir olay örgüsünü kucaklar. Ergenlerin anlam dünyası -beş ihtiyacı karşılayan özgün istekler- orta yaşlı veya yaşlı bireylerinkinden oldukça farklıdır.

İnsanlar, değer ve önemi kapsamına bağladığından, içsel dünya anlam dünyası olarak adlandırılır. Glasser (2003) anlam dünyasının işlevini şöyle tanımlamaktadır:

> Anlam dünyamız yaşamlarımız için standardı belirler. Doğumun hemen ardından hafızamızda yaratmaya başladığımız küçük, sahte

> bir dünyadır. İki yaşına geldiğimizde, tüm hayatımız boyunca ayarladığımız ve güncellediğimiz, çoğunlukla resim şeklindeki ihtiyaçları doyuran bilgiyle dolmuştur (s. 145).

İstekler ve arzular koleksiyonu, neye ihtiyacımız olduğunu ve duyularımızdan aldığımız girdiler aracılığıyla neyi karşılamaya çalıştığımızı anbean gösteren bir zihinsel resim albümüdür (Glasser,1984, 1998).

Özgünlük anlam dünyasının temelidir. İhtiyaçlar geneldir; istekler özgündür ve her birey için eşsizdir. Wubbolding (2000a) şunları söylemektedir:

> Güç kazanmak için özgün yollar hakkındaki fikirler, makul bir kiloda kalmaktan kıdemli bir politik makama sahip olmaya veya mali bir imparatorluğu idare etmeye kadar geniş bir aralıktadır. Donald Trump'ın tatmin edici hayat fikri, merhum Rahibe Teresa'nın çizdiği resimden oldukça farklıdır. Özgün özgürlük resimleri de her birey için eşsizdir. Bazıları için tatmin edici olan şey, açık talimatları ve rutin sorumlulukları olan 9-5 yapısında bir iştir. Bu insanlar, yalnız bir girişimcinin hissettiği belirsizlikler ve bulanıklıklardan uzaktır. Öte yandan, günlük bir program, farklı bir özgürlük anlayışı olan kişiler için oldukça sınırlayıcı olabilir. Benzer şekilde eğlence algısı da kişiden kişiye değişebilir. Biri paraşütle atlamayı eğlenceli görebilir. Bunu televizyonda izlemeyi korkutucu bulan bir başkası, öylesine bir yürüyüşü yeterince heyecanlı, hatta ideal bir eğlence olarak görebilir. Yine bir başkası profesyonel olarak futbol oynamayı severken, karşısındaki egzersiz yapma-

nın banyo küvetini doldurmak, içinde yarım saat oturmak, tıpayı çekmek ve su boşalırken akıntıyla mücadele etmek anlamına geldiğini düşünebilir (s. 18).

Anlam dünyasında depolanan resimler özgün, değişebilir ve gelişimseldir. Diğer özellikler, isteklerin hem gerçekçi olan hem de gerçekçi olmayan erişilebilirliklerini içermektedir. İnsanlar genellikle erişilemez bir hedefin peşinden koşarlar. Bir ergen 'rahat bırakılmak' ister. Bir ebeveyn, ergen çocuğunu kontrol etmek ister. Huzurevindeki bir yaşlı, sağlığı elvermese de 'eve gitme isteğinde' ısrar eder. Terapistin işi, danışanların gerçekçi olarak erişilebilir istekler formüle etmelerine yardımcı olmaktır. Yetenekli gerçeklik terapistleri, danışanların çevrelerindeki dünyadan ne istediklerini açıkça tanımlamalarına yardımcı olur.

Terapistin bir başka görevi de, özellikle de anlık olarak veya daha kalıcı bir temelde isteklerini önemli, daha az önemli ve hatta önemsiz olarak sıralamada zorluk yaşayan danışanlarına istekleri arasında öncelikler belirlemelerinde yardımcı olmaktır. Wubbolding'in dediği gibi (2000a); "Hem bağımlı hem de aile üyeleri için bağımlılık tedavisindeki esas gelişimsel görevlerden biri, bazı isteklerin doyurulmasının geciktirilmesinin daha uygun olduğunun farkına varılmasıdır" (s.19). Gerçeklik terapistleri, iyileşme sürecindeki danışanların kendi kendilerine "İstediğim şey her istediğim zaman olsun istiyorum ve şimdi istiyorum" şeklindeki içsel konuşmanın etkililiğini değerlendirmelerine yardımcı olurlar. Bazı isteklerin gerçekçi olmadığı, diğerlerinin mantıksız olduğu ve başka isteklerin iyileşme ve kişilerarası ilişkiler için yararlı olduğunun farkına kademeli olarak varırlarsa, terapi işlerine yaramış demektir.

Resimler veya istekler belirgin olsalar da bulanık olabilirler. Terapötik sürecin esas kısımlarından biri, danışanla-

rın belirsiz hedeflerini, amaçlarını ve umutlarını - isteklerini- belirgin hale getirmelerine yardım etmektir. Bağımsız olmak ve 'rahat bırakılmak' isteyen aksi ergen, çoğunlukla rahat bırakılmanın doğasını daha belirgin bir şekilde açıklaması istendiğinde ne yapacağını bilmez. Terapist danışana "Rahat bırakılmak neye benziyor?", "Hiçbir gözetim altında olmasaydın önümüzdeki birkaç gün ne yapıyor olurdun?", "Eğer biri senin 'rahat bırakıldığındaki' davranışlarını üç saat boyunca gözlemleseydi neler görürdü?" tanımlamalarını açıkça yapmasını isteyerek, daha ayrıntılı bir açıklama ister. Obsesif-kompülsif danışan da benzer şekilde tedavi edilir. Böyle bir danışan, acı veren tekrarlama davranışlarından veya düşüncelerinden kurtulmak ister ancak seçimlerini etkili olarak nasıl bir olumlu isteğin güdülediğini henüz açıklayamamıştır. Bir insanın kendini acıdan veya azaptan kurtarması uzun veya etkili güdülenme içermez. Aksine, terapist danışandan arzulanan bir davranışın daha olumlu bir resmini formüle etmesini kurnaz bir sorgulamayla ister: "Dikkatini dağıtan düşünceleri ve tekrarladığın eylemleri bir kenara bırakabilseydin, bu öğleden sonra veya bu akşam neyi farklı yapmayı isterdin?" ya da "Acı veren düşüncelerini terkedebilseydin aklına hangi güzel düşünceler gelirdi?" Depresif bir kişi kendisini çoğunlukla karanlık ve umutsuzluk altında ezilmiş hisseder. Terapist, duyguları açık ve etkili istekler haline getirerek bu hislere farklı bir açıdan bakılmasına yardımcı olur: "Neşeli ve daha iyimser hissetmek istiyor musun?" ya da "Birazcık daha bile iyi hissediyor olsaydın ne yapardın?" Bir aile terapisti aile üyelerinin ortak, bireysel ve hatta çelişen isteklerini açık hale getirmelerine yardımcı olur. Eğer aile isteklerini daha az bulanık hale getirmede yeterli çaba sarfediyorsa ve bunlarda ortak yönler arıyorsa, farklılıklarını uzlaştıran ve daha iyi uyum gösteren bir aile olarak iş görmek için daha yatkındır. Bu aile çabasında terapistin sorumluluğu katlanarak artar.

Daha genel ihtiyaçlarla ilişkili özgün istekleri içeren anlam dünyası, güdülenmenin ikinci kaynağı olarak iş görür. İçinde yaşamak istediğimiz, genellikle güvenilir bir arkadaş, meslektaş, aile üyesi veya terapist ile belirgin hale getirilmesi, özdeğerlendirilmesinin yapılması, önceliklerinin belirlenmesi ve tartışılması gereken dünyayı meydana getirir.

Teraziler

Anlam dünyası, ihtiyaçlarla alakalı özgün arzuların ve isteklerin koleksiyonunu içermektedir. Bir insan bir isteğini yerine getirdiğini algıladığında, zihinsel bir terazi dengede gibidir. Öte yandan, insanlar zihinlerindeki resimleri tatmin etmediklerinde, arzulanan ve elde edilen şey arasında bir boşluk olur. Ayarı bozulmuş bir teraziye benzer olarak ve isteğin yoğunluğuna bağlı olarak insanlar, az veya ehemmiyetsiz bir dereceden yoğun veya ciddi bir dereceye değişen bir yılgınlık hissi yaşarlar. Örneğin, bir bebek rahat olmak ister ve rahatsızlığı deneyimler. Ayarı bozulmuş bu terazi bir yılgınlıktır veya daha kesin konuşmak gerekirse bir yılgınlık işaretiyle sonuçlanır. Çocuğunun okulda başarılı olmasını isteyen ancak çocuğun başarısızlığını algılayan bir ebeveynin terazisi ciddi şekilde bozulmuştur. Aşık olduğu kişi tarafından reddedilen birinin terazisi genellikle uzun süre bozuk kalır. Kişi ilişkiyi istiyordur, ilişkiye sahip olamıyordur ve ilişkiye tekrar başlayamıyordur. Sonuç: Süregelen yılgınlık, bir güçsüzlük hissi ve karşılanmamış bir ait olma ihtiyacı.

Ayarı bozuk terazi iyi veya kötü, uygun veya uygunsuz, ahenkli veya ahenksiz değildir. Ancak Şekil 3.2'deki tırtıklı okun temsil ettiği bir sinyal -daha kesin konuşmak gerekirse bir yılgınlık sinyali- göndererek davranış sistemini etkinleştirir. Dış dünyayı hedefleyen sorun, çözüme ve amaca yönelik davranış için tetiktir. Gerçeklik terapist-

leri uygulama seviyesinde davranışları, özellikle de eylemleri seçimler olarak ele alırlar.

Davranışın seçilmiş olmasına yapılan vurgu sebebiyle gerçeklik terapisinin uygulamasının altında yatan kuram, seçim kuramı olarak adlandırılır (Glasser, 1998). Gerçeklik terapisinin temel hedeflerinden biri, danışanların daha etkili kararlar vermelerine yardımcı olmaktır. Davranışı bir seçim olarak ele almak, davranış sisteminin her bileşeni üzerinde tamamen kontrol sahibi olmaya eş değildir. Pratik seviyede 'mış gibi yapma' ilkesi uygulanmaktadır. Danışanlar davranışları üzerinde herhangi bir şekilde kontrol sahibi olduklarını kabul etmede isteksiz olsalar da, davranış bir seçim olarak ele alınır. Gerçeklik terapisinin uygulamasının bir parçası, danışanların tam kontrol sahibi olmasa da davranışları üzerinde önceden düşündüklerinden daha fazla kontrol sahibi olduklarını farketmelerine yardım etmektir.

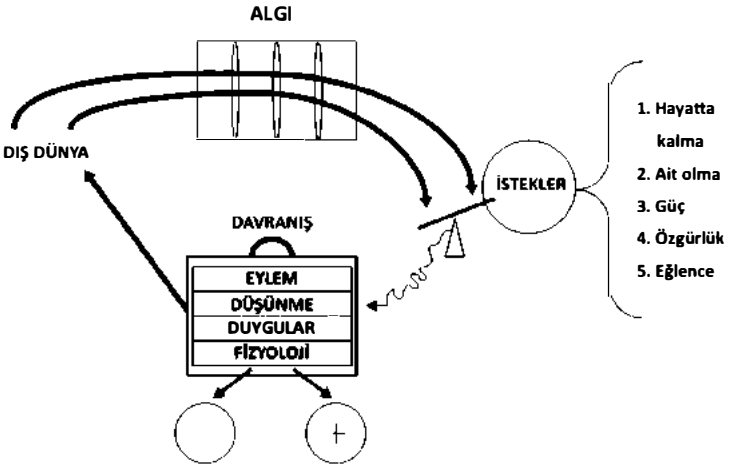
Toplam Davranış Sistemi

Seçim kuramının bakış açısından bakıldığında, önceden bahsedilmiş olduğu gibi, toplam davranış dört bileşen içermektedir: Eylem, düşünme ve bilişsellik, hisler veya duygular ve fizyoloji. Şekil 3.2'deki davranış valizi başka bir niteliğe ışık tutar: Dört bileşenin toplam davranıştan ayrıştırılamazlığı. Davranış, dört seviyesi veya modülüyle bir bavula benzer. Bavulun kilidine bağlı olan kulp, seçimin daha belirgin doğasına işaret etmektedir.

İnsan davranışı, beş insani ihtiyaçtan doğar. İnsanlar geliştikçe, her kişi için özgün olan istekler formülleşirler. Bunlar, anılarla birlikte algılanan dünyada depolanırlar. İnsanlar, istedikleri ve sahip oldukları arasında tutarsızlık farketmeden (dengenin bozulması) belirli bir amaca yönelik ve çevrelerindeki dünyaya yönelttikleri davranışları

tercih ederler. Hedef algı kazanmaktır. Bu algılar, üç lensten veya algı filtresinden geçirilir.

Şekil 3.2 Seçim Kuramı: Güdülenme Sistemi*



İnsanlar, eylemlerini davranış sisteminin diğer bileşenlerinden daha etkili bir şekilde kontrol edebilirler ve hisler veya duygular tarafından izlenen bilişsellikleri üzerinde daha az kontrol sahibidirler. Fizyoloji, üzerinde en az kontrol sahibi olduğumuz bileşendir. Dolayısıyla, fizyolojiden eylemlere doğru hareketle seçim yapmanın etkililiği artar. 12 adım programlarının öğretmiş olduğu gibi: "Yeni bir eylem yolu için yol açmak üzere düşünmektense, yeni bir düşünce yolu için yol açmak üzere eyleme geçmek daha kolaydır." Davranışı, düşünmeyi ve hissetmeyi ek-

* *How the Brain Works*, W. Glasser, Chatsworth, CA: William Glasser Enstitüsü. Hakları William Glasser Enstitüsü'ne aittir, 2005. İzin alınarak uyarlanmıştır.

leyerek kavramsallaştırmak, davranışın tanımına yeni bir boyut ekler. *Davranış* terimi geleneksel olarak eylemlerle eşanlamlıdır ancak Glasser, karşılıklı bağımlılığı ve her unsurun enerji verici doğasını takdir etme amacıyla eylemleri, bilişselliği, duyguları ve fizyolojiyi gruplayarak *toplam davranış* kalıbını icat etmiştir.

Davranışın enerji verici doğasını daha da aydınlatmak için toplam davranışın bileşenlerini sabit koşullar olarak değil de, içlerinde canlı bir unsur bulunan koşullar olarak tanımlamak faydalı olacaktır. Dolayısıyla, bir birey depresif olarak değil de 'depresyona giriyor', sinirli olarak değil de 'sinirleniyor', utanmış olarak değil de 'utanıyor' şeklinde tanımlanır. *Seçim* kelimesi, danışanlara duygularını kontrolleri dışında değil de kontrol edilebilir olarak görmeleri için yardımcı olur. Sharf (2008), isabetli bir şekilde, "Glasser, insanlar 'Depresyondayım' demek yerine 'Depresyona girmeyi seçiyorum' dediklerinde, depresyonu seçmeye daha az yatkın olduklarına ve bu yüzden depresif hissetmeye daha az yatkın olduklarına inanmaktadır" gözlemini yapmıştır (s. 378).

Terapi süreci boyunca gerçeklik terapistleri danışanlara düşüncelerinin yanı sıra eylemlerini değiştirmede de yardımcı olur. Yukarıda bahsedilen ilkeleri empati, ihtiyat ve dikkatle kullanırlar. Klinik tecrübe danışanlara, 'davranışını seçme' hakkında aceleci ve pervasız bir eğitimle yardımcı olunamayacağını göstermiştir. Terapi kuramlarının ve yöntemlerinin tamamında olduğu gibi, sağlam bir terapötik ittifaka dayanmış ve zamanlaması iyi yapılmış müdahaleler, davranışı gelişmiş zihinsel sağlıkla sonuçlanacak şekilde değiştirmek için danışanın kararının merkezindedir.

Toplam davranışı anlamak ve danışanlara, ebeveyne veya okul ortamında öğrencilere öğretmek için kullanışlı bir diğer benzetme gerçeklik terapisi arabasıdır. Şekil 3.3, güdülenme sisteminin yanı sıra toplam davranışa da ışık

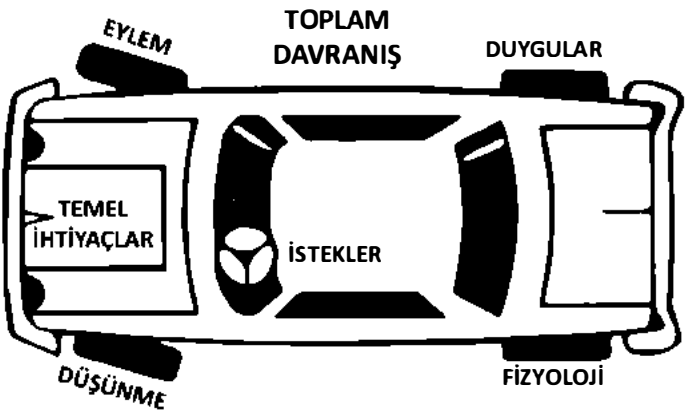
tutar. Arabanın ön tekerlekleri eyleme geçme ve düşünmedir; arka tekerlekler ise duygular ve fizyolojidir. Direksiyonu kullanırken bir şoförün ön tekerlekler üzerinde daha sıkı kontrolü vardır ve ön tekerlekler çevrildiğinde araba da onları izler. İhtiyaçlar, arabanın itiş gücünü sağlar ve istekler özgün bir yön belirler. Araba gitmesi gerektiği gibi gittiğinde, her bileşen bir sistemin gerekli bir parçası gibi iş görür. Örneğin, arabanın arka tekerlekleri, daha dolaylı kontrol edilseler de genellikle sisteme müdahale edildiğine işaret ederler. Fiziksel acı, bir şeylerin ters gittiğini söylemektedir. 'Depresyona girmek', 'öfkelenmek', 'kaygılanmak', 'paniklemek', 'korkmak', 'saplantı yapmak' ve 'paranoya yapmak' bir şeylerin ters gittiğine ve bir şeyler yapılması gerektiğine dair arabanın şoförüne gönderilen sinyallerdir. Psikolojik bir bakış açısından birşeyler yapmak, genel yönde, özgün eylemlerde (ön tekerlekler) veya isteklerde bir değişikliktir.

Toplam Davranış: Vaka Örneği

Bir meslektaş tarafından yönlendirilen Lee, (erkek, 38 yaşında) yedi ay önce altı yıllık kız arkadaşı tarafından terkedildiği için terapi istemektedir. Düzgün bir şekilde uyuyamadığını, iştahının kesildiğini ve yemek yediği zaman hamur ürünleri, tatlılar ve nişastalılar gibi 'rahatlama yemekleri' yediğini ifade etmiştir. Ek olarak baş ağrıları, sırt ağrısı ve kronik karın ağrısı çekmektedir. Duyguları 'dibe vurmaktan' kendisine 'ideal eşi' kaybettiği için duyduğu öfkeye kadar değişmektedir. Mahcubiyet ve utanç sebebiyle arkadaşları ve komşularıyla yüzleşmekten korkmaktadır. Kendisine "Bu neden benim başıma geldi?", "Neyi yanlış yaptım?", "Beni sevmediğini bana neden daha önce söylemedi?", "Hayatında başka biri mi vardı?", "Onu geri kazanmak için ne yapabilirim?", "Hiçbir şey işe yaramıyor..." gibi sorular sorarak her gün saatlerini

harcıyordu. Televizyon izleyerek saatlerce vakit harcıyor ancak ne gördüğünün farkına varamıyordu. Haftasonları perdeleri çekerek evde oturuyor, boş yere eski kız arkadaşının aramasını bekliyordu. Çok fazla içtiğini ve işyerindeki performansının kötü olduğunu kabul etmişti. Müdürü onunla üretkenliğini pek çok defa tartışmış ve eğer işe devam edecekse değişimin gerekli olduğu konusunda onu uyarmıştı.

Şekil 3.3 Toplam Davranış



Lee'nin davranış bavulu bu örnekte açıkça görülmektedir. Fizyolojisi tıbbi bir muayene gerektirmektedir. Duyguları da ona hayatının kontrolden çıktığına dair bir sinyal göndermektedir. Kendi kendine aralıksız olarak olumsuz konuşmaya dalmak, hayatının etkili bir şekilde kontrolünü almasını engellemektedir. Ancak en önemlisi, davranışın diğer bileşenlerine kıyasla en çok kontrol sahibi olduğu yer eylemleridir. Davranış arabası benzetmesini (bkz. Şekil 3.3) kullanan gerçeklik terapisti, arka tekerlekler olan fizyoloji

ve duyguların, etkisiz yaşamın en önemli kanıtı olduğunu gözlemler. Lee kaybı yüzünden depresyona girmekte, kariyeri hakkında kaygılanmakta, hataları yüzünden öfkelenmekte, eski kız arkadaşı hakkındaki yanlış yargıları sebebiyle mahcup olmakta ve utanmakta, hayali bir rakip yüzünden kıskançlık duymakta, sosyal durumlardan korkmakta ve alkol tüketiminden endişe duymaktadır.

Uygulama açısından bir terapistin pek çok başlangıç noktası vardır. Fizyolojiyi ele alarak, tıbbi bir muayene ve ilaç gerekip gerekmediğini görmek için muhtemel bir psikiyatrik değerlendirme isteyebilir. Gerçeklik terapisti hisleri farkeder ancak bunları Lee'nin eylemlerinin kaynağı olarak görmez. Aksine, duygular eylemlerine eşlik etmektedir. Terapi süreci, eylemlerini ve ikincil olarak da kendi kendine konuşmasını değiştirmek için ona yardım etmek amacıyla davranış arabasının ön tekerleklerine odaklanacaktır. Bu vaka, terapi prosedürleri bölümünde daha ayrıntılı olarak incelenecektir.

Davranışın Amacı

Adlerci kuram ve uygulamaya benzer şekilde (Carlson ve Englar-Carlson, 2008), seçim kuramı davranışın bir amaca hizmet ettiği veya amaca yönelik olduğu ilkesini içermektedir. Şekil 3.2'de işaret edilmiş olduğu gibi, davranışın iki kademeli amacı dış dünyayı etkilemek ve onunla iletişime geçmektir.

Dış Dünyayı Etkilemek

İnsanlar, ihtiyaçlarını tatmin ettikleri algısını kazanmak için çevrelerini şekillendirme ve çevrelerinde manevra yapma amacıyla eylemlerini seçerler ve toplam davranışın diğer bileşenlerini örtük olarak değiştirirler. Bavul

benzetmesini kullanırsak, kulbundan tutarak kaldırırız ve bir varış noktasına doğru taşırız. Otomobil benzetmesi, aracı kasten ve bir amaca yönelik olarak sürmek anlamına gelir. İstekleri ve arzuları tanımlama ve açık hale getirmenin önemi, zihinsel sağlığı geliştirmek için kritik hale gelir. Eğer danışanlar isteklerini aydınlatmamışlar ve rafine etmemişlerse, sonuçlanan davranış rastgele, karışık ve yanlış hesaplanmış gözükebilir. Bozulmuş davranış arabası, kaotik bir şekilde yol alır.

Örneğin, zihinsel sağlığı yerinde birey ilişki ararken, başka bir insanda şefkatli ve destekleyici davranışlar bulmaya çalışır ve karşılıklı olarak sempati duyma veya duymama kararına saygı gösterir. Etkisiz davranışları seçen bir kişi benmerkezcilik, narsisizm, aşırı bağımlılık ve hatta düşmanlıkla nitelenen davranışları seçer.

Davranışın ikinci amacı, etrafımızdaki dünyaya bir mesaj veya bir sinyal göndermektir. İnsan davranışı bazen kasten, bazen de istemeden bir mesaj iletir. Başkalarının davranışlarını gözlemleyen bireyler sadece davranışları hakkında değil; istekleri, algıları ve ister tatmin edilmiş ister edilmemiş olsun ihtiyaçları hakkında bilgi, bir tebliğ alır. Eylemler ve fizyoloji sağlam ve ayrıntılı mesajlar sağlar. Bu iki özgün davranışa eşlik eden bilişsellik ve duygular da bir mesaj iletir. Etkili zihinsel sağlık ile nitelenmiş olan kişiler, bir iletişim sistemi olarak istekleri ve davranışları arasında en azından *bir miktar* tutarlılık ve uygunluk gösterirler. İlişki arayan biri iddialı, kibar ve anlayışlı iletişim araçlarıyla dolu bir bavul taşımaktadır. Etkisiz davranışlara teslim olmuş bir kişi, bavulundan üretken olmayan iletişim yöntemleri çıkarır. Örneğin, 'rahat bırakılmak' isteyen bir ergen, erişkinlere onları çoğunlukla daha da sıkı kısıtlamalar uygulamaya iten bir mesaj gönderen davranışlar seçer.

Davranışın iki kademeli amacı, danışanların ne istediklerine dair bulanık resimleri belirgin hale getirmelerine,

davranışlarını açıklamalarına ve bunların hem kişisel hem de toplumsal bir bakış açısından etkililiği ve uygunluğu üzerinde korkusuz bir özdeğerlendirme yürütmelerine ve bunun ardından etkili planlama yapmalarına yardımcı olmaları için terapistlerin çabalarının öneminin altını çizmektedir. Örneğin, isyankar ergenler 'rahat bırakılmak' ve 'insanların yakasından düşmesi ve ona ne yapacağını söylememesi'nin ne anlama geldiğini tam olarak açıklayacaktır. Hedefleri veya istekleriyle eylemleri arasındaki kesin bağlantıyı açıklayacaklardır. Daha sonra, terapistler onlara vermeyi umdukları mesajı çevrelerindeki insanların alıp almadığını ve düşmanca davranışın kişisel özgürlüklerini artırıp artırmadığını soracaktır. Bu özdeğerlendirme soruları gerçekçi, uygulanabilir alternatif planların öncesinde gelmektedir. Başka bir deyişle, gerçeklik terapisinin İYDP sistemini kullanarak seçim kuramını hayata geçirirler; istekleri, eylemleri, (toplam davranış), özdeğerlendirmeyi ve planlamayı keşfederek.

Algısal Sistem

İnsanlar, dış dünyalarından girdi alma amacıyla davranışlarını oluşturmaktadırlar. Çevre tarafından sağlanan bilgi, iki kısma ayrılan algısal sistemde saklanır: Algılanan dünya ve algı seviyesi.

Algılanan Dünya

Anılar, mevcut bakış açıları ve genel olarak dünya görüşümüzü içeren bir dosya dolabına benzeyen algılanan dünya, keyif veren veya olumlu, acılı veya olumsuz veya nötr olarak görülen algılara ev sahipliği yapmaktadır. Örneğin, akla getirilmesi acılı olan hatıraların yanı sıra, keyif de uyandırabilen çocukluk anılarına sahibizdir.

İnsanların, yerlerin, şeylerin, fikirlerin ve diğer bilginin mevcut algılarının ihtiyacı tatmin ettiği kanaatine varılırken, diğerleri anlam dünyasına ve ihtiyaç sistemine saldırıyor gibi görülebilir. Terapistin amacı bazen danışanların algılarını acılıdan daha az acılıya ve hatta nötre çevirmektir.

Algı Seviyeleri

Şekil 3.2'de aydınlatılmış olduğu gibi, dış dünyadan gelen bilgi pek çok lensten yani algı seviyesinden geçirilerek alınır ve filtrelenir. Glasser (1984, 2005b), iki algı seviyesi ortaya koymaktadır. Alt seviyedeki işlevsellik bir lens veya perde olarak iş görerek bilginin algılanan dünyaya girmesine izin verir ve basitçe onu etiketler. Kişi bilgiyi yargılamadan görür. Birisi bir odaya girip bir sandalye gördüğünde basitçe sınıflandırır: Sandalye. Değeri hakkında bir yargıya varmaz. Bu filtre çeşitli isimlerle bilinir: Farkına varma filtresi, algı filtresinin alt seviyesi veya dünyayı bu algı seviyesinde bilip farkettiğimiz toplam bilgi filtresi (Glasser, 2005b).

Değer verme veya üst seviye algı filtresi olarak adlandırılan ikinci algı seviyesi, gelen bilgiye bir değer biçmek için bir lens olarak iş görür. Değer alt filtreden geçerken olumlu, olumsuz veya nötr olabilir. Birisi, nesillerdir ailenin sahip olduğu bir sandalye gözlemleyebilir. Kişi, bu kıymetli aile yadigarı üzerine olumlu bir değer yerleştirir. Öte yandan, bir hapishaneyi ziyaret eden kişiye elektrikli sandalye gösterilir. Bu mobilyanın arzulanmayan ya da çok olumsuz bir değeri vardır.

Wubbolding (2000a, 2009a), üçüncü bir algı seviyesi eklemiştir: İlişki filtresi veya orta algı seviyesi. Bu seviyede bize ulaşan bilgiye müteakip verilen olumlu veya olumsuz değerden önce gelen bağlantılar kurarız. İrlanda William Glasser Enstitüsü'nden Ken Lyons'un paylaştı-

ğı şu bilmece, seçim kuramına üçüncü bir algı seviyesi ekleme ihtiyacına ışık tutmaktadır: Bir doktor, bir mangal partisine misafir olarak gelir. Ev sahibi ona küçük bir bardakta içki koyar. Aniden cep telefonu çalar; hastanede acil bir durum vardır. Hızlıca içkisini yudumlar ve birkaç saat boyunca tıbbi yardım sağlayacağı hastaneye koşar. Daha sonra partiye döner ve tüm konukların yerde ölü olarak yattığını görür. Yetenekli bir doktor olarak, tecrübesi sayesinde misafirlerin zehirlenmiş olduklarını derhal anlar.

Soru: Doktor neden ölmemiş? *Cevap:* Zehir buzdaymış.

Bu bilmece tüm hakikatleri içermektedir. Doktor sadece cesetleri görmekle kalmamış (alt algı seviyesi), cesetleri üst bir algı seviyesinden farkederek bu duruma olumsuz bir değer biçmiştir. Ek olarak, keskin orta algı seviyesi sayesinde ölümler ve sebepleri arasındaki ilişkiyi görmüştür. Açıkça, insanlar gelen bilgiyi sadece etiketleyip ona bir değer biçmez; ayrıca olaylar, eylemler, kişiler, fikirler, veriler ve nesneler arasındaki bağlantıyı da görürler.

Bu bilmece, seçim kuramının diğer bir temel ilkesini de aydınlatır: Davranış, insan algısını kontrol eder. Davranış bavulunda saklanan pek çok davranışın yığılması, tecrübeyi meydana getirir. Örneğin, bir tanıdık ile keyifli deneyimler yaşayan biri, bu insanı nihayetinde arzulanan bir arkadaş olarak algılayacaktır. Davranışın veya deneyimin algıları kontrol ettiği ilkesi, sosyolojik ve kültürel imalar içermektedir. İnsanın başkalarıyla deneyimler edinmesi, onlar hakkındaki algılarını etkiler ve kontrol eder. Keyifli veya ihtiyaçları tatmin eden deneyimler bir kişiye veya farklı bir ırka, yaş grubuna ve/veya cinse karşı olumlu tutumlar veya algılarla sonuçlanır. Öte yandan, acılı tecrübeler onlara karşı olumsuz tutum veya algılarla sonuçlanabilir.

Bir aile terapisti için, bu ilkenin terapötik uygulamaları aile bireylerinin birbirleriyle tehdit edici olmayan ve keyif verici şekilde zaman geçirmelerine yardım etmeyi

içermektedir. Paylaşılan bu tecrübe, her kişide ihtiyaçları tatmin eden ve aile üyelerini bir araya getiren algılardan bir yığın inşa eder. Bundan sonra birbirlerini daha olumlu bir şekilde görmeye başlarlar ve ailenin diğer üyelerini, kendi anlam dünyalarına eklemeye daha yatkın olurlar.

Algının İşlevleri

Algı, nesnel gerçeklikleri reddetmeden, psikolojik bir bakış açısından gerçekliği yaratır. Bazı insanlar için sert bir yüzey sırt ağrısına iyi gelirken, diğerleri yumuşak bir yatak tercih ederler. Bu bir soru doğurur, "Hangisi daha iyi, yumuşak mı yoksa sert mi?" Cevap, "Hangisini tercih edersin?" dir. Bazıları ilkbahardan daha fazla keyif alırken, diğerleri sonbaharı daha tatmin edici bulur. Her yetişkin veya öğretmen uzlaştırılamaz cevaplar gerektiren sorular keşfetmiştir. "Oda rahat mı? Çok mu sıcak, çok mu soğuk?" "Ders mi yoksa grup tartışması mı istersiniz?" "Aldığın C'den memnun musun?" Yerel bir televizyon muhabiri, kamyonunda "Kar yağması için dua edin" yazan bir adamla röportaj yapmıştı. Çekicinin şoförü şöyle anlattı: "Kışın çamurlu karın alternatifi yoktur. Bazıları çamurlu kar görür, biz ise sos görürüz."

Bir hakem gerçeklik yaratır. Bir karara varmadan önce verdiği uzun aralarla tanınan, 1920'lerin Ulusal Lig hakemi Bill Clem hakkında şu hikaye anlatılır. Bir maçta pek çok vuruş sırasının geçmesinin ardından sabırsız bir tutucu ona bağırır: "Top mu, ıska mı?" Hakem, "Ben bir karara varmadan hiçbir şey değil" der. İnsan algısı bir hakemdir. Bir arabulucu olarak iş görür. Bu, hatalı olduğunun kanıtlanabileceğini reddetmek değildir. Bir beysbol maçının kasedi, genellikle hakemin hatalı yargılarını gösterir. Tüm bunlara rağmen hakemin nihai yargısı, rakip takımın koçu ve taraftarlarının bitmek bilmeyen karşıt görüşlerinden bağımsız olarak gerçeklik yaratır.

Ek olarak algı, içsel bir gerçeklik yaratır. Wubbolding (2000a), Japonya'da ders verirken yaşadığı bir olaydan bahsetmektedir:

> Bir katılımcı olan Yoki Nasada'nın, algının (içsel) gerçekliği nasıl yarattığını aydınlattığına tanık oldum. Gruptaki on kişiden gözlerini kapatmalarını ve avuç içlerini yukarı çevirerek ellerini ileri uzatmalarını istedi. "Sağ elinizde kalın bir telefon rehberi var. Ağır, çok ağır. Rehberi tutarken giderek daha ağırlaşıyor. Sol elinize, hepsi havadan daha hafif beş balon bağlanmış. Bu balonlar hafif, o kadar hafif ki havada giderek daha yükseğe çıkmak istiyor gibiler" dedi. Yaklaşık iki dakika boyunca böyle devam etti. Gözlerimizi açtığımızda hayali telefon rehberini tutan elimizin başlangıç konumundan daha aşağıda olduğunu ve balonların olduğu elin bariz bir şekilde yükseldiğini gördük. Telefon rehberinin olduğu elin giderek ağırlaştığını ve sanki üzerinde ağır bir yük varmış gibi istemsiz olarak aşağı çekildiğini şahsen söyleyebilirim. Beyinlerimiz bir deneyimi algılamayı tercih etmişti ve algı bir gerçeklik yaratmıştı (s. 24).

Amaca yönelik ve bir iletişim sistemi olarak davranış, isteklerimizle eşleşen özgün algılar elde etmemiz için etrafımızdaki dünyayı eğip bükerek şekillendirme çabasıdır. İnsanlar belirli biriyle bir ilişkiye sahip olma algısını isterler ve ait olma ihtiyacını tatmin edecek karşılıklı ilgiyi arzularlar. Güç ihtiyacını karşılayacak tatmin edici bir iş ararız. Mizah algısı, eğlence veya keyifle ilişkili bir isteği tatmin eder. Rahatlatıcı bir haftasonunun beklentisi bile özgürlük ihtiyacını tatmin eder. Uyuşturucuların aldatı-

cılığı, insanların anlam dünyaları ve ihtiyaçlarının tatmin edildiği algısına çok az bir çabayla ulaşmasıdır. İnsanlar gelen bilgiyi engellemek pahasına olsa dahi tatmin edici algılar ve bu algıları sürdürmenin yollarını ararlar. Anne ve babalar yetişkin çocuklarının, gençliklerinde neler yapmış olduklarını bazen duymak istemezler. Pek çok birey, işkence veya savaşın dehşetini hatta şiddet içeren filmleri görmemeyi tercih eder.

Vaka Örneği

Gerçeklik terapisi, bir psikiyatri hastanesi ve ıslahevindeki başlangıcından itibaren çokkültürlü ortamlarda uygulanmıştır. Yerel psikologların, psikolojik danışmanların ve sosyal hizmet görevlilerinin İYDP ilkelerini pek çok farklı danışana uyguladığı eğitim enstitüleri birçok ülkede mevcuttur. Kuzey Amerika'daki profesyonel terapistler etnik köken, din, ırk, cinsel eğilim veya yaş ile karakterize gruplardan oluşan danışanlara yardım ellerini uzatırlar.

Aşağıdaki vaka, terapistinden pek çok açıdan farklı olan bir danışanla gerçeklik terapisinin kullanılışını göstermektedir. Ebeveyni Meksika'dan göç etmiş, bir ABD vatandaşı olan Carmen (23 yaşında), soygun da dahil olmak üzere uyuşturucuyla ilişkili suçlar sebebiyle üç yıl yattığı hapishaneden yeni salınmıştır. Hapishanede yatarken liseyi dışardan bitirmiş ve lise dengi diplomasını almıştır. Hapishaneden salındıktan sonra kadınlar için bir rehabilitasyon merkezine yerleştirilmiştir. Carmen'in çetelerle bir geçmişi vardır ve ilk sabıkasını on beş yaşında, ciddi antisosyal davranışları sebebiyle almıştır. Şimdi ise mahkeme kararıyla psikoterapi almaktadır.

Carmen, çevresinde 'sorun çıkaran' olarak ün yapmış ve sosyal çalışma görevlileri tarafından, kızının davranışlarının sorumluluğundan kaçınmasına neden olan biri halinde görülen annesiyle yaşamayı planlıyordu. Hem Car-

men hem de annesi kendilerini adil olmayan ve baskıcı bir toplumun ayrımcılığının kurbanı olarak görüyorlardı. Toplumlarındaki iş sahiplerine, eğitim kurumlarına ve yargı sistemlerine önyargı ve bağnazlığı yakıştırıyorlardı. Azınlık okullarında okulu bırakanların orantısız bir şekilde yüksek olmasına ve yargı sisteminde aşırı temsil edildiklerine işaret ediyorlardı. Carmen sürekli "*Onlarla* başa çıkmanın yolu benim yolum, onlarınki değil" diyordu. Mahkeme onunla çalışması, uyuşturucudan uzak durması ve ceza ve gelecekte adalet sistemine bulaşmamasında ona yardımcı olması için kırklı yaşlarda tecrübeli, beyaz, erkek bir terapist görevlendirmişti. Daha kesin konuşmak gerekirse, mahkeme terapistin 'Carmen'e yasal bir iş bulması ve suç harici ilişkiler kurması için motive etmesini' istemişti.

Terapistin bakış açısından bu zorlu farklılığın üstesinden gelmek etnik köken, cins, yaş ve toplumsal sınıftan kaynaklanan olası kültürel değerleri anlamayı ve bunlarla başa çıkmayı içermektedir. Sanki bunlar yeterince göz korkutucu değilmiş gibi, terapist aynı zamanda mahkemenin kültürüyle de -yargıcın beklentileri ve nihai olarak etkili zihinsel sağlık için merkezi olarak görülen değerler ve davranışlar- başa çıkmalıdır. Bu son değerler ve davranışlar, özellikle de ıslahevi ve şartları hakkındaki fikirleri göz önünc alındığında, Carmen'in mevcut durumunun karmaşıklığıyla örtüşebilir veya örtüşmeyebilir. Terapist ona mahkemeye ve zihinsel sağlık uzmanının olumlu ve üretken yaşam olarak nitelediği şeye karşı tutumunu açığa vurması ve belirginleştirmesi için yardım edecektir.

Carmen'in gerçeklik terapisti, pek çok bakış açısından ve çeşitli seviyelerden Carmen'in durumunu kavramlaştırmaktadır. Zihinsel sağlık temsilcisi tarafından belirlenen standartların yanı sıra, mahkeme sisteminin sınırları ve beklentileri içerisinde çalışmaya isteklidir. Dolayısıyla,

hedeflerin bazıları önceden belirlenmiş ve dayatılmıştır. Ancak gerçeklik terapisini uygulamak, ara hedefler ve amaçlar belirlemek için geniş bir özgürlüğe izin verir. Terapistin hedeflerinin mahkemenin beklentilerine, zihinsel sağlık hedeflerine (ihtiyaçların tatmini gibi) ve Carmen'e davranışını değerlendirmesi ve daha etkili planlar yapmasında yardımcı olmak gibi süreç hedeflerine odaklandığı söylenebilir.

Aşağıda terapist ve Carmen arasında geçen örnek diyaloglar vardır. Bunlar, olağan hoşbeşler bir kenara, herhangi bir ilişkide geçebilecek olası sorular ve cevapları içermektedir. Bu etkileşimler bilgilendirilmiş onam, gizliliğin sınırları ve uyarma yükümlülüğüne odaklanan meseleler yerine gerçeklik terapisinin kullanımına odaklanmaktadır. Gerçeklik terapistleri, etik ilkelere uyarak standart uygulama ve işlevi benimserler. Dolayısıyla aşağıdaki diyalog, gerçeklik terapisinin kullanımının tipik bir örneğiyle sınırlıdır.

Terapist: Carmen, artık psikolojik danışmadaki standart etik meseleleri gözden geçirdiğimize göre, burada bulunduğun için nasıl hissettiğini sormak istiyorum.

Danışan: Neden burada olduğumu bilmiyorum. Bu insanların bana dayattığı başka bir saçmalık.

Terapist: Görülen o ki buraya gelerek bir psikolojik terapistle konuşmak yapmak isteyeceğin son şey.

Danışan: Evet, hapiste psikiyatristlerle konuştum. Tek yaptıkları "Hı hı" demek ve raporlarına yazabilmek için bana bir çeşit tanı koymak.

Terapist: Yani onlardan hiç yardım almadığına mı inanıyorsun? Bu çok can sıkıcı olmalı. Aşağı yukarı aynı şey olabilecek bir şey için geri gelmek hakkında neden kızgın olduğunu görebiliyorum.

Danışan: Doğru. Bu oturumlardan asla bir şey çıkmadı.

Terapist: Yani az önce söylediğimi onaylıyor musun?

Danışan: Evet.

Terapist: Aslında az önce söylediğim, bu konuşmaların da aşağı yukarı aynı *olabilecek* olduğu. Ya bu oturumlar geçmişte tecrübe etmiş olduklarından farklıysa?

Danışan: Neden farklı olabileceklerini göremiyorum. Benim hakkımda ne biliyorsun? Bana önerebileceğin bir şeyin olduğunu zannetmiyorum.

Terapist: O zaman sana neden yardım *edemeyecek* olduğumdan bahsedelim. Senden yaşlıyım, bir erkeğim ve beyazım. Böyle biriyle konuşmak hakkında ne hissediyorsun?

Danışan: Kendilerine gelen azınlıkları reddetmeye çalışan beyaz, erkek, güce aç kalabalığın bir parçasısın.

Terapist: Bu konuda sana karşı çıkmayacağım ancak burada benimle konuşuyorsun ve oldukça açık ve dürüst gözüküyorsun. Nasıl hissettiğin konusunda bu kadar açık olabilmek için yeteri kadar rahat hissetmen beni şaşırttı.

Danışan: Henüz hiç bir şey duymadın.

Terapist: Daha fazlasını anlatmak isteyebilirsin ancak bu konuya daha sonra döneriz. Sana bazı sorular sormak istiyorum; hiçbiri kişisel değil. Senden taleplerde bulunan tüm bu insanlar hakkında ne düşündüğünü merak ediyorum: Polis, mahkeme, şartlı tahliye memuru, gelecekteki bir işveren, rehabilitasyon evindeki elemanlar, hatta birlikte yaşamayı umduğun annen.

Danışan: Annem iyi. Ama benim bir sorunum yok. Tüm bu beyazlara bana ne yapacağımı söyleme hakkını kim veriyor?

Terapist: Yani sana ne yapacağını söyleyen tüm insanlar beyazlar mı?

Danışan: Öyle denebilir.

Terapist: Seni itip kakıyorlar ve ne yapman gerektiğini söylüyorlar. Burada çok önemli bir soru var. Bu insanlar senden ne istiyorlar?

Danışan: İstediklerini yapmamı istiyorlar: Salak kurallarına uymamı.

Terapist: "Henüz hiç bir şey duymadın" demiştin. Daha fazlasını duymak isterim. Bana anlatır mısın?

Danışan: Benimki gibi bir ailede büyütülmüş olsaydın bilirdin. Benim babalık bizi terketti ve gittiği için mutluyum. Ondan tiksiniyorum. Annem bizi desteklemek ve para kazanmak için pek çok şey yaptı.

Yorum

Burada Carmen, çocukluğunu ve ergenliğini uzun uzun anlatıyor. Öğretmenleri, emniyet teşkilatı ve mahkeme sistemi tarafından daha da suiistimal edildiğini hissettiğini söylüyor. Terapist empatiyle dinliyor ancak aynı zamanda olumlu ve doyurucu sonuçlar doğuran başarılar ve seçimler arıyor ve bunları yansıtıyor.

Terapist: Carmen, seni dinledikçe birkaç konu duyuyorum. Birisi tanıştığın insanların ne kadar kötü oldukları ve senin canını nasıl yakmaya çalıştıkları. Ayrıca, annen gibi pek çok kişinin, sana bakabilmek için yapabileceği her şeyi yapan insanlar olduğunu görüyorum. Ancak en önemlisi içinde, derinlerde bir yerlerde bir şeyleri tatmin etmek için azmini ve durmak bilmeyen çabanın hikayesini duyuyorum: Buna hürriyet veya bağımsızlık ihtiyacı diyoruz.

Danışan: Doğru duymuşsun. İnsanların bana ne yapacağımı söylemesinden ve benden faydalanmasından hoşlanmıyorum.

Terapist: Bunu gerçek bir güç olarak görüyorum ve bu konuda uzun uzun konuşabiliriz. Şu anda geleceğin ve bundan sonra ne yapacağın hakkında sana bir şeyler sormak istiyorum. Pek çok seçenek görüyorum. Pek çok şey yaşamışsın ve şimdi başkalarının sana neler yapmış oldukları hakkında kızgın olmaya devam edebilirsin veya kızgınlıkların bir kısmını geride bırakarak seni şimdi veya gelecekte kontrol etmesine izin vermeyebilirsin. Bir yol ayrımında duruyor gibi görünüyorsun. Yollardan biri ızdıraba ve diğeri de mutluluğa gidiyor.

Danışan: Izdırabın ne olduğunu biliyorum: Çok fazla kişinin bana ne yapacağımı, neyi nasıl yaşayacağımı söylemesi.

Terapist: Mesela bir iş bulmanı ve uyuşturucudan uzak durmanı isteyen yargıç.

Danışan: Evet. Ne yaptığım onu ilgilendirmez.

Terapist: Belki öyle ama ilgilenmiş. Sana bir sorum var: Senin vakanla ilgilenen bunca insan var, mutlu veya mutsuz olduğunu söyleyebilir misin? Hangisi?

Danışan: Bir sorunum yok.

Terapist: Bu yüzden sana mutlu yolda mı yoksa ızdırap yolunda mı olduğunu sordum, bir sorununun olup olmadığını değil.

Danışan: Elbette ki ızdırap içindeyim. Sen olmaz mıydın?

Terapist: Olacağıma bahse girebilirsin. Çok şanslıyım. Bana ne yapacağımı söyleyen neredeyse hiç kimse yok. Patronum bana ne zaman işe geleceğimi ve pek çok di-

ğer ayrıntıyı söylüyor. Ancak bir şartlı tahliye memurum yok ve hiç hapse girmedim.

Danışan: O zaman bana nasıl yardım edeceksin? Hapse hiç girmedin veya hiç uyuşturucu kullanmadın ve bana yardım edebileceğini söylüyorsun?

Terapist: Carmen, işte tam bu yüzden sana yardım edebilirim. Uyuşturucudan uzak durmada ve hapishanenin dışında kalmada bir uzmanım. Ayrıca, yargıçlardan nasıl uzak duracağımı da biliyorum.

Danışan: Şans yüzüne gülmüş. Sen beyaz bir erkeksin.

Terapist: Bu işleri kolaylaştırdı. Ancak bahse girerim ki hapishanede birkaç beyaz erkek vardır. Bunlar bir kenara, pek çok diğer kişinin senden beklentileri olmuştur. Senden bir şey istiyorlar. Şimdi sana diğer bazı sorular sormak istiyorum. Çok mutsuz, neredeyse sefil olduğunu söyledin. Mutlu olan herhangi birini tanıyor musun? Başını belaya sokmayan biri?

Danışan: Evet. Hiç hapse girmemiş birkaç akrabam var. Mutlular. Kuzenim Juanita'nın bir işi var ve mutlu gözüküyor. Benimle konuşmuyor.

Terapist: Seninle konuşmasa da biraz ondan bahsedelim. Neyi senden farklı yaptığı hakkında birkaç örnek verebilir misin?

Danışan: İşe gidiyor ve çocuklarıyla zaman geçiriyor. Ne kadar sıkıcı!

Terapist: Olabilir. Ancak mutlu olduğunu söyledin ve seninkinden farklı bir hayat yaşıyor.

Danışan: Doğru.

Terapist: Yapmana yardımcı olmak istediğim şey, mutlu insanların aldığı bazı kararlar bulmak: Başı belada olmayan, kurallara uyan ve hayatın tadını çıkarıyor gö-

züken insanların. Eğer yaptıkları şeyler onları beladan uzak tutuyorsa, belki onlardan bir şeyler öğrenebilirsin.

Danışan: Belki.

Terapist: Şöyle söyleyelim. Şu ana kadar hayatını yaşama şeklin sana yardımcı mı oldu yoksa acı mı çektirdi? Başını belaya mı soktu yoksa seni beladan uzak mı tuttu?

Danışan: Umurumda değil.

Terapist: Ama umurunda olsaydı, ne derdin?

Danışan: Eğer beladan kastın hapishaneyse, geçmişte canımı yaktı.

Yorum

Bu kısa diyalogda terapist dostça, tartışmacı olmayan, suçlamayan ve eleştirmeyen bir atmosfer yaratmaya çalışıyor. Farklılıkları başka bir çerçeveye oturtuyor ve engelleri hareket ettirilebilir, hatta faydalı olarak görmesine yardımcı oluyor. Carmen'e davranışları hakkında özdeğerlendirme yapmasında yardımcı olurken, kuzenininkilerin temsil ettikleri gibi diğer davranışların da onun için açık olduğunu ima ediyor. Bu davranışları benimsemek onun yararına olacaktır. İçsel olarak tatmin edici olacaklardır. Yani gerçeklik terapistinin işi, harici koşulları bir güdülenme kaynağı olarak kullanmaktan ötesidir.

Bundan sonraki birkaç oturum, bir tedavi planının belirlenmesine odaklanacaktır. Tedavi hedeflerine eklenen şeyler Carmen'in yasal, maaşlı bir iş (hayatta kalma ve güç); birlikte yaşayacağı annesiyle daha iyi bir ilişki; kilise, iş veya komşuluk yoluyla yeni arkadaşlar (ait olma) arayıp bulmasına ve 12 adım programına düzenli katılmasına (ait olma, güç, özgürlük, eğlence) yardımcı olmaktır. Güven dolu bir ilişki -bir terapi ortamı- sürdürmeye vurgu yapılacaktır. İçsel standartlar ve kurallar, mahkeme gerek-

sinimleri ve kararlarının olası olumsuz ve olumlu sonuçlarına dayanarak, Carmen'in özdeğerlendirme yapmasına yardımcı olmaya özellikle odaklanılacaktır. Bu yolculuk nadiren sorunsuz geçer. Bazen bariyerlere, dönemeçlere, direnişe ve nüksetmeye rastlar.

Terapist: Carmen, söylediklerinden sana emirler yağdıran kişilerden kurtulmak istediğin fikrine varıyorum.

Carmen: Doğru. Rahat bırakılmak istiyorum.

Terapist: İnsanlara yardımcı olmaya çalıştığım şeylerden biri, birtakım hedefler koymaktır. Başka bir deyişle isteklerini, neyi başarmak istediklerini tanımlamaktır. Senin ve benim, insanların seni rahat bırakması hedefini koymamız hakkında ne dersin?

Danışan: Kulağa iyi bir fikir gibi geliyor.

Yorum

Üzerinde anlaşılan hedef ilk bakışta seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin ilkelerine aykırıdır. İnsanlar olarak kontrol edebileceğimiz tek davranış, kendi davranışımızdır. Ancak insanların onu rahat bırakmasını sağlama hedefi, diğer insanların davranışlarını değiştirmeye eşdeğerdir. Öte yandan, terapist Carmen ile *Carmen'in* standartlarında ittifak yapma niyetindedir, kendisininkilerde değil. Algılanan dünyası –başkalarına kıyasla kendisini nasıl gördüğü- güç sahibi olan insanlar tarafından baskı altına alınmış bir kurbandır. Bir insanın kendi davranışını kontrol ettiği ilkesini dosdoğru bir şekilde uygulamaktansa, terapist Carmen'in isteğini veya hedefini kabul eder ve ona kontrol edilebilen -kendi- davranışlara odaklanmasında yardım eder. Bu, gerçeklik terapisinin katı ve mekanik değil de sanatsal kullanımına bir örnektir.

Terapist: Hissettiğin mutsuzluk veya sefalet hakkında da konuştuk. Bu sefaletin ve mutsuzluğun birazından kurtulmanın da başka bir hedef olduğunu söyleyebilir miyiz?

Danışan: Biraz derken ne kastediyorsun?

Terapist: Büyük sözler vermeyi sevmem. Sefaletten toptan kurtularak tamamen mutlu olmak, özellikle de derhal şimdi, ne kadar gerçekçi gözüküyor?

Danışan: Sefaletten bıktım ve artık gitmesini istiyorum. Ancak tamamen kurtulacağımdan şüpheliyim.

Terapist: Sanırım haklısın. Sanırım etrafında geçinmesi zor insanlar her zaman olacak. Ancak en azından biraz daha mutlu olmak için hedefi belirlemede istekli misin?

Danışan: Kulağa iyi bir başlangıç gibi geliyor. Bana yardım edebilecek misin?

Terapist: Hiç şüphem yok. Hiçbir şeyi garanti edemem ancak sana yardım edebileceğime inanıyorum. Ancak bu yardım bir 'EĞER' içeriyor.

Danışan: Ben de öyle düşünmüştüm. Bu 'EĞER' nedir?

Terapist: 'EĞER' sen mutluluk yolunda bazı adımlar atmayı taahhüt etmeye istekliysen. Bir yol ayrımından bahsettiğimizi hatırla. Bana öyle geliyor ki, bu yol ayrımındasın ve iki seçeneğin var: Mutluluk yolunda hedeflerini takip et veya onlardan vazgeçerek, daha önce bahsetmiş olduğun tüm insanlar tarafından kontrol edilen azap yolunda devam et.

Danışan: Bunu nasıl yapacağım?

Terapist: Oturumlarımızda birlikte bunu konuşacağız. "Bunu nasıl yapacağım?" sorusunda bazı adımlar atmak üzere bir arzu hissediyorum. Haklı mıyım?

Danışan: Değişir. Nasıl adımlar?

Terapist: Ne olduklarını henüz tam olarak tanımlamadık ancak konuşmalarımızda biz konuştukça ortaya çıkacaklardır. Aslında fikirlerden biri veya diğerinin şimdiden ortaya çıktığını düşünüyorum. Mahkemeler, şartlı tahliye memurları tarafından 'sömürülmeyen' birilerini tanıyıp tanımadığını sormuştum. Kuzenin Juanita'nın etrafında ona emirler yağdıran biri olmadığını söylemiştin. Sana kıyasla en azından ona ne yapmasını söyleyen daha az kişi var. Bunda haklı mıyım?

Danışan: Evet. Ama o bir pısırık.

Terapist: Mutlu bir pısırık mı? Bir şartlı tahliye memuru olmayan bir pısırık mı? Hapse girmemiş olan bir pısırık mı?

Danışan: Tamam, tamam. Konuyu anladım.

Terapist: Mevzunun ne olduğunu düşünüyorsun?

Danışan: Sanırım konu pısırıkların daha mutlu olduğu ve beladan uzak durdukları.

Terapist: Biliyor musun Carmen, fikirleri çok kolay oluşturabiliyorsun. Normalde bu kadar çabuk bir şekilde, bu kadar açık olmam. Ancak bana zayıf biri gibi gelmiyorsun. Pek çok şey yaşamışsın. Ve açıkça büyük bir gücün var. Bu gücün, istediğin şeyi almanda sana yardımcı olacağına inanıyorum. Sana elbette ki yardım edebilirim ancak sana sadece kanunlar dahilinde ve mahkemenin beklentileri içerisinde işlev görmen için yardım edebilirim.

Yorum

Terapist Carmen'e ikinci bir hedef koyması için yardım etmiştir. Bu hedef, açık bir şekilde içsel güdülenmiş bir is-

tek olduğundan, ilkinden oldukça farklıdır. Carmen'den bu isteğin gerçekçi bir şekilde erişilebilirliğini değerlendirmesi istenmiştir. Bunun ötesinde, Carmen ve terapistin arasındaki ilişkinin yapısı daha keskindir: Eğer Carmen çaba harcarsa, değişiklik meydana gelecektir. İkinci olarak terapist, terapötik ilişkinin dışındaki dünya olan gerçek dünyada belirlenmiş harici sınırlar dahilinde çalışmalıdır. Terapist özgüven sergilemeye isteklidir ancak mutlu bir sonun kaçınılmazlığı hakkında gereğinden fazla söz vermekten kaçınır.

Şimdiye kadar terapist sağlam, arkadaşça ve adil bir atmosfer yaratmaya çalışmıştır. Umuda ve gerçekçi beklentilere dayanan terapötik ittifakın öneminin bilincindedir. Davranışlarıyla mutluluk yoluna giden seçimlerin somut ve arzu edilen örnekleri olarak iş görebilecek bir kişiyi birlikte belirlemelerini önerir. Carmen'in, Juanita'nın hayatını tamamen arzulanan bir şey olarak görmek zorunda olmadığını ancak davranışlarından bazılarının etkili ve sağlıklı olduğunu farketmesine yardım edecektir.

Genel olarak terapist, Carmen'in dış dünyası ve kontrol edemediği davranışlarının tartışmasıyla işe başlar. Carmen'in algılanan dünyasını kabul ettiği için psikolojik danışma ortamı -terapötik ittifak- güçlendirilmiştir. Bundan sonra, Carmen kademeli olarak isteklerini tartışmak için istekli ve gelecekteki seçimleri, hatta belki de geçmiş davranışları için sorumluluk almaya daha yatkın olacaktır. Burada tanımlanan diyaloğun, gerçeklik terapisi ve seçim kuramının ruhunu gösteren belirgin sorular ve yansıtmalardan oluştuğunu tekrar vurgulamak istiyorum. Diyalogda gösterilmiş olan süreç, gerçek danışanlarla daha uzun bir süre alabilir. Diyaloğun amacı, terapi sürecinin gelişimsel doğasını göstermektir.

Aşağıda işaret edilen sonraki oturumlarda, terapist Carmen'e hislerini, düşüncelerini (kendi kendine konuşma) ve özellikle de eylemlerini tanımlaması için yardım

eder. Ayrıca İYDP sistemini nasıl kullanacağının yanı sıra, seçim kuramı güdülenme sistemini de öğretir.

Hislerini tartışırken, terapist Carmen'in daha iyi hissedebiliyor olduğunu farketmesine yardım eder. Hatta zaman zaman, Carmen daha iyi hisseder.

Terapist: Son birkaç oturum boyunca ne istediğini ve istediğin şeyi nasıl alacağını konuştuk. Gelecekten ve gelecekte hapishaneden ve diğer belalardan uzak durabileceğin gerçeğinden bahsederken ne hissediyorsun?

Danışan: Biraz daha iyi hissettiğimi farkettim.

Terapist: Yani başarılı planlar hakkında konuşmak dahi nasıl hissettiğini değiştiriyor. Gelecekten konuşurken ne kadar daha iyi hissediyorsun?

Danışan: Fazla değil, belki yüzde 10 daha iyi.

Terapist: Hadi canım? Sadece konuşmak bu kadar daha iyi hissetmene yardım ediyor! Bu bana oldukça fazla geliyor.

Yorum

Terapist, Carmen'e değişimin mümkün olduğunu görmesinde yardımcı olur ve küçük bir değişikliği, başarılı dev bir adım olarak yeniden çerçevelendirir. Böyle bir diyaloğun hedefi bir umut hissi aşılamanın yanı sıra, Carmen'in kendisini bir kurban olarak değil de ihtiyaçlarını tatmin edebilmek için daha etkili seçimler yapmaya muktedir, etken bir oyuncu olarak görmesinde dolaylı olarak yardım etmektir.

Carmen'e bilişsel davranışlarını incelemesinde yardımcı olurken, terapist seçim kuramına dayanarak kendi kendine konuşma ifadelerini tanımlaması ve değerlendirmesinde yardımcı olur.

Terapist: Carmen, nüksetmek veya geri kaymak denilen şeyin birkaç örneğinden bahsettik. Berbat ettiğin zamanlar hakkında şimdi aklından ne gibi düşünceler geçiyor?

Danışan: Doğru yolda ilerliyordum ve bazen "Ne işe yarar ki? Eylemlerimi kontrol edemem" diye düşünüyordum. Bana, kendi eylemlerimi seçtiğimi öğrettiğinin farkındayım ancak bahsettiğin içsel kontrole sahip olduğumu kabul etmek zor.

Terapist: Bazen güçsüz hissediyor gibisin, aynı şimdiki gibi. Eğer kendine hayatının üzerinde kontrolünün olmadığını söylemeye devam edersen, bu seni nereye götürür?

Danışan: Geldiğim yere, daha fazla belaya.

Terapist: Bunun gibi düşünceleri karşıtlarıyla değiştirmeye istekli misin? Onaylayarak başını salladığını görüyorum. Üzerinde çalışmak için ne tarz düşünceler daha iyi olabilir?

Danışan: Kendime seçeneklerim olduğunu ve eğer batırırsam, bana anlattığın şarkıda söylediği gibi "Kalkar, silkelenir, her şeye tekrar başlarım."

Terapist: Bu şarkının tam olarak doğru olmadığını çünkü her şeye tekrar başlamadığını hatırla.

Danışan: Tamam, tamam. "Herkes hata yapmaktadır, bu yüzden her bilgisayarda bir sil tuşu vardır" dediğini hatırlıyorum.

Yorum

Terapist, Carmen'in kendi kendine konuşması hakkında tartışmak veya nüksetme durumu için onu suçlamak ya da eleştirmek gibi zehirli davranışlardan kaçınır. Bunun

yerine, nüksetme hakkındaki iç konuşmasının özdeğerlendirmesini yapmasını ister.

Terapi süreci geliştikçe, Carmen davranış sisteminin en kontrol edilebilir parçası olan eylemlerinin özdeğerlendirmesini yapmaktadır. Nüksetmeye yol açan davranışların yanı sıra, etkisiz davranışlarının yerini alan seçimleri de değerlendirir.

Terapist: Carmen, eğer aynı insanlarla takılmaya, aynı yerlere gitmeye ve 12 adım toplantılarından kaçınmaya devam edersen, hayatında herhangi bir şey değişecek mi?

Danışan: Bana bunu sorup duruyorsun ve cevabım aynı. "Hayır."

Terapist: Daha iyi bir şeyle değiştirmek ister misin?

Danışan: Evet ama çok zor.

Terapist: Tek başına yapabilir misin? Daha önce konuşmuştuk, "Bir tek sen yapabilirsin ancak tek başına yapamazsın." 12 adım programına ve kilisendeki insanlara yakınlaşmak ister misin?

Danışan: Desteğe ihtiyacım olduğunu zor yoldan öğrendim.

Terapist: Buradan çıkınca bir 12 adım toplantısına gitmeye ne dersin? Aradığımda seninle kapıda buluşacak bir sponsor tanıyorum.

Danışan: Şimdi mi?

Terapist: Bugünün işini yarına bırakma. Şuraya bak, bu kadar mesafe katettin.

Danışan: Hiç vazgeçmiyorsun değil mi?

Terapist: Bu düşünce aklıma hiç gelmedi. Eğer bugün toplantıya katılırsan, sana yardımcı olur mu yoksa canını mı yakar?

Danışan: Sanırım benden ne söylememi istediğini biliyorum. Yardımcı olur. (Carmen kabul eder ve terapist, onunla kapıda buluşacak bir sponsoru telefonla arar.)

Terapist: İtiraf etmeliyim, bunu senden duymak hoşuma gidiyor. Ancak daha önemlisi, bunu samimi söylediğini düşünüyorum. Eğer 12 adım programındaki ve kilisendeki kişilerle etkileşime girersen, bunun hayatında ne etkisi olur?

Danışan: Pek çok oturum boyunca konuştuklarımızdan yola çıkarsak, bu çeşit ilişkiler beni alaşağı edenlerin yerini alacaktır. Bu ilişkilerin bana, beni o sefil yargıca geri götürmeden nasıl eğlence ve keyif sağlayacağını da konuşmuştuk.

Terapist: Gitmeden önce son bir şey daha. Psikolojik danışma sürecinin başında, senin için benimle konuşmanın ve senden daha yaşlı, beyaz bir erkek olan benim sana yardım etmemin zor olabileceğini söylemiştin. Şimdi ne düşünüyorsun?

Danışan: Doğrusu, o kadar fena değilsin.

Terapist: Yani senden farklı bir ırktan veya yaştan olsalar da, sana mücadelende yardımcı olabilecek kişiler bulman mümkün. Sanırım bunu kendine kanıtladın.

Yorum

Terapist özdeğerlendirmeye vurgu yapmaktadır ve Carmen'e, ihtiyaçlarının doyurulmasıyla bağlantılı olarak eylemlerini gözden geçirmesine yardım etmektedir: Ait olma, güç veya içsel kontrol, özgürlük veya bağımsızlık ve eğlence veya keyif. Kendisinden farklı insanlarla başarılı bir şekilde iyi ilişkiler kurabileceği gerçeğini yansıtmada ona yardım eder.

Gelecek Oturumlar

Gelecek oturumlar Carmen'in kişilerarası ilişkilerini sürdürmesine odaklanacaktır; başarılı bir arama, güvence altına alma ve sürdürme; keyif verici boş zaman etkinliklerini keşfetme ve kilisede tecrübe ettiği maneviyatı inceleme. Genel olarak yıkıcı yaşam tarzını ve süreçlerini bir kenara bıraktığında, Carmen üretken yaşamın niteliği olan yeni güçlüklerle karşılaşacaktır. Başka bir deyişle, başarısı kendi sorunlarını da getirecektir. Terapi, anlam dünyasındaki beş ihtiyaca ilişkin belirli isteklerin açık hale getirilmesi ve gelişimine odaklanacaktır. Carmen davranışlarını inceleyecek ve isteklerinin ulaşılabilirliği ve seçimlerinin etkililiğinin korkusuz, arayış içinde ve kendini kritik bir şekilde eleştirmeden bir değerlendirmesini yürütme alışkanlığı geliştirecektir. Mutluluk yolunda beklenmedik stres kaynakları ve diğer engellerle başa çıkmak için belirlenmiş rutinler ve planlarla bir yaşam haritası formüle edecektir. Seçim kuramından türetilen içsel güdülenmenin ilkelerini öğrendikten sonra İYDP sistemini benimseyip uygularsa, Carmen kendisi ve çevresindekiler için tatmin edici bir yaşam sürebilir.

Carmen'in vakası, seçim kuramının insan davranışını açıkladığına işaret etmektedir: Kökeni, bileşenleri ve amacı. Kapsamlı, çokkültürlü ve hem profesyoneller hem de halk için anlaşılırdır. Evrensel olarak uygulanabilir bir kuram olarak iletim sistemi, gerçeklik terapisinin temeli olarak iş görür ve öğrencilerin yanı sıra danışanlar tarafından da doğrudan anlaşılıp öğretilebilir. Seçim kuramını bir içsel kontrol sistemi olarak tanımladıktan sonra Glasser (1998) şunları söylemiştir:

> Seçim kuramı, mevcut sağduyudan zamanla yeni bir sağduyu olacağını umut ettiğim eksiksiz bir değişikliktir. Bu değişiklik kolay

değildir. Sadece dışsal kontrol psikolojisinde nelerin yanlış olduğunu ve onu seçim kuramıyla değiştirmek için ezici sebepleri öğrenerek gerçekleşebilir (s. 7).

Glasser, diğer insanları kontrol etme çabalarının yıkıcılığının gereğinden fazla vurgulanması diye bir şeyin mümkün olmadığına ve seçim kuramının aile ve toplum ilişkilerine ahenk getirmek için etkili bir dünya görüşü sağladığına inanmaktadır.

Uluslararası Gerçeklik Terapisi Dergisi (The International Journal of Reality Therapy)'nin editörü Larry Litwack (2005), seçim kuramının büyümesinden şu şekilde bahsetmiştir: "Yıllar boyunca fikirlerin dev bir meşe ağacı gibi dallanıp büyüdüğünü izledim. Meşenin tek bir palamuttan büyümesi gibi, içsel kontrol psikolojisinin fikirleri de gelişmeye başladı" (s. 3). Seçim kuramının ilkeleri, gerçeklik terapisinin İYDP sistemiyle birlikte pek çok ülkede yerel eğitimciler tarafından öğretilmekte ve pek çok farklı etnik gruptan geniş bir kitleye uygulanmaktadır. Dolayısıyla, bu fikirlerin tüm dünyada öğretilebilmesinin nedeni etnik köken merkezli değil de evrensel; tek düze değil de uyarlanabilir olmaları ve katı olmak yerine bireysel yaratıcılığa izin vermeleridir.

4.
TERAPİ SÜRECİ

Terapötik İttifak ve İYDP Sistemi

Bu bölümde, gerçeklik terapisinin terapötik süreci incelenmektedir ve kuramın nasıl uygulamaya konduğu vaka senaryoları ve örneklerle aydınlatılmaktadır. Bu bölümde gerçeklik terapisinin eşsizliğini vurgulayarak, diğer kuramlarla benzerliklerine işaret edeceğim.

Psikoterapi kuramcıları arasında yaygın bir uygulama, güvenli bir ortam veya çevre oluşturmaktır. Bunun sonucu, danışanların sorunları, içsel düşünceleri ve hislerinin yanı sıra kişisel başarılarını eleştiri korkusu olmadan keşfetmek için kendilerini hür hissetmeleridir. Bu terapötik ittifak, terapistin müdahalelerinin temeli olarak iş görür. Kuramcılar hem kuramsal hem de uygulamalı müdahaleleri özetlemek ve ifade etmek için kısaltmalar da kullanır. Akılcı duygusal davranış terapisi, ABC'leriyle birlikte ADDT olarak bilinir. Çok modelli terapi BASIC-ID'yi kullanır. İYDP formülasyonu (istekler, yapma, değerlendirme, planlama), iletim sistemi gerçeklik terapisinde seçim kuramının öğrenilebilir ve öğretilebilir bir uzantısını ifade eder (Wubbolding, 2008a, 2008b). Glasser ve Glasser (2008), kuram ve uygulamada prosedürlerin merkezi yerini vurgulamaktadır:

> Prosedürleri öğretmenin, İYDP sisteminin seçim kuramı ve gerçeklik terapisini öğrenmek isteyen katılımcıların eğitiminin önemli bir

> parçası olmaya devam ettiğini resmen belirtmek istiyoruz... Bu sistem soruları formüle etmeye ve iletmeye ve zihinsel sağlık çalışanları, eğitimciler, ceza infaz personeli, organizasyonlar ve diğerlerine, içsel olarak güdüleyici ve çözümü hızlandıran pratik bir yöntem sunmaya yardımcı olur (s. 1)

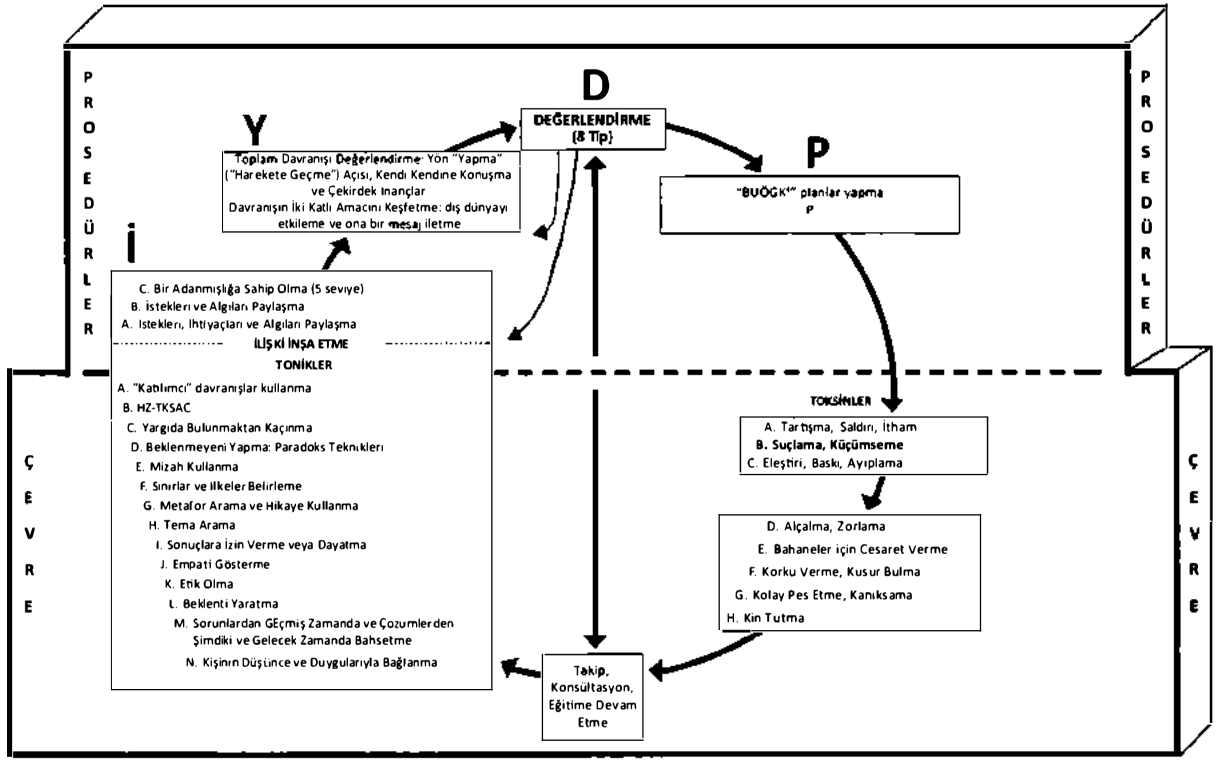
Gerçeklik terapistleri ve danışanlar seçim kuramını uygularken, kuramın çeşitli bileşenlerini keşfederler: İhtiyaçlar, istekler, değerlendirme, seçim, toplam davranışın dört bileşeni, davranışlarının amacı ve çevrelerindeki dünyayı nasıl algıladıkları dahil algıları. Terapistler ve danışanlar arasındaki ilişki olan terapötik ittifak, başarılı psikoterapinin temelini oluşturmaktadır. Seçim kuramının diliyle terapistler, danışanların anlam dünyalarının parçası haline gelirler; yani danışanlar, gerçeklik terapistlerini hedeflerine ulaşmada yardımcı olan, bakış açılarıyla empati kuran ve çabalarını destekleyen ortaklar olarak görürler. Terapötik ittifak yeteri kadar güçlü olduğunda, gerçeklik terapistleri danışanlardan davranışları üzerinde derinlemesine düşünmelerini, onları değerlendirmelerini ve değiştirmelerini isterler.

Ortam Yaratmak: Terapötik İttifak

Güvenli ancak zorlayıcı bir çevre oluşturmak, pek çok kuram için ortak olan geleneksel beceriler ve kişisel nitelikler gerektirir: Empati, örtüşme ve olumlu saygı. Terapist dünyayı danışanın bakış açısından görür; hem doğrudan hem de saygılı olan iletişim becerilerine sahiptir ve danışana değer veren bir tutum sürdürür.

Şekil 4.1'de görüldüğü gibi, çevre ve prosedürler arasında mutlak bir ayrım yoktur. Ancak, kuramı ve uygulamayı öğrenme amacıyla gerçeklik terapisinin bu iki ana bileşenini ayırmak kullanışlı olacaktır.

Şekil 4.1 Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Döngüsü



*Şekil 4.1 devamı**

PSİKOTERAPİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMA ÖRGÜSÜNÜN ÖZET TANIMI

Giriş:

Döngü, iki genel kavramdan meydana gelir. Değişime yol açan çevre ve belirgin bir şekildedeğişimi hızlandırmak için tasarlanmış prosedürler. Amaç, bu tablonun kısabir özet olmasıdır

Çevre ve Prosedürler Arasındaki İlişki

1. Tabloda belirtilmişolduğugibi çevre, prosedürlerin etkili kullanılması için temeldir.

2. Bir değişim meydanagelmedenonce guvenli, arkadaşça bir çevre oluşturmak genellikle gerekli olsada, 'dongu'ye herhangi bir noktada girilebilir. Yanı dongunun kullanılmasının uygun adım olması gerekmez.

3. Bir ilişki kurmak, profesyonel bir ilişki kurmayı ve surdurmeyi gerektirir Bunu hayatageçiren yontemler, danışmanaçısındankısmen çevresel, kısmen prosedurel çabalar gerektirir

ÇEVRE:

İlişki Tonikleri

A. Katılımcı Davranışlar Kullanmak: Goz teması, vucut dili, etkili dinleme becerileri.

B. HZ=TKSAC 'Her Zaman.. ' Tutarlı, Kibar ve Sakın, gelişim için umut olduğu hakkında Azımlı, Coşkulu Ol (Olumlu Duşun)

C. Yargıya Varmayı Engellemek. Davranışları duşuk algıacısındangor, kabul etmenin kritikolmasıgibi

D. Beklenmeyeni Yapmak: Uygunolduğu durumlarda benzetme yap, Yeniden çerçeveleve Tavsiye el.

E. Mizah Kullanmak. Makulsınırlar içinde eğlence ihtiyaçlarına yardımcı ol.

F. Sınırların Tespiti: İlişki profesyoneldir.

G. Metaforlar Ara: Konuşma biçımlerını kullan ve başkalarına oner. Hikayeler kullan

H. Temalar Ara. Yardımcı olan davranışlara, yargıları değerlendir vb.

I. Sonuçlara IzinVer veya Dayat: Makulbir şekilde kendi davranışlarından sorumlu olmalıdırlar.

J. Empati Göster: Yardım alan kışıgıbı algıla

K. Etik Ol, Çalışma Etiği Yasalarıve uygulamaları, intihar tehditleri ve şiddet eğilimleriylenasıl başa çıkılacağıgibi,.

L. Beklenti Yaratmak ve Umut Iletmek. İnsanlar eğer çalışmaya istekliilerse, iyıbir şeyler olacağı öğretilmelidir

M. Sonuçları geçmiş zamanda, çözümleri şimdiki ve gelecek zamanda tartış

N. Kişinin duşunceleri ve hisleriyle bağlantı kur.

İlişki Toksinleri:

Tartışma, Suçlama, Eleştiri veya Baskı, Kuçuk Duşurme, Bahanelerİçin Cesaret Verme, Korku Uyandırma veya Kolay Pes Etme, Kın Tutma

Neyi kontrol edebileceklerinevurgu yapmak yerine, onlarıolduklarıgibi kabul edinve daha etkili davranışlargeliştirebilecekleri umudunu koruyun. Ayrıca, pes etmeden 'IYDP'yi' kullanın.

Takip,Konsultasyon ve EğitimeDevam

Geri gelmek içinbir yol belirle,gerekli olduğunda başkabir profesyonelle konuşve profesyonel buyume programını surdur.

PROSEDURLER:

İYDP

İlişkıKurmak

A. Istekleri, ihtiyaçları vealgıları Keşfet. Fotoğrafalbumunu veya kalite dunyanı tartış, mesela hedef, yerine getirilmiş veya getirilmemiş resimler, ihtiyaçlar, bakış açıları ve 'kontrol odağı' belirle

B. Isteklerive Algıları Paylaş. Onlardan ne istediğini ve durumlarını, davranışlarını, ihtiyaçlarınıvs. nasıl gorduğunu anlat. Bu prosedur, A maddesinegore ikincildir.

C. Bir Taahhude Var. Daha etkili davranış bulma isteklerini sağlamlaştırmaya yardım et.

Toplam Davranışı Keşletmek

Yaşamlarının yonunun yanı sıra, zamanlarınınasıl geçirdiklerinin ayrıntılarını incelemelerineyardımet. Çekirdek inançlarıve kendi kendine etkisizve etkili konuşmayıtartış. Davranışınıkatılamacını keşfet, dış dünyayıetkilemek ve ona bir mesaj iletmek.

Değerlendirme - Prosedurun Mihenk Taşı

Davranışsalyonelimlerini, belirgin davranışlarının yanı sıra isteklerini, algılarınıve taahhutlerindeğerlendirmelerineyardımcı ol. Takip, konsultasyonve devam edeneğitim ile kendi davranışını değerlendir.

Plan Yap: Hayatlarının Yonunu Değiştirmede Yardımcı Ol

Etkiliplanlar Basit, Ulaşılabilir, Ölçülebilir,Geciktirilmeyen, Kalıcı,Kontrol Edilen, Kendını Adamış planlardır. Danışmanısrarcıdır. Planlar doğrusal ve paradoksalolabilir.

* *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları (Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy) (8. Baski, s. 110-111), G. Corey, 2009, Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole. Robert E. Wubbolding tarafından yapılmıştır ve telifi ona aittir. İzinle yeniden basılmıştır.*

Toksik Davranışlar

Sağlam, adil ve dostça bir ortamın zıddı, zehirli ilişkiler yaratan ABC'lerdir. Bunlar terapötik ittifaka zarar vermekle kalmaz, diğer insan ilişkilerinin de altını oyarlar. Tartışmak direnci ve işbirliğini reddetmeyi artırır. Suçlama ve hor görme, utancı ve suçluluğu kötüleştirir. Bahaneler meydana getirmek ve tezgahlamak, davranış değişikliği olasılığını zedeler. Korku aşılamak sorumluluktan kaçınmayla, artan öfke ve kırgınlıkla sonuçlanır. Pes etmek, iletişimi engeller. Kin gütmek, kin tutan kişiyi başkalarına karşı daha az çekici kılar.

Bir kural olarak, psikoterapistler danışanlarıyla profesyonel ilişkilerinde toksik davranışlar kullanmamalıdırlar. Ancak alternatif becerilerden yoksun olan acemi bir terapistin, arada sırada hafif bir tavırla da olsa bu taktiklere yönelmesi hiç rastlanmayan bir şey değildir. Ek olarak, terapistler genellikle anne ve babalarla, eğitimcilerle, idarecilerle ve gözetmenlerle görüşürlerken bunlara benzer davranışların toksikliğini öğretirler. Glasser derslerinde eleştirme, suçlama, şikayet etme, dırdır etme, tehdit etme, cezalandırma ve kontrol için rüşvet veya ödül verme olarak sıraladığı ölümcül davranışların yıkıcı doğasını tanımlamıştır. Bunların alışkanlık gibi kullanılmasının ilişkileri öldürdüğüne işaret etmiştir.

Tonik Davranışlar

Terapötik ilişki, terapist tarafından başlatılan gerçeklik merkezli davranışlarla beslenir. Bu önerilerin bazıları, hem bireysel hem de grup terapisinde danışanlara doğrudan öğretilebilirler ancak faydalı olarak addedildiklerinde terapistler tarafından kullanılabilirler. Her seferinde danışan ve terapist arasında bir bağ kurma amacıyla kullanılmalıdırlar.

Ivey, D'Andrea, Ivey ve Simek-Morgan (2007), terapötik ilişkinin temel bir mikro becerisi olarak 'katılımcı dav-

ranışların' önemini tanımlamaktadır. Göz teması, yüz ifadeleri, duruş, jestler, sözlü ifadeler, ses tonu ve sözlü olmayan diğer davranışlar, dile getirilmemiş bir kabul etme, tolerans, onaylamama, reddetme, kayıtsızlık, şok ve şaşkınlık mesajı iletmektedir. Kültürel farklılıklar uygun olan ve olmayan ilgilenmeyi genellikle dikte eder. Örneğin, göz temasından kaçınmak bazı kültürlerde bir saygı göstergesiyken, diğer kültürlerden bireyler için meydan okuyan bir davranıştır. Bazıları sandalyenin arkasında oturan terapisti saygı duyulası ve görüşleri ağırlık taşıyan biri olarak görür. Diğerleri için eşyaların bu şekilde ayarlanması terapist ve kendileri arasında bir engel olmanın yanı sıra, ilerleme karşısında bir bariyerdir.

HZ-TKSAC, toksik davranışlara alternatifler öğretmek için fikirlerin yanı sıra, terapistlerin danışanlar ile kullanabileceği tavsiyeleri de temsil etmektedir: Her Zaman Tutarlı, Kibar, Sakin, Azimli ve Coşkulu Ol. Kibar olarak görünen talimatları izlemek, terapistler için pek eğitim gerektirmez. Ancak danışanlar için aşikar nazik davranışları bünyelerinde barındırmak genellikle cesaretlendirme, pratik ve bazen yeni ve yaratıcı bir seçim olarak görülen şeyin amacı ve olası sonuçları hakkında kayda değer bir tartışma gerektirir. Etkili gerçeklik terapisti, bir azim hissi gösterir ve bunu iletir; danışanların yaşamlarını iyileştirebileceğine olan inanç. Örneğin, danışanların güçsüzlüğüne ve sefaletine gönderme yaparak empati kurmaya çalışan bir terapist, genellikle çaresiz bir kurbanlık hissi iletir. Ancak İYDP sistemini kullanarak danışanlara bunalımlarında hareketsiz ve tuzağa düşmüş oldukları hissinden kurtulmalarına yardım eder. Terapistin iyimserliğini ve onlara yardım etmedeki isteğini görürler ve harabe ya da en azından rahatsızlık çukurundan tırmanabilecekleri inancına ulaşırlar. Coşku, amigolukla eşanlamlı değildir, bunun yerine danışanın hikayesinin başarıları ve olumlu yanları için işbirlikçi ve amansız bir arayıştır. Uzun za-

mandır alkolik olan biri, beş yıl önce altı ay ayık kaldığından bahseder. Terapist bunu kahramansı bir çaba gerektiren gerçek bir başarı olarak görür, yenilgilerden oluşan bir kariyere verilmiş bir mola olarak değil.

Terapötik ittifakın ortamını kurmada ve sürdürmede faydalı olan diğer davranışlar yargılamayı askıya alma, uygun olduğu zaman çelişki tekniklerini kullanma, beklenmeyeni yapma, bir mizah anlayışına sahip olma, sınırları belirleme ve metaforlar kullanmadır. Gerçeklik terapistleri dinleme sanatını geliştirirler ancak bu sadece ilişkileri inşa etme amacına hizmet etmez. Bunun yanında, terapistin İYDP sistemiyle ilişkili aşağıdakiler gibi konulara odaklanıp özetleyerek temalar aramasıyla danışanın güçlendirilmesini de sağlar:

- Danışan ailesinden, arkadaşlarından, işinden, okulundan, terapistinden ve en önemlisi kendisinden ne istiyor;
- Danışan kendisi ve etrafındaki insanlar hakkındaki istekleri ve hedefleri hakkında ne yapmakta, ne düşünmekte ve ne hissetmekte;
- Danışanın istekleri erişilebilir mi ve eylemleri, düşünceleri ve hisleri faydalı mı (özdeğerlendirme).

Kaliteli bir ilişki sürdürmenin diğer araçları uygun sessizlik, hassas empati ve bir beklenti hissinin yaratılmasıdır. İlişkinin en başından itibaren danışanlar bu terapinin sadece konuşma olmadığının, bir şeyler olacağının farkındadır. Bu terapi eylem odaklıdır. Terapistlerin sorunların geçmişte ve çözümlerin şimdiki zamanda olduğuna inandıklarını farkederler. Terapist, bu inancı kullandığı dil ve dilbilgisi ile iletir. Örneğin, "Geçmişte şu sorunun oldu. Onu orada, geçmişte bırakıp daha iyi bir şeyle değiştirmeyi tercih eder misin?" Kişisel geçmişleri ve üzerinde

kontrol sahibi olmadıkları meseleler hakkında sonsuz tartışmalar, onları sadece bir durağanlık halinde sabitler.

Terapist ve danışan arasındaki bağ olan terapötik ittifakı kurmak, herkeste farklı bir hızda gelişir. Bazı danışanlar gerçeklik terapistine anında uyum sağlarken, diğerleri yardım edecek kişinin gerçekten bir yardımcı olduğu hakkında daha fazla kanıta ihtiyaç duyar. Örneğin, düşük bir ekonomik seviyeden düşmanca bir danışan, orta sınıf ekonomik seviyeden bir terapisti başlangıçta özgürlük ve bağımsızlık kazanmasını engelleyen baskı sisteminin bir parçası olarak algılayabilir. Dolayısıyla güven oluşturmak zahmetli, hatta acılı bir görev olabilir.

Gerçeklik Terapisi Prosedürleriyle Müdahale: İYDP Sistemi

Terapötik ilişkide yapıcı bir atmosfer kurma becerilerinin çoğu diğer kuramlarla ortaktır ve sağlıklı insan ilişkilerinin özelliğidir. Dolayısıyla, seçim kuramına dayalı gerçeklik terapisi müdahalelerinin uygun temelleri olarak iş görürler. Gerçeklik terapisinin en tipik hali, İYDP kısaltmasıyla özetlenen sistematik bir müdahale dizisidir (Wubbolding, 1989, 1991, 2000a, 2008c). Her harf, danışanın içsel kontrol sistemlerinin çeşitli unsurları hakkında giderek daha çok farkında olması, daha geniş bir fırsat yelpazesini incelemesi ve böylece daha etkili seçimler yapmasına yardım etmek için olası yollardan bir kümeyi temsil eder. Bu dört harf, kuramı klinik uygulamaya odaklayıp iletim sistemini sağlayarak, terapist ve danışan için kullanılır hale getirir. Glasser İYDP sisteminden bahsederken, "Okuyucular tarafından öğrenilebilir, şirketler ve okullar tarafından kullanılabilir ve sınıflarda öğretilebilir; fazlasıyla kullanışlı bir araçtır. Bu sistemin her gün kullanılan bir kalıp haline gelmesini ve terapistler, psikolojik

danışmanlar, öğretmenler ve anne-babalar tarafından kullanılmasını umut ediyorum" demiştir (Wubbolding, 1991, s. xii).

İstekleri Keşfetmek

İYDP sisteminin İ'sinin altında yatan anahtar soru şudur: *NE İSTİYORSUN?*

Gerçeklik terapisi kullanıcısı, anlam dünyasının kuramsal kavramının farkındadır. Anlam dünyası, yüksek bir değer biçilen her şeyi kapsar: Temel inançlar, fikirler, değer verilen mülkler ve ilişkiler. "Ne istiyorsun?" sorusu, terapist tarafından yapılan anlam dünyası müdahalelerini özetlemektedir. *İstekleri Keşfetme* bölümü, hem danışan hem de terapistin keşfetmesi ve gelecekteki planlamalar için üzerinde düşünmeleri için 100'den fazla olası tahkikatı ayrıntılarıyla vermektedir. Anlam dünyasını keşfederken, terapist danışanlara zihinsel fotoğraf albümlerindeki resimleri -isteklerini- formüle etmeleri, açık hale getirmeleri ve önceliklerini belirlemeleri için yardım eder. Bu süreç, İYDP sistemine dayalı olan diğer müdahaleler için temel oluşturmaktadır ve terapötik süreçte büyük dikkat gerektirir. Önemi, "Ne dilediğine dikkat et" uyarısında gösterilmiştir. Erken emeklilik arzulayan bir çalışana 'çürüğe ayrılmayı' bir anlam dünyası resmi olarak görmemesi hakkında uyarı yapılabilir. Arzu, özgürlük ihtiyacının tatmin edilmesiyle sonuçlanmayabilir; hayatta kalma ihtiyacına bir tehdit ile sonuçlanabilir.

İstek Seviyeleri

İsteklerin birincil önemi sebebiyle anlam dünyası sık sık 'istekler dünyası' olarak adlandırılır. Kapsamı zengin olsa

da, anlam dünyasının ortak paydası -ve dolayısıyla terapinin odağı- danışanın *isteklerinden* oluşur. Anlam dünyasındaki her şey arzulanan şeyler olarak görülür. Ancak bu istekler sabit veya standart değillerdir. Çeşitli arzulanabilirlik seviyelerinde bulunurlar ve değişebilirler.

- *Pazarlık konusu olmayan talep.* Oksijen, besin veya işkenceden azat olma gibi bazı istekler o kadar şiddetle arzulanırlar ki, danışanlar bunlar olmadan işlev göremezler. Bazı danışanlar, aslında ilişkilere zarar veren isteklere katı bir şekilde tutunurlar. Ancak maharetli psikolojik danışma ve pazarlıkla danışanlar, daha akıcı isteklere ve daha iyi ilişkilere yönlendirilebilirler. Örneğin, boyun eğmez bir ebeveyn, bir ergenin çocukluğunda geçerli olan kurallara aynen uymasını ister.
- *Kovalanan hedef.* Olumlu "Gelişmek istiyorum" semptomunu gösteren danışanlar, davranışlarla desteklenen hedefler formüle ederler. Okula gitmek, olumlu bir ilişki geliştirmek, bir iş bulmak, bir 12 adım programına katılmak buna örnektir. Genç biri orduya yazılıp geride bir ilişki bıraktığında, daha yoğun bir istek kovalanan isteğin yerini alabilir.
- *Dilek.* Dileğe ulaşmak için biraz çaba harcanır ancak tatmin edilmesi çok az gayret gerektirir. Piyangoda şansını denemek, insanı bunaltan bir çabadan daha azını gerektirir. Bazen bir dilek, ulaşılması mümkün olmayan bir şeye odaklanır. Bir kuzey Minnesota sakini ocak ayında bir Karayip havası dileyebilir veya bir Jamaika sakini, Kış Olimpiyatları için karda kızakla kayma antrenmanı yapabilmek için kar dileyebilir.

- *Geçici heves.* Bu isteği yerine getirmek kısmen arzulanırdır ancak önemleri azdır. Birisi işe giderken bir kravat seçer ancak tam olarak hangi renkte olduğunu veya tasarımını önemsemez. Psikolojik danışma gören çiftlerde bir kişi daha mutlu bir ilişki hedefini kovaladığını ortaya koyarken, diğeri bunun hoş olacağını ancak değerinin az olacağını söylemektedir.
- *Çifte açmaz.* Bir isteği etkisiz davranışlarla sabote etmek, "İstiyorum ancak istemiyorum" sinyalini gönderir. Bir insan dürüst bir şekilde kilo vermeyi isteyebilir ancak aralıksız bir şekilde fazla yiyerek çabalarının altını oyar. Alışkanlık haline gelmiş olan dırdır, çiftler tarafından dürüst bir şekilde ifade edilen "Evliliğimizin gelişmesini istiyoruz" hedefine zarar vermektedir.
- *İsteksiz pasif kabullenme.* Danışanlar kendi kendilerine veya terapi sürecinde kaçınılmayanı kabullenmeyi öğrenirler. Arzulanmayan bir şey olsa da, pek çok insan hastalık, engel, durum veya olayı kabullenmeye başlar. Bir insan, sevdiği biri tarafından reddedilmenin acısını hisseder. Birisi ölümcül bir hastalığa yakalanır veya bir kazada yaralanır. Başka bir kişi fiziksel olarak güçten düşer veya ölümle yüzleşir. Kaçınılmaz olan, istenmeyen bir şey olsa da, insanlar kabul etmeyi öğrenirler.
- *İstenmeyen aktif kabullenme.* İnsanlar genellikle gerçekleştirilmesinin sonucunun veya bir yan etkisinin istenmeyen bir sonuç olacağını bilerek açıkça belirtilen bir istek formüle ederler. Doğumun acısı

arzulanan bir şey değildir, yine de kadınlar bunu bir bebeğe hayat verme zevkinin kaçınılmaz ve doğal bir sonucu olarak kabul ederler. Bir sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş bir kadın, istismar edilme ihtimalinin yüksek olmasına rağmen babasını ziyaret etmek ister. Bu yan etkiler anlam dünyası resimleri değillerdir ancak çok arzulanan bir isteğe kaçınılmaz olarak eşlik ederler.

- *Fantezi rüyası.* Rüyaya ulaşılmasının imkansız olduğu yönünde ezici kanıtlar olmasına rağmen, bir kişi Cosby TV Ailesi veya Brady Bunch gibi bir aileye sahip olmak için hayaller kurabilir. Bu istekler erişilemez, ulaşılamaz ancak yine de "Hoş olmaz mıydı?" şeklinde ifade edilirler.

Terapi sürecindeki her isteği isabetli bir şekilde sınıflandırmak gerekli olmasa da, danışanlara bir isteğin derecesini değerlendirmelerinde yardımcı olmak faydalıdır. Faydalı sorular "Onu ne kadar şiddetle istiyorsun?", "İsteğin pazarlık edilmesi söz konusu olmayan bir istek mi yoksa geçici bir heves mi?", "Amansızca kovalama niyetinde olduğun bir şey mi yoksa 'olsa iyi olur' diyeceğin bir şey mi?" gibi soruları içermektedir. Seçim kuramının bakış açısından bazı danışanların anlam dünyaları, istekleri arasındaki önceliklerden yoksundur. Bağımlılıklardan kurtulmaya çalışan pek çok kişi ve birbirine bağımlı ailelerin üyeleri için isteklerin hepsi eşit derecede öncelikli ve acil gözükür. Böyle kişilerle gerçeklik terapisi sürecinin önemli bir kısmını, bazı isteklerin diğerlerinden daha önemli sonuçları olduğunu farketmelerine yardım etme oluşturur.

Taahhüt Seviyesi

Hedeflerine ulaşmak için ne kadar sıkı çalışmayı istedikleri ya da istekleri veya ihtiyaçlarını tatmin etmek için ne kadar enerji harcama niyetinde oldukları hakkında sorular sormak, onların Aşama 1 "Gelişmek istiyorum"dan Aşama 2 'olumlu semptomlar'a geçmelerine yardımcı olur (Şekil 4.1). Danışanlar, davranışlarını değiştirmenin kendi yararlarına olduğuna karar verdiklerinde daha etkili seçimler yapmaya hazır hale gelirler ve terapist onlara taahhüt seviyelerini yükseltmeye yardım ettiğinde, terapi daha hızlı ilerleyebilir. Wubbolding (2000a) beş taahhüt seviyesi tanımlamıştır.

1) "Burada olmak istemiyorum. Beni rahat bırak. Yakamdan düş." Terapi oturumlarına aile veya mahkeme tarafından zorlanmış danışanlar değişime ve terapiste karşı genellikle direnç, isteksizlik, hatta düşmanlık gösterir. Bu seviye aslında bir taahhüt olmadığını temsil eder. Yine de danışanlar bir müdahale deneyimlediklerinde ve yardım almak için sevk edildiklerinde bağımsız çalışan klinisyenler, şartlı tahliye memurları, çocuk yetiştirme çalışanları ve üniversite psikolojik danışma merkezlerindeki uygulamacılar tarafından sıklıkla dinlenirler.
2) "Sonuç almak istiyorum ancak uğraşmak istemiyorum." Bazı danışanlar aile üyeleriyle daha iyi bir ilişki, işlerinde bir terfi, kilo kaybı, hukuki yaptırımlardan hür olma veya diğer isteklerden bir karışım ararlar. Çaba harcamamaları, davranışlarını bu ikinci taahhüt seviyesine getirir. Birinci seviyeden kısmen daha yukarıda olsa da, eylem planlamaya aralıksız bir direniş içermektedir. Gerçeklik terapisti bu seviyedeki taahhüdü ve onun istekleri ve ihtiyaçları tatmin etmede etkililik eksikliğini değerlendirmede danışanlara yardımcı olur.

3) "Deneyeceğim." "Yapabilirim." "Yapmaya istekliyim." "Belki." "Muhtemelen." Taahhüdün orta seviyesi, birinin davranışlarının kontrolünü daha etkili bir şekilde eline alması için bir miktar istekliliğe işarettir. Ancak değişim bir "Deneyeceğim" taahüdüne ayrılmaz olarak bağlı değildir. 'Denemek' bahaneler ve başarısızlık için yer hazırlar. Gerçeklik terapisti bir havayolu şirketi müşterisinin sorusuna işaret eder: "Los Angeles'a uçağınız ne zaman kalkıyor?" Eğer bilet gişesindeki memur, "Saat sabah 9.15'te havalanmaya çalışacağız" cevabını verirse, müşteri daha yüksek bir taahhüt seviyesi isteyebilir. Yine de orta seviye taahhüt, birinci veya ikinci seviyelerden daha fazla azim temsil eder.

4) "Yapabileceğimin en iyisini yapacağım." "Yapabileceğimin en iyisini yaptım ancak yapamadım" şeklinde ifade edilen bir kaçış kapısı içerse de, bir insanın yapabileceğinin en iyisini yapması eylem planlamasına işaret eder. İsteyip denemekten, olumlu semptomları tercih etmeye bir isteklilik adımını temsil eder.

5) "Ne gerekiyorsa yapacağım." Etkili seçimler ve bunu izleyen davranışlar, en yüksek seviyede taahhüdü nitelemektedir. Danışanlar ara vermeden planları takip ederler, hatta arzulanan sonuçlardan daha azları için bile sorumluluk kabul ederler. Örneğin, bir çalışan terfiyi garantilemesi için tasarlanan davranışları tercih eder. Ancak işveren, çalışan tarafından arzulanan bu şerefi ona bahşetmez. Çalışan bir bahane uydurmaz, kimseyi suçlamaz ve geleceğe bakar.

Taahhüt seviyeleri en iyi gelişimsel olarak görülür. Üçüncü seviye, beşinci seviye kadar etkili olmasa da, bir danışanın değişim için direnç ve kayıtsızlıktan daha yüksek bir taahhüt seviyesine ilerleyişini yansıtabilir.

Algı Sistemini Keşfetmek

Algı sisteminde iki bileşen mevcuttur. Üç algı filtresi, insanları dünyayı kabul ettikleri, ilişkileri gördükleri ve onlara erişen bilgiye bir değer biçtikleri ilk bileşendir. İkinci bileşen, insanın kendisi, algılanan dünya ve dış dünya hakkındaki algılardan oluşan bir yığındır.

Üç algısal filtre hakkında konuşurken, terapist danışanların çevrelerindeki dünyayı nasıl gördükleri hakkında bilgi ve aydınlatma peşindedir. Dünyayı algılarına bir değer biçmeden hangi dereceye kadar görürler? Onlar için neyin yüksek bir değeri olduğuna inanırlar? Kendi davranışlarının çevrelerindeki dünyayı ve ondan aldıkları bilgiyi nasıl etkilediği arasında bir ilişki görürler mi? Örneğin, bir danışan meslektaşlarına kaba davranması ve onların kendisini sevmemesi arasında herhangi bir ilişki algılar mı? Bir danışan uyuşturucu kullanmasıyla ailesini, işini veya mevkisini kaybetmesi arasında bir ilişki olduğuna inanır mı? Bir danışan, ihtiyaçları tatmin etmek için kasten seçilen etkili, özgecil veya yasal davranışlara ne kadar değer verir? Veya danışan davranışlara başarısız, başkalarına karşı zararlı ve hatta kanundışı olup olmamalarından bağımsız olarak ihtiyaçları tatmin etmek için bir çaba olarak mı değer verir?

Kontrol odağı, bu keşifle bağlantılıdır. İlk olarak toplumsal öğrenme kuramcısı Rotter (1954) tarafından formüle edilen, bir harici kontrol hissine karşı içsel bir kontrol yeri kavramları, içsel kontrol psikolojisinin ilkeleriyle, daha kesin konuşmak gerekirse seçim kuramıyla örtüşür. Rotter'in çalışması hakkında konuşan Mearns (2008) şunları ifade etmiştir:

> Güçlü bir içsel kontrol odağı olan insanlar, desteklenip desteklenmemelerinin sorumluluğunun kendi içlerinde yattığına inanırlar.

> İçselciler, başarı veya başarısızlığın kendi çabalarının sonucu olduğuna inanırlar. Buna karşın dışsalcılar, hayatta başarılı olanların şans, kader veya başka güçlü insanlar tarafından kontrol edildiğine inanırlar. Bu yüzden kazandıkları destek miktarında kendi çabalarının etkisinin küçük olduğuna inanırlar (s. 4).

Rotter'in ilkesi ve seçim kuramı arasındaki tek fark, seçim kuramında davranışın ödülünün destek olarak değil, içsel güdülenme veya genel ihtiyaçlar ve özgün isteklerin tatmin edilmesi olarak görülmesidir.

Gerçeklik terapistleri, danışanlara algıladıkları içsel ve dışsal kontrol derecelerini kesinleştirmede yardımcı olur. Depresyona giren kişiler harici koşulların merhametinde olduklarına, kontrolleri haricindeki olaylar sebebiyle güçsüz olduklarına inanırlar. Diğerleri, "Yapamıyorum çünkü bırakmıyorlar" şeklinde kendi kendine konuşmayı benimserler. Dolayısıyla, gerçeklik terapisinin hedeflerinden biri, danışanlara eylemlerini değiştirerek kurbanlaştırıldıkları algısını değiştirmede yardımcı olmaktır. İçsel kontrol ilkesi, psikoloji ve terapinin ötesinde uygulamaları zorunlu kılmaktadır. Burnett (1995), toplumun "Bir antisosyal davranışla yüzleştirildiklerinde, kurban olduklarını iddia eden insanlardan bıktığını" ifade etmektedir (s. i). Bart Simpson örneğini verir: "Ben yapmadım." "Kimse yaptığımı görmedi." Ve son olarak, "Hiçbir şey kanıtlayamazsın."

Dışsal kontrol yerine içsel kontrol ilkesini benimsemek her sınırlamanın, sorunun, yenilginin veya patolojinin insanın kontrolünde olduğunu ima etmemektedir. Dışsal dünyadan pek çok saldırı kaçınılmazdır ve bunlar insan ihtiyaçlarının birine veya birkaçına doğrudan atağa geçer: Nefsi müdafaa, ait olma, güç veya içsel kontrol, özgürlük ve eğlence. Tehdit altındayken ihtiyacı tatmin edici bir

davranış yaratmak çoğunlukla zordur ve bazen imkansızdır. Buzlu bir sokakta kayan bir arabanın sürücüsü, kontrolü kaybettiğini hissetmeye yatkındır ve rahatlatıcı, sakin ve özgüven verici bir davranış seçemez. Seçim kuramı, algıları dışsaldan içsele çevirmenin kolay olduğunu veya içsel kontrol algısının kolay erişilebilir olduğunu öğretmez. Bu yüzden, seçim kuramıyla gelen bir içsel kontrol ilkesi şöyledir: *İnsanlar (danışanlar), genelde algıladıklarından daha fazla kontrol sahibidirler.*

Eğer bazı danışanlar sorumluluğu reddetmede, güçsüz olduklarını algılamada ve değişimin imkansız olduğu konusunda uç noktadalarsa, diğerleri kendi hatalarından hatta başkalarının başarısızlığından kendilerinin sorumlu olduğu algısına yapışırlar. Aşırı utanç ve suçluluk duyarlar ve genellikle kendilerini değersiz, kurtarılamaz günahkarlar olarak algılama noktasına kadar evhamlıdırlar. Teşhis edilebilir bu davranışlar, içsel / dışsal kontrol sürekliliğinin ters aşırı noktasına yerleşirler.

Seçim kuramı, insanların çoğu zaman içsel ve dışsal kontrol algılarının bir karışımı olduğu hakkında Rotter'in uyarısıyla uyumludur. Bu yüzden, algılanan kontrol odağına odaklanan uygun bir gerçeklik terapisi sorusu, "Kendi kendine ne kadar acı veya sorun yarattığını düşünüyorsun?"dur. Yetenekli gerçeklik terapisti, danışan tarafından algılanan içsel kontrol seviyesinden bağımsız olarak, cevabı danışan için yeni bir algı oluşturmada kullanabilir. Eğer danışan hiçbir sorumluluğu olmadığında ısrar ederek cevap verirse, terapist "Eğer sorunlarının hiçbirine sen sebep olmadıysan, yapacağın farklı herhangi bir şey doğru yönde bir adım olacaktır" şeklinde cevap verebilir. Eğer danışan çok fazla sorumluluk alıyorsa veya kendisini suçluyorsa, terapist "Sefaletin bir kısmını bu ofiste bırakmana yardımcı olarak sana yardım edebileceğime inanıyorum" şeklinde cevap verebilir. Bu tepkiler anında iyileştirme getirmez ancak danışana daha etkili seçimlerin mümkün ol-

duğu -önceden inandıklarından daha fazla kontrol sahibi oldukları- konusunda cesaretlendirme ve bir umut hissi aşılama niyetindedirler.

Dışsal kontrol hissi ve kurbanlaştırmadan en azından bir dereceye kadar kontrol sahibi oldukları ve verebilecekleri kararlar oldukları algısına yönlendirmek için danışanlara benzetmelerin kullanılması ufuk açıcı olabilir. Danışan depresyonu bir düşman olarak algılamak yerine, hayat yolunda ona eşlik eden bir arkadaş olarak görebilir. Ancak hayat yolunda, bir arkadaşın danışana eşlik etmeden biraz zaman geçirebileceği dinlenme noktaları vardır. Obsesyonla savaşmak ve ona dikkat çekmektense, danışan obsesyonu sırt çantasına koyabilir ve içinde taşımak yerine sırtında taşıyabilir. Kötü durumu sebebiyle sorumluluk almaktan kaçınan bir danışanla tartışmaktansa, gerçeklik terapisti danışana bir yer paspası gibi hissettiğini söyleyebilir ve ona "Yerden kalkıp bir sandalyede biraz oturmak ister misin?" diye sorabilir.

Danışanlarla bu şekilde benzetmeler kullanmak sorunu dışsallaştırarak daha kolay idare edilebilir hale getirir. Bu süreç, danışanlara daha önce algıladıklarından daha fazla kontrol sahibi oldukları hakkındaki daha önce farkında olmadıkları ufuk açıcı farkındalığa ulaşmaları için yardımcı olur. Yolculuklarında bu adımın değeri kolay kolay abartılamaz.

İYDP sisteminin İ'si, anlam dünyasının, isteklerin keşfedilmesini içermektedir. Gerçeklik terapisti, belirtilen veya ima edilen istekleri dikkatle dinler ve bunlar hakkında belirgin sorular sorar. Danışanların kendilerini dünyada nasıl gördükleri, neye değer verdikleri, davranışları ve algıları arasında hangi bağlantıları kurdukları, kontrol odağını nasıl algıladıkları ve ne kadar değişimin mümkün olduğuna inandıkları İ'nin bir parçasını teşkil etmektedir. İYDP'nin İ'sini uygulayan terapist, dikkatle dinleme ve sorgulamaya ek olarak içsel kontrole odaklanan benzetmeler, temalar ve dikkatli bir dil kullanır.

Yapmayı veya Toplam Davranışı Keşfetmek

Terapi süresince danışanlar toplam davranışlarının çeşitli bileşenlerini tanımlamaktadırlar: Fizyoloji, duygular, düşünme ve eylemler. Zaman zaman davranış bavulu veya arabanın tekerleğinin diğer bileşenlerden daha yoğun tetkik ihtiyacı vardır. Eylemler daha bariz bir şekilde seçilmiş olduklarından, tartışmanın büyük kısmı onlar üzerinde odaklanır. Yine de, bu vurgu toplam davranışın diğer üç bileşenini diyaloğun dışında bırakmaz.

Fizyoloji

Gerçeklik terapisti fiziksel suiistimal, yaralanma ve acıya tepki veren standart uygulamayı izler. Uygun oldukça fiziksel semptomları ve özellikle zihinsel sağlıkla bağlantılarını tartışırlar. Terapistin gerçek veya hayali acı semptomları hakkındaki farkındalığı, tıbbi bir uzmana sevk için acillik seviyesine karar vermesine yardım eder. Bu gibi semptomlar, sıkıntı ve depresyon hislerine eşlik eder ve psikoterapinin alanı olan mesleki veya toplumsal işlevselliği engeller.

Duygular veya Hisler

Duygular sabit durumlar değil de, dış dünyayı etkilemek veya bir mesaj iletmek için meydana getirilen, amaca yönelik davranışlar olarak görülürler. Yani mastar ekli kelimeler, tüm hislerin canlı doğasına işaret etmek için kullanılır. Gerçeklik terapistleri hislerin farkındadır ve onlarla empati kurarlar ancak danışanları bunlara eşlik eden kendi kendine konuşma ve eylemler hakkında tartışmaları için cesaretlendirirler.

Bilişsellik veya Düşünme

Ellis ve Harper (1997) ve Ellis (2008), akılcı duygusal davranış terapisinin altında yatan ilkeler olarak kendi kendine konuşmayı veya içsel sözelleştirmeyi tanımlamıştır. Wubbolding (2000a, 2008c), gerçeklik terapisinin uygulanmasını hem etkisiz hem de etkili eylemlerle ilişkili olan bilişselliğin tanımlanmasını ve tartışılmasını içermek üzere genişletmiştir.

Etkisiz kendi kendine konuşma şunları içermektedir:

- Kimse bana ne yapacağımı söyleyemez.
- Değişmek için hiçbir şey yapamayacak kadar güçsüzüm.
- Başkalarını kontrol edebilirim.
- Mevcut davranışım istediğimi ele geçirmemi sağlamasa da, bunu seçmeye devam edeceğim.

Kendi kendine konuşmaya odaklanan terapötik müdahaleler, bilişselliğe eşlik eden eylemi tam olarak tespit etmek ve danışanlara dışsal olarak kelimelere dökmelerine yardımcı olmak ve etkili kendi kendine konuşmayla değiştirmelerine yardım etmekten oluşmaktadır.

Etkili kendi kendine konuşma şunları içermektedir:

- Makul sınırlar içerisinde yaşadığımda mutluyum.
- Kendi eylemlerimi kontrol ediyorum. Davranışımı seçiyorum. Değişebilirim. Hayatımın idaresi bende.
- Başka insanların davranışlarını kontrol edemem.
- Eğer yapıyor olduğum bana yardımcı olmuyorsa onu yapmayı bırakıp başka bir yol haritası belirleyeceğim.

Kendi kendine konuşmanın bu şekilde kavramsallaştırılması, akılcı duygusal davranış terapisi ve bilişsel terapininkinden farklıdır. Seçim kuramının bakış açısından, bilişsellik eylemlere sebep olmaz ve bu nedenle etkili veya etkisiz seçimlere yol açmaz. Bunun yerine, kendi kendine konuşma eylemlere *eşlik eder.* Tüm insan davranışı dört unsurdan meydana gelmektedir: Eylem, bilişler, hisler ve fizyoloji. Aralıksız olarak ve eşzamanlı bir şekilde belirgin bir eylem, tekil bir düşünce, bir duygu ve bunlarla el ele ilerleyen fizyolojiyi meydana getiririz. Bir davranış ve sonraki arasındaki zaman çoğunlukla bir zerre kadardır ve ölçülemez. Ani veya uzun vadeli olsun, *herhangi* bir değişimin sebebi kişinin isteklerinin anlam dünyasında kök salmasıdır.

Etkisiz kendi kendine konuşma ifadelerini belirledikten sonra, terapötik hedef bunları etkili kendi kendine konuşma ile değiştirmektir. Bu, danışanlardan düşüncelerini değerlendirmeleri istenerek, etkisiz kendi kendine bağlı kalmanın onlara yardımcı olup olmadığı sorularak başarılır. Kendilerini değerlendirmeleri, bariz bir şekilde bilişsel bir işlevdir. Dahası, bazen en göze çarpan sergilenen davranış, toplam davranışın bilişsel bileşenidir. Bu iki sebepten ötürü gerçeklik terapistleri, "Kendine hayatın üzerinde kontrol sahibi olmadığını söylemen işine yarıyor mu?" gibi sorular sorarlar. Daha sonra danışanlar, hayatlarının kontrolüne sahiplermiş ve değişebilirlermiş *gibi* davranmaları konusunda cesaretlendirilirler.

Eylemler

Terapötik konuşmalar, toplam davranışın danışanların en çok doğrudan kontrol sahibi olduğu bileşenine odaklanır. Danışanlar tam olarak ne olduğunu betimlerler; örneğin öfke, kıskançlık, depresyon veya dargınlık hissettiklerinde ne yaptıklarını. Benzer şekilde, gerçeklik terapisti danı-

şanlardan diğer eylemleri tercih ettiklerinde ve daha etkili seçimler yaptıklarında neler hissettikleri gibi durumları betimlemelerini ister. Görünüşte daha az ciddi olan meselelerde bile zamanın kullanımının daha isabetli bir hesaplaması gelişmeye yol açabilir. Kilo vermek, zamanı daha iyi kontrol edebilmek ve bütçe yapmak, bir kişi tam olarak ne kadar yediğini, günde kaç saat harcadığını veya her alışverişte ne kadar para harcadığını kayıt altına aldığında daha kolay hale gelmektedir. Bu zahmetli görev, toplam davranışın en kontrol edilebilir bileşeni -eylemler- üzerinde danışanın algısına ve bilişlerine odaklanır.

Ayrıca, Eksen I veya Eksen II gibi daha ciddi meselelerde, gerçeklik terapisti gerçeklik terapisinin sadece teşhis edilebilir zihinsel bozuklukları tedavi etmek için bir sistem olmadığı, bir zihinsel sağlık sistemi olduğu ilkesini uygular. Çoğu zaman sorunlar, mevcut davranışa yapılan vurguyla görülür ve tartışılır. Ancak terapinin büyük kısmı, etkili ve zihinsel olarak sağlıklı davranışlar, etkisiz uyum ve psikotik davranışlardan daha az yaygın ve baskın olsalar da danışanın zihinsel sağlığına odaklanır. Artık önerilmeyen bir teknik olsa da, Glasser ilk zamanlardaki gerçeklik terapisinde psikiyatri hastanesindeki bir hastaya arada sırada "Deli gibi davranmayı bırakır mısın ki seninle konuşabileyim?" diye sormuştur. Gerçeklik terapistleri, danışanları kısmen rahatsız ve en azından bir derece aklı başında olarak algılarlar. Zihinsel olarak sağlıklı mevcut davranışları hakkında danışanlarla konuşurken, onlardan hislerini, kendi kendine konuşmalarını ve en empatik olarak eylemlerini tanımlamalarını isterler. Bir psikiyatri hastanesinde dahi, gerçeklik terapisti danışanlarla halisünasyon görmediklerinde, paranoya yapmadıklarında, şizofrenik ve manik olmadıklarında veya kendilerine zarar vermediklerinde ne yaptıkları hakkında konuşurlar.

İddialı ve özgecil eylemler gibi olumlu semptomlar, rol yapmak ve diğer zararlı seçimler gibi olumsuz semptom-

lara alternatiftir ve yerlerine geçebilirler. Başka bir deyişle, danışanlar olumlu semptomları ya da etkili davranışları seçtikçe zarar verici, şiddetli veya toplumsal olarak kabul edilemez eylemleri, düşünceleri ve duyguları daha az yaratırlar.

İYDP sisteminin Y'sinin altında yatan anahtar soru şudur:

SEN ŞİMDİ NE YAPIYORSUN?

Dört kelimelik bu güçlü soru, bir derece karmaşıklık içermektedir ve gerçeklik terapisini diğer psikoterapi sistemleriyle çelişir, hatta çatışır kılar. Kelimelerin her biri gerçeklik terapisinin anlaşılması ve uygulanmasında kullanışlı bir kılavuzu özetlemektedir.

NE, özgünlüğü, kesin ve isabetli olmayı ima eder. Terapist bir televizyon kamerası olarak iş görür ve eylemler üzerindeki vurguyla belirli davranışları kaydeder ve genel veya tipik eylemler yerine eşsiz eylemleri gözler. "Tipik bir günü tanımla" talebi faydalıyken, "Dün tam olarak ne yaptın?" daha iyi bir sorudur. Terapist, danışanlara belirli bir zaman aralığında ne olduğunu tanımlamada yardımcı olur. Aile terapisinde üyeler kimin ne söylediğini, nasıl söylendiğini, tartışmanın nerede olup bittiğini ve alakalı diğer detayları kesin olarak tanımlamaktadırlar. Tartışma, "En son ne zaman birlikte hepiniz için keyifli olacak şekilde vakit geçirdiniz?" sorusunu içerebilir. Eylemlere odaklanmanın gerekçesi açıktır: İnsanoğlu düşünceler veya hislere kıyasla, eylemleri üzerinde çok daha doğrudan kontrol sahibidir. Çelişkili bir şekilde insanlar, hisleri ve düşüncelerinin daha fazla farkındadır ancak toplam davranışın bu unsurları, eylemlere kıyasla daha zor değiştirilebilirler.

ŞİMDİ, şimdiki veya mevcut davranışlara, günümüze etki eden geçmiş davranışlara ve geçmişteki başarılı kontrollü seçimlere vurgu yapmayı ima eder. Geçmişteki et-

kisiz davranışların sonu gelmez tartışmaları, danışanları algılarının altını gereksiz bir şekilde kontrolleri dışındaki davranışlarla çizmeye iter ve onları hak edilmemiş bir önem seviyesine getirir. Kuveyt'te, 1998'de düzenlenen ilk sertifika haftasında, Siddiqa N. M. Hussain, "Geçmiş bir sıçrama tahtasıdır, bir hamak değildir. Suya düşerek boğulmazsınız. Suda kalarak boğulursunuz" demişti. Psikoterapinin pek çok kuramında olduğu gibi, gerçeklik terapisi de kurucusu William Glasser'ın otobiyografisinin bir unsurunu içeriyor gözükmektedir. ŞİMDİ, mevcut davranışlara odaklanmayı ima etmektedir. Glasser'ın biyografisinde, Roy (2006), Glasser'ın "Sır geçmişimde olan ne varsa sır olarak kalacaktır" (s. 55) diyerek kişisel yaşamının ilk aşamaları hakkında suskun olduğunu ifade etmektedir. Daha sonra Roy, bu vurgunun "Glasser'ın düşünme tarzının temel noktalarından birini kapsadığını ve geleneksel psikiyatriyle ilk gerçek kopmasını yaşadığını" (s. 87) ifade etmektedir. Roth ve Goldring, kişilerarası sağlıklı ilişkiler ve mevcut davranışlar arasındaki bağlantıyı tanımlarken (2008), "Acılı geçmişi tekrar ziyaret etmek, bilmek istediğimiz şeye çok az katkı yapmaktadır veya hiç katkı yapmamak. Şu anda bilmek istediğimiz şey, mevcut önemli ilişkiyi geliştirmektir" (s. 14) der.

Mevcut davranışları İYDP sisteminin Y (yapma)'sinin bir parçası olarak vurgulamak, basit bir rahatlıktan ötedir. Feinauer, Mitchell, Harper ve Dane (1998), cinsel istismardan kurtulan kadınların yetişkinlikteki uyumlarının 'cesaret' ile nitelendiğini bulmuşlardır. Bu niteliği yüksek taahhüt seviyesi, kontrol ve meydan okuma olarak tanımlamışlardır. Seçim kuramının bakış açısından, isteklerin peşinden gitmek ve *mevcut* istek ve ihtiyaçların üzerinde durarak bir güç ve başarı hissine ulaşmak anlamına gelir.

SEN, diğer kişilerin kontrol edilemeyen davranışları yerine danışanların kontrol edilebilen davranışlarına vurgu yapmayı ima eder. Şartlar, geçmiş veya diğer insanlar

tarafından kurbanlaştırılan danışanlar, genellikle kontrol dışı davranışları konuşmak isterler. Gerçeklik terapisinin becerikli bir şekilde uygulanması, danışanları kibar bir şekilde seçimlerini, olasılıklarını, umutlarını ve hedeflerini tartışmaya yönlendirir.

YAPIYORSUN, toplam davranışın tüm yönlerini konuşmayı ima eder: İlk ve en kontrol edilebilir bileşene vurguyla eylem, düşünme, hissetme ve fizyoloji. "Ne yapıyorsun?"a odaklanan terapi müdahalelerinin birikimi, "Hayatında nasıl bir yol izliyorsun?", "Nereye gidiyorsun?", "Yapıyor olduğunu yapmaya devam edersen mevcut davranış sistemin -davranış bavulun- seni nereye götürür?", "Arzulanabilir bir yolda mı ilerliyorsun?" tartışmalarını izleyebilir. Bu son soru, kendi kendini değerlendirmenin tohumlarını içermektedir.

Değerlendirmeyi Keşfetmek

İYDP sisteminin D'sinin anahtar sorusu şudur:
YAPIYOR OLDUĞUN ŞEY SANA YARDIM EDİYOR MU?
İSTEĞİN ERİŞİLEBİLİR Mİ?

Gerçeklik terapisinin uygulamasının temeli, danışanların özgür ve eşzamanlı olarak kendilerini açabilecekleri güvenli bir ortam oluşturmaktır. Gerçeklik terapistleri, empati ilkelerini dahil ederek dünyayı danışanların gördüğü şekilde görmeye ve aynı zamanda, danışanların, çevrelerindeki dünyayla ilişkilerinde kendilerini nasıl gördüklerine bakmaya çalışırlar. Yetenekli gerçeklik terapistleri, bir adım daha atarak danışanlarını dışsal dünyaları tarafından hareket ettirilen nesneler olarak değil de, gelişmiş hayat yönleri ve daha etkili seçimler yapabilen etkenler olarak görürler. Daha da önemlisi, danışanlarını *mevcut* seçim yapanlar olarak görürler.

Danışanlara, mevcut davranışlarının yanı sıra mevcut isteklerini ve ihtiyaçlarını -tatmin edilmiş ve edilmemiş- açıklama, tanımlama ve ifade etmede yardım eden gerçeklik terapistleri, danışanlara korkusuz ve arayış içerisinde bir özdeğerlendirme yürütmede yardımcı olurlar. Gerçeklik terapisi uygulamasının geri kalanı gibi, bu görev de aldatıcı bir şekilde basittir. Glasser (2005b), özdeğerlendirmeyi gerçeklik terapisinin çekirdeği olarak tanımlamaktadır. Gerçeklik terapisi için en tipik temsili müdahale dizisi olan özdeğerlendirme süreci, davranış değişiminin gerekli bir ön koşulu, bir *olmazsa olmazıdır*. Wubbolding (1990, 1991, 2008a, 2008c), özdeğerlendirmeyi prosedürler köprüsünün temel taşı olarak görür. Bu taşı çıkarırsanız, köprü yıkılır ve enkaz haline gelir.

Özdeğerlendirme, seçim kuramı veya gerçeklik terapisinin bir ürünü değildir. George Washington şunları söylemektedir: "Her insan kendi çıkarları veya ilgileriyle ...yarı yarıya düzeltilmiş hatalarıyla ilişkili olan şeylerin en iyi yargıcıdır." Özdeğerlendirmenin, sadece harici değerlendirmenin kullanılmasından daha iyi olduğunu ima eden Abraham Lincoln, bir defasında "Bir askeri vurarak onu daha iyi hale getiremezsiniz" (Wubbolding, 2009a, s. 20) der. Özdeğerlendirme hakkında gerçeklik terapisi bağlamında çok şey yazılmıştır. Gerçeklik terapisinin idareciliğe uygulanmasında, Pierce (2007) şunları söylemektedir: "Her çalışan, işyerine sadece kendi kendini değerlendirme ve aralıksız olarak gelişme konularında güven hissettiğinde ortaya çıkabilen özel bir dahi getirir" (s. 50). Öğretmenler için sınıf müdahale stratejilerini tanımlarken, Hoglund (2007) öğrencilere "Kurallara uyuyor musun?" ve "Yaptığın kurallara aykırı mı?" gibi sorular sormayı vurgular (s. 51). Richardson (2001), gerçeklik terapisinin ilkelerini antisosyal davranışlarıyla erişkinlere meydan okuyan gençlere uygular. Böyle bireylerin kendi davranışlarını başkalarının değerlendirmesine alışkın olduklarını

ve hayati yaşam dersi olan özdeğerlendirmeyi öğrenmediklerini ifade eder. Glasser, derslerinde sıklıkla mutlu insanları kendi davranışlarını değerlendirerek hayatlarını geçirenler ve mutsuz insanları da başkalarının davranışlarını değerlendirerek hayatlarını geçirenler olarak tanımlamaktadır.

Özdeğerlendirmenin seçim kuramında ve gerçeklik terapisi uygulamasındaki merkezi yeri tartışılırken, Wubbolding (1998) özdeğerlendirmeye odaklanan soruların açık ve kesin olması gerektiğini vurgular. Terapistler, gönüllü bir şekilde yardım isteyen insanların davranışlarını ve isteklerini değerlendirdiği varsayımını yapamaz. Pek çok kişi bir sonuç ister ancak davranışlarının etkisiz olduğunu farketmez. Anlam dünyalarını toplam davranışlarına bağlamamışlardır (bkz. Şekil 4.1). Değişim, ancak insanlar davranışlarının işe yaramadığını, isteklerinin erişilemez olduğunu ve başkalarının değil, kendi davranışlarını kontrol edebileceklerine karar verdiklerinde gerçekleşebilir.

Etkili özdeğerlendirme, danışanlar tarafından yapılan içsel değerlendirmeye ve terapist tarafından sorulan alakalı ve hedefe yöneltilmiş sorulara dayanmaktadır. Bu etkileşim süreci aracılığıyla danışanlar toplam davranışları, anlam dünyaları ve seçim sistemlerinin diğer bileşenleri hakkında belirgin bir yargıya varabilirler.

Özdeğerlendirme Türleri

Özdeğerlendirme, gerçeklik terapisinin çekirdeğini oluşturmaktadır. Gerçeklik terapisi müdahaleleri köprüsünün temel taşıdır. Gerçeklik terapisinin bakış açısından, danışanlar ancak kendi davranış sistemlerinde, istek dünyalarında veya algı aralıklarında bir şeylerin kendileri veya başkaları için tatmin edici olmadığını değerlendirdikten sonra davranışlarını değiştirirler. Wubbolding, Brickell,

Loi ve Al-Rashidi (2001) yirmi iki özdeğerlendirme türü incelemiştir. "Özdeğerlendirme, insanlara daha etkili seçim yapmalarında yardımcı olmak için bir araçtır. Daha iyisi için değişim, daha iyi bir yaşam yolu bulunduğuna dair içsel yargının üzerine inşa edilmiştir" (s. 36). Yetenekli gerçeklik terapistinin akışkan ve esnek bir şekilde çalıştığını ve her duruma uygun geniş aralıkta sorular geliştirdiğini eklemişlerdir. Bu sorular, danışanlara seçim kuramı sisteminin her bileşenini incelemede yardımcı olur: Anlam dünyası, toplam davranış ve algı sistemi.

1) *Genel davranış yolu ve amacı.* "Yaşamının genel yönü seni hedefine yaklaştırıyor mu yoksa uzaklaştırıyor mu?", "Seni hayatındaki önemli insanlara yakınlaştırıyor mu yoksa uzaklaştırıyor mu?"
2) *Seçimler.* "Seçimlerini kontrol edebileceğine inanıyor musun?", "Başkalarının (çocuklar, eş, partner, çalışanlar, müdür gibi) seçimlerini kontrol edebileceğine inanıyor musun?", "Verdiğin hangi kararlar sana özellikle faydalı oldu? Sana veya başkalarına faydasız oldu mu?"
3) *Belirli davranışlar: Etkili veya etkisiz.* "Mevcut belirgin davranışların sana yardımcı mı oluyor yoksa zarar mı veriyor?", "Seni olmak istediğinden daha kötü yapacak ne yapıyorsun?", "Belirli davranışların seni çevrendeki insanlara bağlıyor mu yoksa uzaklaştırıyor mu?"
4) *Kurallarla ilişkili belirli eylemler.* "Mevcut eylemlerin organizasyonun bir kuralına veya bir politikasına karşı mı?", "Eylemlerinden bahseden yasalar neler ve eylemlerinin herhangi biri yasaları çiğniyor mu?", "Mevcut eylemlerin seni beladan uzak tutacak mı?"
5) *Belirli eylemler: Kabul edilebilir veya kabul edilemez.* "Mevcut eylemlerin çevrendeki insanlara makul veya mantıksız geliyor mu?", "Yaptığın şey, yazılı olmayan herhangi bir kurala aykırı mı?"

6) *Düşünme davranışları: Etkisiz veya etkili kendi kendine konuşma.* "*Değişemem* veya *izin vermiyorlar* veya *bana zarar veren şeyi yapmaya devam edeceğim* gibi ifadeler davranışını değiştirmen için çabanı nasıl etkiliyor?", "Bu şekilde kendi kendine konuşman eylemlerinin altını nasıl oyuyor?", "Çevrendeki insanları nasıl etkiliyor?", "Karamsar olarak (veya iyimser olarak) düşünmeye devam edersen, çevrendeki insanlara daha yakın mı yoksa daha uzak mı olursun?"

7) *İnanç sistemi.* "İnsan doğası hakkındaki bildiklerin hayatına ne ekliyor veya ne çıkarıyor?", "Aile rolleri hakkındaki inancın, ailendeki ahengi artırıyor mu yoksa azaltıyor mu?"

8) *Hissetme davranışları: Faydalı veya zararlı duygular.* "Olumlu ve olumsuz duyguların insanları çekiyor mu yoksa uzaklaştırıyor mu?", "Öfken, dargınlığın, sabrın, toleransın fizyolojin/sağlığın üzerinde ne etki yapıyor?"

9) *Danışanların yararına: Uzun vadeli çıkarlarını artıran veya azaltan belirli eylemler ve düşünceler.* "Seçiminin kısa vadeli kazancı, uzun vadeli kazancını nasıl güçlendiriyor veya zayıflatıyor?", "İnsanları kendinden uzaklaştırmak (veya kendine çekmek) seni kuvvetlendiriyor mu yoksa zayıflatıyor mu?", "Bu sürecin, uzun vadeli çıkarların üzerinde nasıl bir etkisi oluyor?"

10) *Yüksek veya düşük kalitede davranış. Kalite standarttır.* "Davranışının yaptığın işin ve ilişkilerinin kalitesi üzerinde ne etkisi var?", "Katkın organizasyonun, sınıfın, ailenin kalitesine ne ekliyor?"

11) *Yaşam geliştirme.* Yaşam bazen, gecikme olmadan tatmin edici olabilecek belirli bir davranışla bile gelişebilir. "Mevcut yaşam hedeflerin veya eylemlerin genel yaşam şeklini geliştiriyor mu yoksa ona zarar mı veriyor?"

12) *Organizasyonun hedefleriyle ölçülen davranış.* Tüm insanlar organizasyonlar içinde yaşadıkları ve çalıştıkların-

dan, kişisel hedefleri ve organizasyonunki arasındaki örtüşme hakkında konuşmak genellikle faydalıdır. "İşinden istediklerin, kurumun başarmaya çalıştığı ile örtüşüyor mu?"

13) *İstekler: Gerçekçi veya erişilebilir.* Bu özdeğerlendirme şekli, gönülsüz danışanlarla terapinin merkezi bir noktasında bulunur. Danışan belirgin bir şekilde erişilemez bir hedef arzuladığında, gerçeklik terapisti ona "İstediğin şeyi yakın veya uzak bir gelecekte alman için makul bir olasılık var mı?" diye sorabilir.

14) *İstekler: Danışanın kendisi, başkaları veya organizasyon için yararlı veya zararlı.* İlk bakışta, anlam dünyasındaki tüm istekler arzulanabilir gözükür. Ancak bir gerçeklik terapisti, danışanlara isteklerini ele geçirmenin yararlarını değerlendirmede yardımcı olur. "İsteklerin kısa ve uzun vadede gerçekten senin çıkarına mı?"

15) *İstekler: Tutarlı eyleme sebep olacak kadar kesin ve açık tanımlanmış.* "Eğer ne istediğin hakkında açık bir fikrin olsaydı, neyi şu anda yapıyor olduğundan daha farklı veya daha iyi yapıyor olurdun?"

16) *Pazarlık söz konusu olmayan, çok arzulanan veya sadece dilekler olan istekler.* "İsteklerinin hangilerini 'Onsuz yaşayamam' şeklinde ve hangilerini 'İsteğimi alırsam iyi olurdu' şeklinde tanımlamaktasın?" "Hangisi en önemlisidir ve hangisi en önemsizidir?"

17) *Algılar: Bakış açısı artı veya eksi.* "Sınırlarının içsel algısını, başkalarının seni algıladığını düşündüğün dışsal yollarla kıyasladığında kendine karşı adil oluyor musun?", "Bardağı yarısını dolu, yarısını boş olarak görürsen bu sana nasıl faydalı olur?"

18) *Algılar: Kontrol odağı.* "Güçlerin ve sınırların göz önüne alındığında, neyin üzerinde kontrol sahibisin ve neyin üzerinde kontrol sahibi değilsin?", "Kimin davranışlarını kontrol edebilirsin?", "Ne kadar başarılısın veya ne kadar sorun yaratıyorsun?"

19) *Değerler ve davranış: Uyum veya eksikliği.* "Senin için önemli olduğunu düşündüğün değerlerin ve ilkelerin neler olduğunu tanımlamıştın. Eylemlerinin bu değerlere uyması senin için ne kadar önemli?", "Hangi koşullar altında değerlerini ihlal etmen kabul edilebilirdir?"
20) *Taahhüt seviyesi: Arzulanan sonuçlara ulaşmak için yeteri kadar azimli.* "Şu anki mevcut taahhüt seviyen yeterli olacak mı?", "Eğer 'Deneyeceğim' dersen, hedefine ulaşmak için yeterli olacak mı?"
21) *Eylem planının değerlendirilmesi.* "Eğer planını izlersen, yaşamın nasıl daha iyi olacak?", "Planını takip etmezsen neler olur?", "Eğer planın basit, erişilebilir, ölçülebilir, dolaysız ve senin tarafından kontrol ediliyorsa, planını yürütmek konusunda kararlı mısın?"
22) *Profesyonel özdeğerlendirme.* Gerçeklik terapisinin uygulanmasının kemer taşı olan bu prosedür, terapistin davranışına da uygulanır. Gerçeklik terapisini kullanan süpervizörler, stajyerlerinden kendilerine şöyle sorular sorarak özdeğerlendirme yapmalarını isterler: "Kendi kişisel ve mesleki gelişimime nasıl yardımcı oluyorum?", "Topluma ve işverenime karşı hizmetimin kalitesi, benim ve bana iş veren kurum için kabul edilebilir bir seviyede mi?", "Hizmetimin kalitesini nasıl artırabilirim?"

Gerçeklik terapistlerinin klinik tecrübesi, Wubbolding (1998) tarafından belirlenen aksiyomca doğrulanmış gözükmektedir: "İnsanlar olarak içimizde, işe yaramayan davranışlara karşı ölümsüz bir inanç dediğim bir nitelik taşırız" (s. 196). Bir şey işe yaramıyorsa, daha fazlasını yap. Örneğin, çocuklara arzulanan sonucu vermiyorsa daha yüksek sesle ve daha sık bağır. Kaç kişi araba anahtarlarını, gözlüklerini veya önemli belgeleri kaybetmiştir? Etkisiz davranışları tekrarlamanın sebebi, kişinin o an

erişilebilir alternatif bir seçenek görmemesidir. Daha etkili bir davranış, davranış bavulundan bir alternatif seçim çıkarmak veya davranış arabasını farklı bir yöne sürmeyi kapsar. Bir an durup "Bu gerçekten işe yarıyor mu?" diye sormaktan çok daha yararlıdır. Eğer cevap "Hayır" ise bir alternatif mümkündür ve daha iyi bir seçim için arayış başlarken, etkisiz davranış terkedilebilir.

Muhakeme Olarak Özdeğerlendirme

Özdeğerlendirme, basit bir davranış tanımından fazlasıdır. Bu prosedürün kalbi, terapistin yardımcı olduğu içsel bir muhakemede yatmaktadır. Dolayısıyla danışanlar, ihtiyaçları daha çok tatmin eden davranış değişikliği için gerekli bir öncül olarak düşüncelerini yeniden şekillendirirler. Bu derin düşünce, geçici başıboş dalgınlıktan fazlasıdır; danışanlar tarafından öğrenilen ve alışkanlık olana dek pratik yapılan, süregelen bir süreçtir. Bir kanoda akıntıya karşı kürek çekmek gibi, özdeğerlendirme sanatı da birinin kendi etkili seçimlerini eski davranışların tekrar ortaya çıkacağı korkusuyla aralıksız olarak değerlendirmesine ilişkin bir taahhüt gerektirir. Pek çok danışan, bu süreci "Zor ancak uzun vadede buna ulaşacağım" şeklinde ifade eder. Danışanlara özdeğerlendirme yapmaları için yardım etmek, onlara bir davranışın yararlı mı yoksa zararlı mı, tatmin edici mi yoksa değil mi, etkili mi yoksa boşuna mı olduğunu sormak kadar doğrudan olabilir. Ancak bu prosedür yanıltıcı derecede basittir. Gerçeklik terapisini öğrenen insanlar, bu merkezi ve hayati önem taşıyan adımı sık sık atlayarak "Ne yapıyorsun?"dan "Planın nedir?"e hızla geçiş yapmaktadırlar.

Y (yapma) ve D (özdeğerlendirme), danışanların önüne "Bana ne yapıyor olduğunu ve senin için işe yarayıp yaramadığını anlat; bana ne istediğini ve bunu ele geçirmenin senin yararına olup olmadığını anlat" veya "Eğer

hiçbir şeyi farklı yapmazsan, hayatında herhangi bir şey değişecek mi?" gibi sorularla bir ayna koymaktır. Bu son sert soru, güçsüz ve umutsuz hisseden danışanlarla çalışmak için etkili bir araçtır. Daha akıllıca seçim yapmak için içlerinde gereken güce sahip olduklarını varsayar. Açıkçası, gerçeklik terapistleri insan doğası üzerinde olumlu bir inanca ve eğer onlara yol gösterilirse daha önce hiç tanımlanmamış veya hayal etmemiş seçimlerin onlara açılacağını keşfedecekleri yargısına dayanırlar.

Özdeğerlendirme Seviyeleri

Özdeğerlendirme, amacı seçim kuramı sisteminin her unsurunu yansıtma olan birinin seçtiği düşünme davranışıdır. Ancak bir yansıtmadan, akla sonradan gelen bir şeyden, bir gözlemden daha fazlasıdır. Bir muhakemedir. Ve tüm muhakemeler gibi değişen içgörü seviyeleriyle yapılır. Bazı insanlar çok düşük öngörüye sahip ve davranışlarını faydalı olarak değerlendiremez gözükürken, dışardan bir gözlemci diğer kişinin davranışlarının etkisizliğine ve yıkıcılığına açıkça hükmedebilir. Örneğin, güvenlik kameralarına rağmen, pek çok soyguncu kimliğini gizlemez, düzgün bir kaçış yolu ayarlamaz ve hatta çaldıklarını saklamak için etkili bir plan bile yapmaz. Bu sözde soyguncuların özdeğerlendirme yapamamaları sebebiyle, FBI onlara başka bir iş bulmalarını önermiştir. Uyuşturucu bağımlıları davranışlarını değerlendirir ve uyuşturucunun onlar için faydalı olmadığı sonucuna varırlar. Sınavlarına hazırlanan veya ödev yapan bir öğrenci, yetersiz özdeğerlendirmenin bir sonucu olarak kaytarır. Bireyler boşlukta özdeğerlendirme yapmazlar. Bilgi, etkili istek ve ihtiyaç tatmini için bir temel oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bir kişinin özdeğerlendirmesine yardım eden içgörü ve muhakemenin seviyeleri mevcuttur.

Seviye I: Az Bilgiyle veya Bilgi Olmadan Özdeğerlendirme

Birleşik Devletler'in kurucuları, başkaları tarafından bilgi sağlanmadan özdeğerlendirme yapmanın kendi kendini yok etmeyle sonuçlanacağını biliyorlardı. Eğer yönetimin ayrı dalları arasında kuvvetler ayrılığı olmasaydı, Amerikan sistemi Amerikan Devrimi'nden sonra kısa süre içinde başarısız olurdu. Eşzamanlı olarak onaylanmadan, kendisini "Ben yetenekli bir psikoloğum" olarak değerlendiren herkese bir psikoloji diploması vermek saçma bir uygulama olurdu. Pek çok sürücü eğitmeni, usta şoförler olduklarına inanan ancak arabayı nasıl çalıştıracağı ve nasıl durduracağı konusunda bilgiye ihtiyacı olan on altı yaşındaki öğrencilere rastlamıştır.

Her evlilik terapisti sabırlı, nazik, merhametli, tutumlu ve çocuklara karşı sevecen olduğuna inanan ancak eşinin talepkarlığı, sabırsızlığı ve hoşgörüsüzlüğünden yakınan bir eşle karşılaşmıştır. İkinci eşle konuşurken, terapist hikayenin iki farklı yüzü olduğunu keşfeder. Tecrübeli terapistler, danışanlara özdeğerlendirmelerinde daha dikkatli olmalarında yardım ederler. İnsanların otuz yıllık tecrübe yerine, bir yılı otuz defa tekrarlamış olmaları bilinmeyen bir şey değildir. Terapistlerin özdeğerlendirmeye odaklanan soruları, danışanların her yılı öncekinden daha iyi yapmalarına yardımcı olma amacındadır.

Seviye II: Bilgi ve Kanaatle Özfarkındalık

İnsanlar kendi davranışları veya isteklerinin erişilebilirliği hakkındaki bilgi veya kanaatlerini derinleştirdikçe, daha seviyeli bir özdeğerlendirme düzeyine ulaşırlar. Bir psikoloji dersine katılmak, bir diploma için gerekli olan devasa bilgi kütlesi hakkında bir yargıya yol açar. Bir otomobili kullanmanın inceliklerini öğrendikten sonra, on altı yaşındaki öğrenci özdeğerlendirme yapabilmek için daha iyi bir konumdadır. Bir eş, diğer kişinin davranışlarını

ayrıntıyla anlattığında -tutumlu değil pinti, sabırlı değil sabırsız, merhametli değil anlayışsız- sonuç daha önce bilinmeyen bilgidir. Bilgiyi edinen kişi değerini ve alakasını tartabilir. Tek başına bilgi, değişimi garantilemez ancak değişimi faydalı olarak görme isteği, gerçeklik terapisi uygulamasının öncül hedefi olan daha iyi insan ilişkilerine yol açabilir.

Seviye III: Geribildirime ve Bir Standarda Dayalı Özdeğerlendirme

Bilgi, geribildirim ve standartlar en yüksek özdeğerlendirme seviyesi için temel oluşturmaktadır. Psikoloji öğrencisi, yasaların gerektirdiği bir sınavı geçer. Sürücü eğitmeni, öğrencilere bir üst yetenek seviyesine çıkmak ve öğrencilerin ehliyet sınavını geçmesi veya en azından sınava girebilmesi için onlara 'düzeltici geribildirim' sunar. Evlilikte gerçeklik terapisti eşlere, eşlerinin kabul edebileceği şekillerde geribildirim sunmaları ve eşlerin bu geribildirimi almaları, değerlendirmeleri ve eğer faydalıysa buna göre hareket etmeleri için yardım eder.

Özdeğerlendirme, zihinsel sağlığın gelişimsel sürecinin bir parçasıdır. "Pes ediyorum" ile nitelenen olumsuz ve etkisiz davranışlardan "Yapacağım" gibi etkili davranışlara, olumlu semptomlara ve olumlu bağımlılıklara bir yoldur (bkz. Şekil 4.1). Araba kullanan ve yanlış bir şekilde arzuladığı yöne doğru yol aldığını düşünen bir kişi, "Kayboldum" veya "Gittiğim yol, beni gitmek istediğim yöne götürmüyor" farkındalığına varana kadar buna devam eder. "Yapmakta olduğum şey işe yaramıyor" özfarkındalığı, değişim için gerekli bir öncüldür. Yetenekli gerçeklik terapistleri, davranış bavullarında danışanlara kendi davranışlarını değerlendirmelerine ve bu davranışlar hakkında muhakeme yapmalarına yardımcı olarak, eylem planlaması için bir temel oluşturacak bir dizi soru bulundururlar.

Özdeğerlendirme: Vaka Örnekleri

Aşağıdaki örnekler, özdeğerlendirme ilkesinin danışanlara uygulanmasına ışık tutmaktadır.

Lou (17), haylazlık davranışları sebebiyle bir terapiste yönlendirilmiştir. Okulda çuvallamaktadır, çoğunlukla dersleri asmaktadır ve yasal olmayan maddeleri ara sıra kullandığı için tutuklanmıştır. Terapist ona çeşitli istekler tanımlamasında yardımcı olur: Rahat bırakılmak, şartlı tahliyenin dışında olmak ve annesi yerine babasıyla birlikte yaşamak. Gerçeklik terapisi çevresindeki erişkinlerin ona ders verdiklerini, onu cezalandırdıklarını, aralıksız olarak tehdit ettiklerini ve mevcut davranışlarını ayrıntılarıyla tanımlaması için yardım eder. Terapist ondan isteklerinin gerçekçi erişilebilirliğini, isteklerini yerine getirirken eylemlerinin etkililiğini ve "Bana ne yapacağımı kimse söylemeyecek" şeklinde kendi kendine konuşmasını değerlendirmesini ister. Eğer Lou mevcut eylemlerinin ve düşüncelerinin etkisiz olduğuna ve onu yıkıcı bir yöne sürüklediğine karar verirse, terapist ona alternatif planlar yapmasında yardım eder.

Shelby (38) bir müteahhit için çalışmış, işten çıkarılmış, iş aramaktan vazgeçmiştir ve günde altı yedi saatini televizyon izleyerek veya internette gezinerek harcamaktadır. Eşi, onu bir gerçeklik terapistini görmesi için zorlamıştır ve fazla içtiğini eklemiştir. Gerçeklik terapisti, Shelby'nin depresyon ve güçsüzlük hisleriyle empati kurmuştur ve onu "Elinde daha iyi hissetmene yardımcı olacak ne gibi davranışlar var? Bir iş aramak en belirgin olanı ancak sana en azından geçici rahatlama sağlayabilecek başka seçenekler de var mı?" gibi sorular sorar. Bazen, güçsüzlüğe hitap etmenin en iyi yolu danışanların ait olma ihtiyacını daha etkili bir şekilde yerine getirmelerine yardımcı olmaktır. Gerçeklik terapisti, Shelby ve karısının birlikte geçirdikleri zamanı değerlendirmelerine ve üretken olan ve tartışmadan, suçlamadan ve eleştirmeden yürütebilecekleri,

yüksek seviyede enerji gerektiren etkinlikler planlamalarına yardım edebilir.

Gerçeklik terapistinin yukarıda Lou ve Shelby ile çalışması, özdeğerlendirmenin nasıl uygulandığının bir enstantanesidir. Bu vakalara İYDP sistemini uygulamanın bundan başka pek çok yolu vardır.

Dolaylı Özdeğerlendirme

Açıksözlü doğrudan sorgulama, özdeğerlendirmenin en yaygın şeklidir. Ancak özdeğerlendirmenin daha derin bir örneği, danışana bir sorunu dışsallaştırması ve onu başka bir bakış açısından görmesinde yardım eder. Erickson ve takipçilerinden ödünç alınan bir teknik, benzetmeler, anlatılar ve hikayelerin kullanılmasından oluşur. Örneğin, "Durumun bana duymuş olduğum, benzer bir güçlükle karşılaşan birini hatırlatıyor" ile başlayan ve karşılaştırılabilir bir sorunun mutlu bir şekilde çözülmesinin açıklanmasıyla devam eden bir anekdot, başkalarının etkili ve faydalı seçimler yapması için danışana bir umut hissi aşılamada yardımcı olur. Bu, danışanın kendi davranışına bakmasına ve yardımcı veya engelleyici süreç olarak görmesine olanak verir. Wubbolding (1991), özdeğerlendirme için uygulanabilecek benzetmeleri tanımlamaktadır: Kayıp araba anahtarını sürekli aynı yerde aramak, arabanın tekerleklerini kaydırmak, çocuklara aralıksız bağırmak, Sisifos'un efsanesinde olduğu gibi bir kayayı anında aşağı yuvarlanacağı tepenin yukarısına taşımak ve bunu sonsuza dek tekrarlamak. Bunlar ve pek çok diğer benzetmeler, İYDP sisteminin özdeğerlendirme bileşenine dahil edilebilir.

Özdeğerlendirmenin Yeterliliği

Sık sık sorulan soru şudur: "Özdeğerlendirme yeterli midir? Danışanın dışsal veya harici dünyasının rolü nedir?

Danışanın kanaati üzerinde nasıl bir etki yapmaktadır?" Mükemmel bir dünyada veya insanların sadece iyiyi, doğruyu ve güzeli tercih etmek için kısıtlanmamış bir eğilim ile olağandışı bir masumiyet durumunda var oldukları bir dünyada herkesin özdeğerlendirmesi başkalarının sağladığı bilgi veya sınırlar olmadan tek başına kalabilir.

Hakiki davranış değişikliği, danışanlar tarafından yürütülen içsel muhakeme veya özdeğerlendirmenin ardından meydana gelir. Ancak böyle yargılar ailenin, işverenlerin, organizasyonların ve toplumun standartlarından ayrı olarak mevcut değillerdir. Bu yüzden, bireyin özdeğerlendirmesinin kalitesi sadece kendi içsel standartlarına değil, başkalarının beklentilerine ve standartlarına da bağlıdır. Danışanlardan davranışlarını, ne istediklerinin içsel standardına karşın değerlendirmelerini istemek bir başlangıçtır; ancak her zaman belirleyici veya kesin değildir. Aileler, işverenler ve organizasyonlar kalite standartları belirlerler. Otomobil fabrikasında çalışan biri, iş şartlarını karşılamak için gereken becerilere sahip olmalıdır. Bu şartlar başka bir şirkette, benzer bir iş yapanlar için farklı olabilir. Farklı kültürlerden anne ve babalar, çocuklarının davranışı için çeşitli standartlar belirlerler. Gerçeklik terapistleri, danışanlara kendi davranışlarını değerlendirmede yardım ederken, danışanların çeşitli sosyal çevrelerinde başkaları tarafından belirlenmiş sistem standartlarını kullanırlar.

Wubbolding (2000a) şunları söylemektedir:

> Özdeğerlendirmenin üç seviyesi, bilgi seviyelerine dayalı gelişimsel bir süreci gösterir... Aydınlanmış özdeğerlendirme kaprisli, bilgilendirilmemiş ve toy bir kalite hissinin ötesindedir. Terapi süreci performans standartları bağlamında bilgilendirici girdiyi ve akranlar ve mentorlardan gelen geribildirimi içermek-

tedir... Danışanlar, öğrenciler, çalışanlar ve profesyonel insanlar yaşamları hakkında süregelen, korkusuz ve arayış içerisinde bir özdeğerlendirme yürüttüklerinde ve daha sonra yaşamlarına hakiki kaliteyi nasıl ekleyeceklerine karar verdiklerinde daha etkili bir şekilde işlev görürler (s. 150).

Değişimi Planlama

İYDP sisteminin P'sinin anahtar sorusu şudur:
PLANIN NEDİR?

Zihinsel sağlığı iyileştirmek veya etkisiz semptomlardan etkili semptomlara doğru hareket etmek (Şekil 4.2), danışanlar yaşamlarını geliştirmeye ve daha sonra isteklerini ve ihtiyaçlarını tatmin etmek için planlar yapmaya karar verdiklerinde meydana gelir. Gerçeklik terapisti plan yapmaya yardım eder ve danışanlara başarılı bir planlamanın nitelikleri hakkında bilgi verir: BUÖGK[4]

- Basit, aşırı karmaşık olmayan, anlaşılması kolay, danışanın gelişimsel seviyesine göre ayarlanmış.
- Ulaşılabilir, şatafatlı veya erişilemez değil. Danışan, planı gerçekçi ve uygulanabilir görür.
- Ölçülebilir, bulanık veya soyut değil. Danışan, "Ne zaman yapacaksın?" sorusuna cevap verebilir.
- Geciktirilmeyen. Hemen, gereksiz yere ertelenmemiş. Danışan bazen terapi oturumları esnasında planın provasını yapmaktadır.
- Katılımcı. Terapist, danışanı tek başına bırakmaz ve uygun bir şekilde plana dahil olabilir.

- Kontrolü planlamacının elinde olan, başkalarının davranışlarına bağlı olmayan. Danışan, planın yürütülmesini kontrol eder.
- Kendini adamış, "Deneyeceğim" veya "Muhtemelen" gibi kalıplarla nitelenmemiş. Plan, sabit ve değişmezdir.
- Kalıcı veya tekrarlayıcı, kaprisli bir şekilde veya arada sırada yürütülmeyen. En etkili plan, alışkanlık haline gelene kadar sık sık tekrarlanandır. Danışanlar BUÖGK[4] planlarını becerikli ancak basit sorgulamayla yürüten gerçeklik terapistlerinin yardımıyla, en etkili planları kendileri başlatırlar. Özellikle de psikolojik danışmanın ilk aşamalarında bazı danışanlar, kendi planlarını başlatmaktan aciz veya bunun için isteksizdirler. Bu yüzden ikinci bir planlama seviyesine ihtiyaç vardır; bu da terapist ve danışan tarafından ortaklaşa formüle edilen planlardır.

Terapötik ittifak güçlüyken, gerçeklik terapistleri belirgin taktik planları önermekte kendilerini özgür hissederler. Stratejik planlama veya danışanların genel yaşam yönü hakkında öneriler yapmak için daha az öne çıkarlar. Yardımcı tarafından başlatılan planlar, danışanlar açık bir şekilde değişme isteklerini vurguladıklarında ve davranışlarını -daha kesin konuşmak gerekirse, onlara faydalı olmayan geçmiş eylemlerini- değerlendirdiklerinde en büyük etkiyi gösterirler. Wubbolding (2000a), şunları söylemektedir: "Gerçeklik terapisinin acemi ve hatta arada sırada tecrübeli uygulayıcılarının yaptığı hata, isteksiz veya dirençli bir kişiye aceleyle bir plan dayatmak veya babacan (veya anaç) bir şekilde öğüt vermeye dalmaktır" (s.151).

Planlama dili, danışanın algılanan hassasiyeti ve gönüllülüğüne dayanarak soruların nazik ve dikkatli bir şekilde kelimelere dökülmesini içermektedir. Eylem planlaması için acele etmek, danışanın direnç göstermesiyle sonuçlanabilir. Soruları "Yapabilir misin?" gibi nazik bir şekilde kalıba sokmak, danışanlar için genellikle kabul edilebilirdir. Uygun zamanlamayla, gerçeklik terapistleri bu soruyu "Yapmakta mısın?" ve "Yapacak mısın?" ile takip ederler.

Gerçeklik Terapisinin İYDP Sisteminin Uygulanabilirliği

Gerçeklik terapisi, pek çok psikolojik soruna sahip danışanlarla etkililiğini gösteren, orta derecede yaygın bir ampirik kanıt bütünü olduğunu iddia eder. Çocuklar, ergenler ve yetişkinler gibi farklı kişileri kapsayan bir şekilde uygulanmaktadır (W. Glasser, 2000a; N. Glasser, 1980, 1989). Prosedürlerin kullanımı sadece uygulayıcının yeteneği ve yaratıcılığıyla sınırlıdır. Gerçeklik terapisinin bakış açısından, insan davranışları sabit koşullarda değildir. Bir seçim serisi olarak sınıflandırılmışlardır; etkili veya etkisiz, faydalı veya zararlı, üretici veya yıkıcı, zihinsel sağlığı iyileştirici veya kötüleştirici. Psikotik bireyler bile bir dereceye kadar seçmek için yapıcı beceriyi korurlar. Davranış bavullarının içeriği, patolojilerine rağmen, olumlu davranışları seçme becerilerini tamamen dışarıda bırakmaz. Gerçeklik terapistleri, danışanlara 'akıllı' davranışlarına dayanarak başarılarını genişletme ve büyütmede yardımcı olmaya çalışırlar. Dolayısıyla, davranış isterse bir ayarlama meselesi, antisosyal davranış, olumsuz bağımlılık veya psikoz olsun; gerçeklik terapisti, sorunlu davranışı görmezden gelmez ve terapötik diyaloğun büyük kısmını, mevcut soruna alternatifler üzerinde kullanır.

Bir sistem olarak gerçeklik terapisi sadece zihinsel sağlık meselelerine uygulanmakla kalmamıştır. İlişkilere (Ford, 1979), eğitime (Greene, 1994; Gilchrist Banks, 2009; Parish ve Parish, 1999; Sullo, 2007), maneviyata (Roy, 2005), ebeveynliğe (Buck, 2000; Primason, 2004), çocuk istismarından nekahete (Ellsworth, 2007), cezai adalete (Myers ve Jackson, 2002; Pierce ve Taylor, 2008), ve kişisel gelişime (Britzman, 2009) yönelik uygulamaları içerecek şekilde gelişmiştir.

Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisinin Dili

Kültürel farklılıklar bir kenara, tüm insanlar kelimelerle anlaşır. Bu ilke, iletişimin büyük kısmının sözsüz olması gerçeğiyle hiçbir şekilde çelişmez. Mamafih, kelimeler insan etkileşimlerinin tümünde, özellikle de psikoterapide merkezi bir konum işgal eder. Seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin dili, anlaşılır bir dil kullanarak zihinsel sağlık süreçlerini halka taşımak için bir çabayı yansıtmaktadır.

İçsel Kontrol Dili

Winston Churchill, bir defasında kelimelerin sonsuza kadar var olacak tek şey olduğunu ifade etmiştir. Danışanların, bir psikoterapist tarafından kullanılan kelimelerce derinden etkilendiğini iddia etmek küstahça olacaksa da, olumlu saygınlığı yansıtan dil danışanların kendini açmasını hızlandırır. Ayrıca, içsel kontrol dili danışanlara davranışları üzerinde aslında düşünmüş olduklarından daha fazla kontrol sahibi oldukları mesajını iletir. Danışanlar, "Bana bunu *yaptırdı*" yerine "Bunu yapmayı seçtim" gibi terimleri kullanmayı öğrendiklerinde veya "Beni *öfkelendi-*

riyorsun"u "Öfkeleniyorum" ile değiştirdiklerinde, yaşamlarını daha etkili bir şekilde düzenlemek için kendilerini güçlendirebileceklerini öğrenirler. Dışsal kontrol dilinin zararlılığından bahsederken, Glasser ve Glasser (1999) şu teoriyi ortaya sürmüştür:

> Dışsal kontrol dili, mutluluk ve başarı için sahip olmamız gereken ilişkiye her zaman zarar verir ve bazen onu yok eder. Dışsal kontrol, tüm insanlığın vebasıdır.
>
> Seçim kuramı (gerçeklik terapisi) bunun tam olarak karşıtıdır. Asla patronluk taslamayan veya kontrol etmeye çalışmayan dili, her zaman insanlar arasındaki farklılıkları iki tarafı da tatmin edecek bir şekilde çözmek için bir çabadır. Örneğin zorlayıcı olmayan, açık ve adil pazarlık bu kuramı kullanan insanların her zaman tercihi olmuştur. Birbirlerini her zaman dinleyecek, destekleyecek, ayakta tutacak, hoş görecek ve sabırlı olacaklardır.
>
> İki dil arasındaki fark tüyler ürperticidir. Dışsal kontrol dili emir kipiyle; yapmalı, etmeli, zorunluyla ve sana söylenen şeyi yapmazsan ceza tehlikeleri ve yaparsan ödül vaatleriyle doludur. Seçim kuramı (ve gerçeklik terapisi) dili, birbirimizle sorunlarımızı oturup hallet-memize yardım eder; dışsal kontrol dili sorunlarımızı artırır (ss. vii-viii).

Yazarlar, içsel kontrolün dilini uygulamak için oldukça kullanışlı olan kılavuzlarında, iletişim becerilerini ebeveynlik, aşk ve evlilik, öğretmen ve öğrenci, müdür ve çalışan üzerinde uygular. Şu uyarıyı yaparlar:

> Tüm hayatınız boyunca kullandığınız ve çok küçükken kullanmaya başladığınızdan farklı olan yeni bir dili kullanmayı öğrenmek zaman alır... Çok kişinin merakının bununla uyandığını farkedeceksiniz. İnsanlar seçim kuramının kullanılmasına karşı değiller, çoğunun varlığından bile haberi yok (s. 107).

Açık ve Basit Dil

Seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin ilkeleri, gerçeklik terapisinin William Glasser tarafından 1965'te bulunmasından beri genişlemiş ve kayda değer bir şekilde gelişmiştir. En başından beri fikirler açık bir şekilde telaffuz edilmiş ve sözlük kolayca anlaşılmıştır. Glasser ve Wubbolding (1995) şunları söylemiştir:

> Wubbolding ve Glasser, gerçeklik terapisinin ilkelerini formüle edip genişletirken, kolayca anlaşılır kelimeler kullanmak için bilinçli bir karar vermişlerdir. *Ait olma, güç, eğlence, özgürlük, seçimler, istekler* ve *planlar* gibi basit kelimelerin kullanımı bir kaza sonucu değildir. Bu çabanın mutlu sonu, zihinsel sağlığın temel kavramlarını yeni bir dinleyici kitlesine tanıtmak olmuştur. Yine de kavramların üzerindeki gizem perdesinin bu şekilde kaldırılması ve göreceli olarak anlaşılabilirliği, iki tarafı keskin bir kılıçtır ve gerçeklik terapisinin ilkelerinin uygulanması, anlaşılmasından daha zordur (s. 302).

Glasser ve Wubbolding, gerçeklik terapisinin kuramı ve uygulamasına özgü bir dil geliştirmenin kolay ancak baştan çıkarıcı bir yol olduğunu öne sürerler. Böyle formü-

lasyonlar, zihinsel sağlık ile ona en çok ihtiyaç duyanlar arasına bariyerler koyarak ve onu mistik hale getirerek sadece erişilemez hale getirmeye yararlar. Glasser (2005a), daha empatik bir şekilde zihinsel sağlığı bir kamu sorunu olarak sunmaktadır. En başından beri, çabaları insanlara kararlar vermeleri ve bunlardan sorumlu olmalarını öğretmek olmuştur (Glasser, 1960, 1965). Pek çok kişi için bu, bir umut, özgüven, özsaygı, artan bir içsel kontrol hissi ve daha iyi insan ilişkileri kaynağıdır.

Belirli bir kesime hitap eden dilin göreceli olarak eksikliği, gerçeklik terapisini öğrenen bir kişinin gerçeklik terapisinin uygulanmasının basit ve yüzeysel olması sonucuna varmasına sebep olabilir. Kimileri, hatalı bir şekilde, gerçeklik terapisini kişisel seçimin altını fazlaca çizmesi ve dışsal kuvvetlerin etkisini çok az vurgulaması nedeniyle sadece bir sorun çözme tekniği olarak görmüşlerdir. Kolayca anlaşılan dil, hem danışanın güçlendirilmesini hızlandırabilir hem de özdeğerlendirme kazanmanın kolaylığı hakkında hatalı algıları uyandırabilir. Ancak, eskiden Gerçeklik Terapisi Enstitüsü olarak bilinen, William Glasser Enstitüsü tarafından gerçeklik terapisi sertifikası almak on sekiz aylık bir çalışma ister ve eğitim atölyeleri ve pratik gerektirir. Wubbolding (2000a), şunları söylemektedir: "Dünyayı seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin merceğinden görmek zaman, çaba ve çoğu zaman gerçeklik terapisinin etkili kullanımına müdahale eden, geçmişte öğrenilmiş becerilerin unutulmasını gerektirir" (s. 165).

Kolaylıkla anlaşılır olmasına rağmen, seçim kuramı ve gerçeklik terapisini tanımlayan dil kademeli olarak ancak aralıksız bir şekilde değişmiştir. Sebepler kuramın kendisinin uzantıları, arıtılması ve geliştirilmesinde yatar. 1960'ların başlarındaki Ventura Kızlar Okulu'nda tohum halinde mevcut olmuştur. Gerçeklik terapisini özetleyen Sekiz Adım (Glasser, 1972), en güncel tanım olan İYDP sistemine öncüllük etmiştir. Glasser, 1996'da, insan dav-

ranışının içsel kökenini daha da vurgulamak için *kontrol kuramını, seçim kuramı* olarak değiştirmiştir.

Teknik dilin asgari kullanımı, gerçeklik kuramının popülerliğini ve çelişkili bir şekilde profesyonel dünyada gördüğü ilgisizliği açıklar. Psikoloji, psikolojik danışma, toplumsal hizmet veya psikiyatri alanında eğitilmemiş pek çok kişi, gerçeklik terapisini insan doğasına bakmanın mantıklı bir yolu olarak görür. Ancak yakın zamana dek bazı profesyoneller gerçeklik kuramının derinliğini ve inceliklerini veya gerçeklik terapisinin kanıtlanmış pek çok uygulamasını görmemişlerdir. Bunun ötesinde, sürekli artan araştırma kütlesi, seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin inanılırlığının artmasına yardım etmiştir.

Başkaları gerçeklik terapisinin çevresel ve toplumsal etkilere yeterli vurgu yapmadığını ifade etmiştir. Örneğin, Murdock (2004) şunları söylemektedir:

> Gerçeklik terapisi çoğu zaman davranış üzerindeki toplumsal etkileri görmezden gelme hatasına düşer. Bu fenomenleri hesaba katmıyor gibi gözükür. Glasser, çoğunluğa uymanın muhtemelen toplumsal kuvvetlerin herhangi sihirli bir gücünden değil de, uyanma ve seçimler yapmadaki başarısızlıktan olduğunu söyleyecektir (s. 273).

Gerçekten de gerçeklik terapisi, insan davranışının kontrol edilebilir yönlerine vurgu yapmaktadır. Dışsal koşulları değiştirmek, toplumsal adaleti artırmak veya adil olmayan kuralları değiştirmek için plan yapmak, gerçeklik terapisinin uygulanmasına ve toplumsal akıl sağlığına oldukça terstir.

Terapide Sorular Sormak

Freud, bilinçaltına giden kısa yolun rüya tabiri olduğunu öne sürmüştür (Luborsky, O'Reilly-Landry ve Arlow, 2008). Seçim kuramı ve gerçeklik terapisi kendi kısa yolunu -içsel kontrole giden yolu- tanımlamaktadır. Gerçeklik terapistleri tarafından kullanılan en doğrudan yol, beş insani ihtiyaç, anlam dünyası, toplam davranış ve İYDP sistemi tarafından çalıştırılan algıların becerikli bir şekilde sorgulanmasıdır. Alakalı sorular danışanlara içgörü kazanmalarında, ilişkileri görmede ve planlar ile çözümlere varmada yardım eder. Soruların kullanımı dört amaca hizmet etmektedir:

1) *Danışanların dünyasına girmek.* Danışanların ailelerinden, arkadaşlarından, işlerinden, meslektaşlarından, kendilerinden ve terapistlerinden ne istediğini keşfetmek, danışanlara kendilerine saygı gösterildiği hissi iletir ve terapistin danışanın anlam dünyalarının bir parçası olmasına yardım eder. Uygun bir şekilde zamanlanan sorular, terapi süreci için gerekli bir öncüle işaret eder. Terapötik ittifakı kurar, sürdürür ve güçlendirirler. Empati ve olumlu saygıyı artırırlar ancak zayıflatıcı hislerin sonu gelmez yansıtması tuzağından kaçınırlar. "Depresyondayım" ifadesini kullanan danışan için "Daha iyi hissetmek ister misin?" sorusu, klasik ifade olan "Bugün güçsüz hissediyorsun"un yerini alır.
2) *Bilgi toplamak.* Pek çok soru, iş mülakatlarını çağrıştırır. Terapötik ilişki geliştikçe, gerçeklik terapisti soruları farklı bir seviyeye taşır. Danışanların zamanlarını nasıl geçirdiği hakkında bilgi toplamak, özdeğerlendirmeye odaklanan daha fazla soru tarafından takip edilir. Danışanlara başkalarının onlardan ne istedikleri, başkalarının davranışlarını nasıl gördükleri veya başkala-

rının danışanlara hangi sınırları koydukları sorularak danışanlar için yararlı içgörü sağlanabilir. Bir gerçeklik terapisti, depresif (depresyona giren) bir insana genellikle "Dün zamanını nasıl geçirdin?" ve "altı saat boyunca televizyon izlemek, Karadeniz'de gemilerin batmış gibi olma hissini atmana yardım etti mi?" sorularını sorar. Ancak bilgi toplamak, sorgulamanın nihai amacı değildir. Aşağıda listelenmiş olan daha önemli amaçlara ulaşmak için bir önkoşuldur.

3) *Bilgi vermek.* Danışanlar, soru sorulduğunda terapist tarafından bariz bir şekilde öngörülmemiş değerli bilgiye ulaşırlar. "Ait olma ihtiyacını tatmin etmek için dün ne yaptın? Acını azaltmak için sana yardımcı olacak şekilde, bir kişiye bile olsa bağlanmak için ne yaptın?" soruları bir mesaj göndererek önemli bir ders iletir: "Yapabileceğin seçimler var. Hayatın gelişebilir. Üzgünlüğün sonsuza kadar sürmeyecek. Düşündüğünden daha fazla kontrol sahibisin." Danışanlar genellikle bu bilgiyi alır ve ilişki filtresi ve değer verme filtresinden geçirirler (bkz. Şekil 4.1). Hisleri ve eylemleri arasındaki bağlantıyı görürler. Ne istediklerinin toplam davranışlarına bağlı olduğunu ve daha önce inanmış olduklarından daha fazla seçenekleri olduğunu öğrenirler ve bu daha iyi bir gelecek için bir umut hissiyle sonuçlanır.

4) Danışanlara daha etkili kontrol sahibi olmaları ve daha akıllıca seçim yapmalarında yardımcı olmak. Gerçeklik terapistleri isabetli sorgulama yoluyla danışanlarına güdülenmelerini -yani aşk veya ait olma, güç veya içsel kontrol, özgürlük veya bağımsızlık için ihtiyaçları- belirlemelerinde yardımcı olur. Danışanlar algılarını, ilerlemeyi yavaşlatabilecek veya engelleyebilecek duygular yerine eylemlerine odaklamayı öğrenirler. Bu sorgulama seviyesi danışanların, hepsi eylem planlaması için birer önkoşul olan isteklerinin

erişilebilirliğini, eylemlerinin etkililiğini ve kendi kendilerine konuşmanın ne kadar yardımcı olduğunu değerlendirmesine yol açar.

Hayatlarını değiştirmek için son derece yenilikçi olan insanlar, daha tecrübeli bireylerden tavsiyeler ve kuvvetli argümanların yanı sıra, kendilerinden daha bilge olanlardan ders almaya istekli olabilirler. Ancak böyle bir yatkınlığı olmayan danışanlara, gerçeklik terapistleri kendi davranışlarını gözlemlemeleri ve İYDP sisteminin Y'si ve D'sini kullanarak değerlendirmeleri için bir aynaya bakmalarına yardım eder. Terapist tarafından sanatkarane ve güdümlü sorular, danışanların ihtiyaçlarıyla alakalı istekleri tanımlamasına ve BUÖGK[4] planları formüle etmesine yardımcı olarak bu süreci hızlandırır. 'Küheylanı dizginleme' ilkesi burada da geçerlidir (Weinberg, 1985): "Küheylana istediğiniz her şeyi yaptırabilirsiniz... Eğer o da yapmak isterse."

Özetle gerçeklik terapisi, güven dolu bir ilişki kurmak için terapistin yeteneğinin önemini başlıca unsur olarak kucaklar. Danışan terapisti becerikli, bilgili ve faydalı bir müttefik olarak görmelidir. Danışanın özdeğerlendirme yapması vurgusuyla İYDP sistemi, zihinsel sağlık çalışanlarının uygulayabileceği bir dizi beceri sunar. Bu becerileri sadece empatik olarak dinlemeyle değil; aynı zamanda açıkça tanımlanan istekleri vurgulayan, zamanlaması iyi yapılmış ve istikrarlı sorularla, isabetli olarak tanımlanmış davranışlarla (toplam), doğrudan özdeğerlendirmelerle ve başarılabilir planlarla ifade eder. Esas bir soru kalmaktadır: Gerçeklik terapisi işe yarıyor mu? Etkili mi? Etkisiz olduğu herhangi bir grup veya davranış şekli var mı?

5.
DEĞERLENDİRME

Bu bölüm, kültürel meselelere özel bir vurguyla gerçeklik terapisini destekleyen araştırmaların bir örneklemini sunmaktadır. Bu çalışmalar ve uyarlamalar, seçim kuramının ve iletim sistemi gerçeklik terapisinin evrensel uygulanabilirliğine işaret etmektedir. Wubbolding ve Brickell (2000), gerçeklik terapisinin zihinsel sağlık, eğitim, madde istismarı, ve suçluların rehabilitasyonu gibi çeşitli ortamlarda ve çeşitli kültürlerde çalışıldığını vurgulamaktadır. Bu yüzden "kültür"ün üzerinde çalışılabilir bir tanımı, tartışma için uygun bir temel sağlayacaktır.

Webster'ın Kısa Masa Ansiklopedisi (Webster's Concise Desk Encyclopedia) (1995), kültürü "Belirli bir toplumun veya insan grubunun düşünme motifleri, inanç, davranış, gelenekler, görenekler, ritüeller, giyim kuşam ve dilin yanı sıra sanat, müzik ve edebiyat dahil yaşam şekli" olarak tanımlamaktadır (s. 160). Hızlı iletişime erişimi olan, giderek küreselleşen ve çokkültürlü dünya toplumunda, yazarlar ve terapistler psikolojik danışma ve psikoterapi kuramlarını farklı popülasyonlara adapte etmek için yoğun çaba sarfetmektedirler. Frew ve Spiegler (2008) şunu belirtmektedir:

> Şu an, mesleğe girmek için heyecan verici ve meydan okuyucu bir zamandır çünkü geleneksel psikoterapilerin kuramı ve uygulamasında önemli bir kayma gerçekleşmektedir. Birleşik Devletler'deki demografik motifler hızla değişmektedir ve bu değişiklikler, psi-

kolojik sorunları için yardım arayan danışanlara da yansımaktadır (s. 1).

Bunun ötesinde, profesyonel psikoterapi ve özellikle gerçeklik terapisi, dünyadaki kültürlerde kabul edilmiştir.

Kültürel Meseleler

Azınlıkların zihinsel sağlığı ve 'kültürel olarak farklı olanlara' (örneğin, beyaz olmayanlar) hizmet vermek gibi kültürel konular, yardım mesleklerinin temel sorunlarındandır. Negy (2008), çokkültürlülük hakkında yazan pek çok kişinin, psikolojik danışma ve psikoterapi kuramlarının Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'da geliştirilmiş olduğunu ve bu sebeple kültürel olarak farklı olanlar için etkisiz ve uygulanamaz olduğunu iddia ettiklerini belirtmiştir. Sue ve Sue'dan (2003) alıntı yapmaktadır: "Etkili çokkültürlü terapi ırksal, kültürel, etnik, cinsiyet ve cinsel eğilim geçmişleriyle tutarlı hedefler belirlemek ve yaklaşımlar kullanmak anlamına gelir" (s. 17). Ancak Negy şunları eklemektedir: "Hepsi göz önüne alındığında, şu anda psikolojik ilkelerin ve terapi tekniklerinin beyazlara uygulanması ancak beyaz olmayanlara uygulanamaması ispatlanmamış gözükmektedir" (s. 14). Terapistin, danışanlarının etnik kökenlerini göz önüne aldığı psikoloji mesleğinin alakasına işaret eder. Dolayısıyla, danışanlarının kültürel değerleri hakkında mümkün olduğu kadar bilgili olmak terapistlerin sorumluluğudur. 'Psikologlar için Çokkültürlü Eğitim, Alıştırma, Araştırma, Pratik ve Organizasyon Değişimi Hakkında İlkeler' (Amerikan Psikoloji Derneği, 2002b) şunu ifade eder: "Psikologlar çokkültürlü hassaslığın/tepkiselliğin, bilginin ve etnik ve ırksal olarak farklı insanları anlamanın önemini farketmeleri için cesaretlendirilirler" (İlke 2). Beşinci ilke şunu ifa-

de eder: "Psikologlar klinik ve diğer uygulamalı psikoloji pratiklerinde kültürel olarak uygun beceriler uygulamak için çabalarlar."

Kuzey Amerika Azınlık Grupları

Kuzey Amerika'daki azınlık gruplarının ve zihinsel sağlık hizmetlerine duydukları ihtiyacın artışı, profesyonel grupları, çok geniş bir yelpazede davranış ve değer yargılarının yanı sıra çoğu terapistinkinden oldukça farklı dünya görüşlerine sahip bireylere ve gruplara hizmet verebilmek için farkındalıklarını ve becerilerini artırmaya itmiştir. Gerçeklik terapisi, kelimenin tam anlamıyla her danışana uyarlanabilen teknikleriyle fazlasıyla kullanışlı bir araçtır. Altında yatan kuram olan seçim kuramı güdülenme, davranış ve algılar dahil insan doğasının bir açıklamasıdır. Evrenseldir ve bu yüzden kültürel olarak sınırlı değildir. Belirli gruplara uygulanması, aşağıdaki örnekleri içermektedir ancak bunlarla sınırlı değildir.

Afrika Kökenli Amerikalılar

Fajors ve Negy (2008) Afrika kökenli Amerikalılarla çalışırken, başarılı terapi güven dolu bir terapötik ittifak içerdiğinden, ırk meselesinin terapinin başında bir tartışma başlığı olması gerektiğini önerirler. Bazı danışanlar için ırksal farklılıklar, ırksal farklılık bir mesele olsun veya olmasın, konuşarak aşılabilecek bir engel teşkil edebilir. Yazarlar, uygulayıcılara Afrika kökenli Amerikalıların psikolojik terapiye genellikle evlilik, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve özgüven kaygıları gibi geleneksel meseleleri getirdiğini hatırlatır. Kiliseye adanmışlığın özel önemi vardır. Fajors ve Negy şunları söylemektedir: "Afrika kökenli Amerikalılar arasında dine taahhüt ve kiliseye dahil olmanın gelişmiş aile ilişkileri, daha az aile içi geçimsizlik ve ergenler

arasında daha iyi uyumla ilişkili olduğu bulunmuştur" (s. 171). Yaşlı Afrika kökenli Amerikalıların, kiliselerine dahil olmuşlarsa daha uzun yaşadıklarını da eklerler. Seçim kuramının bakış açısından, tüm çıkarımlarıyla maneviyat ve tapınmanın anlam dünyaları ve ihtiyaçlarının tatmin edilmesinin parçası olduğu açıktır. Bunun gibi bir bağlılık ait olma, güç veya içsel kontrol, özgürlük ve eğlence veya keyif için genel ihtiyaçları tatmin ediyor gözükmektedir. İYDP sisteminin (istekler, yapma, değerlendirme ve planlama) bakış açısından, gerçeklik terapisi sisteminde terapistler bireysel farklılıklara saygı gösterirken, danışanların manevi isteklerini açıklamalarına yardım ederler ve hatta kiliselerine bağlanmaları için onları cesaretlendirirler.

Wilson ve Stith (1991), Afrika kökenli Amerikalılarla psikolojik danışma yaparken, kullanışlı olacak pek çok ilke tanımlamıştır: Bireyler için kuvvet sağlayacak toplumsal destek sistemleri; paylaşma, maneviyat ve yaşlılara saygı vurgusu gibi değerlerde farklılıklar; psikolojik danışman konuşmadıkça onlar da konuşmadığından, danışanların konuşmak için tereddüdünden kaynaklanabilen iletişim bariyerlerinin üstesinden gelmek. Sonuçta olan sessizlik, direniş ve işbirliğinin eksikliği gibi yanlış yorumlanabilir. Corey (2009), yardım edenlerin dürüstlük ve içtenliklerinin bir sınavdan geçmesi gerektiğini ekler. Etkili gerçeklik terapisti, danışanlarına etraflarında dünyadan ne istediklerini, aile ve toplumla nasıl bağlanmış hissettiklerini, dünyayı çevrelerindeki insanlardan nasıl farklı algıladıklarını ve ihtiyaçlarını tatmin etmek için engellerle nasıl başa çıktıklarını sorar. Bu çabayla terapötik ilişkiyi geliştirme ve içtenlik ve dürüstlük sınavını geçme hedeflenmiştir.

Okonji (1995)'nin çalışmasının, gerçeklik terapisinin yukarıdaki önkoşulları yerine getirdiğini gösterdiği görülmektedir. ABD'de işsiz gençlere mesleki eğitim ver-

me amaçlı Job Corps programı ortamında Afrika kökenli Amerikalı erkek çocuklarla çalışan Okonji, gerçeklik terapisiyle kişi merkezli terapiyi karşılaştırmış ve kayda değer bir derecede gerçeklik terapisinin tercih edildiğini bulmuştur. Okonji, Ososkie ve Pullos (1996), azınlık etnik gruplarıyla psikolojik danışma yaparken gerçeklik terapisi ve diğer doğrudan yaklaşımların gerekliliğini onaylamışlardır. Şu sonuca varmışlardır: "Eğer şirketler veya psikolojik danışma programları etnik azınlıklara mensup danışanlara hizmet edecek kişiler yetiştirmek istiyorlarsa, çeşitli tedavi yöntemleri, özellikle de gerçeklik terapisi gibi doğrudan yaklaşımları göz önünde bulundurmalıdırlar" (s. 337).

Porto Rikolular

Morales (1995), gerçeklik terapisinin Porto Rikolular ile kullanılırken olağanüstü derecede uygulanabilir ve etkili bir model olduğunu belirtmiştir. Gerçeklik terapisi kuramı ve pratiği, Morales tarafından içerdiği kimi özelliklerle tarif edilen Porto Riko kültürüne elverişli bir şekilde uygulanabilir. Bu özellikler şu şekildedir: Başkalarına karşı sorumluluk (özellikle yükümlülükler yerine getirilmediğinde suçlulukla sonuçlanan aile içerisinde), sorunların çabucak çözüleceği beklentisi (Morales'in dediği gibi "Bir halk olarak başarılarımız, olabildiğince çabuk sonuç almaktır" s. 13), yoksunlarla özdeşleşme (insanların ortak bir çıkar için birbirleriyle bağlanmasına yol açan özgeciliğe giden minnetkarlıkla örneklendirilmiştir) ve karar almada tutuculuk (yaygın olarak kullanılan "Bildiğin bir kötülüğe sahip olmak, ileride karşılaşabileceğin hiç bilmediğin kötülükten iyidir" kalıbında ifade edildiği gibi risk almada tedirginlik). Morales, kasti bir karar alma sürecinde, toplumsal yapıda büyük bir kolektif ilerleme ve kararlılığa işaret etmiştir. Son bir nitelik *sadakat* ve *misafirper-*

verliktir; pek çok defa bencillik, başkalarının ihtiyaçlarının ardından gelir.

Porto Rikolulara özgün kuramların etkililiğine odaklanan kontrollü çalışmaların sayısı az olsa da, Arbona ve Virella (2008) şunu ifade etmektedirler: "Bireysel bilişsel davranış ve kişilerarası psikoterapinin yanı sıra, kısa vadeli davranış ve bilişsel grup müdahaleleri ABD'de ve adadaki Porto Rikolularda olumlu sonuçlara yol açmıştır" (s. 120). Terapötik ittifakın, başarılı terapinin temeli olduğuna işaret etmektedirler.

Kısa ve öz bir terapi olarak İYDP sistemini kullanan yetenekli gerçeklik terapistleri, Porto Rikolu danışanların başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı da içeren nitelikli dünya istekleri inşa etmelerine yardımcı oldular. Ayrıca, bilişsel bir süreç olan özdeğerlendirmenin fevri bir süreç olmadığını ve birinin hayatını, küçük yollarla olsa dahi değiştirmesinin -eylem planları formüle etmesinin- aceleye getirilemeyeceğinin ancak yansıtıcı ve düşünceli bir süreç olduğunun farkına vardılar.

Kültürel Çeşitlilik ile Alakalı Gerçeklik Terapisi Nitelikleri

Gerçeklik terapisinin tabiatında, onu Amerika'daki azınlıklara uygulanabilir yapan nitelikler mevcuttur: Afrika kökenli Amerikalılar, Hispanikler, kadınlar, eşcinsel erkekler ve lezbiyenler, Orta Doğu kökenli insanlar, Asyalılar, Amerikan Yerlileri, İlk Ulus, Pasifik adalarından gelenler ve diğerleri.

- *Kısalık.* Danışanlar genellikle çabuk sonuçlar görmek isterler. Gerçeklik terapisi sihirli sonuçlar vermese de, danışanların kısa bir zaman aralığında içsel bir kontrol hissi kazanmalarına yardımcı olmakta kul-

lanılabilir. Bir zamanlar yüzeysel bir sorun çözme yöntemi olarak eleştirilen gerçeklik terapisi, yönlendirilmiş sağlık hizmetlerinin gelişiyle daha çok ehemmiyet kazanmıştır.

- *Danışana saygı.* Gerçeklik terapisti, gerçeklik terapisinin İYDP sistemini elverişli bir şekilde uygularken danışana ne istediğini tanımlaması, açık hale getirmesi ve başarmasında yardımcı olarak saygı gösterir. Danışanlara terapiden, çevrelerinden ve kendilerinden ne istediklerini sormak, terapistin onlara değerli bireyler olarak saygı duyduğunu gösterir.
- *İçsel kontrol.* Azınlık gruplarının bazı üyeleri ayrımcılığa maruz kalmış, fırsatlardan yoksun bırakılmış ve toplumun geniş kesimi tarafından dışlanmış hissederler. Gerçeklik terapisi, seçimlere vurgu yapan içsel kontrol kuramına dayandığı için gerçeklik terapistlerinin 'kurbanı suçladığı' sonucuna varılabilir. Hiçbir şey gerçeklikten bu kadar uzak olamaz. Gerçeklik terapisinin ilkelerinin isabetli uygulanması, danışanları kuvvetlendirmeye dayanır. Yukarıdaki sebeplerden veya başka herhangi bir sebepten ötürü dışlanmış hisseden danışanlar, isteklerini tanımlayarak ve bunları hayata geçirmek için belirli planlar yaparak, içsel bir kontrol hissi kazanırlar. Kontrol odaklarını dışsal yerine içsel olarak görmeye başlarlar. Morales'in (1995) ifade ettiği gibi: "İnsanlar kendi eylemleri için kendilerini sorumlu gördüklerinde ...başkalarının üstünkörü görüşlerine dikkat etmeyi bırakarak, kendi eylemleri hakkında neyin yanlış (etkisiz) olduğunu değerlendirirler" (s. 6).

Yardım mesleklerindeki ana eğilimlerden biri, terapistlerin kültürel olarak becerikli olması ve kanıta dayalı yöntemler kullanmasıdır. Kanıta dayalı yöntemleri ve kültürel beceriyi tanımlayan Whaley ve Davis (2007), ampirik olarak desteklenen tedavinin ortak unsurlarını şöyle sıralarlar: "Tedavi kısa sürelidir; vurgu şimdiki zamana ve soruna odaklıdır, beceri eğitimi vurgulanmıştır; terapötik ilişki önemli olarak görülür ve ev ödevi verilir" (s. 572). Gerçeklik terapisi yukarıdaki unsurların ve uyarlamaların azınlıklara ve aslında tüm danışanlara uygulanmasını içermektedir.

Maya Angelou (2009) şunları söylemiştir: "İnsanlar olarak birbirimizden farklı olmaktan ziyade birbirimize benzeriz." Seçim kuramı bizi neyin benzer kıldığını açıklar ve sanatkarane bir biçimde uygulanan gerçeklik terapisi, terapistleri bireylere biriciklikleri ve çeşitlilikleriyle bağlayan bir köprü sağlar.

Uluslararası Uygulamalar

Gerçeklik terapisinin çokkültürlü doğası Avustralya, Güney Afrika, Hindistan, İran, İsrail, Japonya, Kanada, Kenya, Kolombiya, Kore, Kuveyt, Malezya, Singapur, Tayvan ve Yeni Zelanda ile yedi Avrupa Birliği ülkesi, Almanya, Bosna-Hersek, Büyük Britanya, Finlandiya, Hırvatistan, İrlanda ve Slovenya gibi pek çok ülkede ortaya çıkan gerçeklik terapisi kuruluşları veya araştırma ve eğitim programlarıyla kanıtlanmıştır. Pek çok ülkeden temsilciler, her yıl uluslararası konferansta fikir alışverişi yapmak, mevcut araştırma projelerini tartışmak ve seçim kuramıyla gerçeklik terapisinin kültürel uyarlamalarını öğrenmek için bir araya gelir.

Seçim kuramının altında yatan ilkelerin yanı sıra, kuramın kendisi insan davranışını açıklamada ve zihinsel

sağlığı geliştirme araçları sağlamalarında evrenseldir. Kuramsal uygulamaları bireysel kişilikler, iletişim şekilleri ve kültürel niteliklere göre farklılıklar gösterir. Örneğin, bir Japonun kuramı uygulaması, bir Amerikalının uygulamasından genellikle daha dolaylıdır. Japon bir danışana "Ne istiyorsun?" diye sormak sırnaşık algılanabilir. Dolayısıyla, bu soru daha uygun hale getirilerek, "Neyin peşindesin?" veya "Ne arıyorsun?" şeklinde formüle edilir (Kakitani, 2009). Benzer şekilde, bir bireyin durumu hakkında, ailenin algısı hakkında sorular sormak Singapurlu bir terapist için Kuzey Amerikalı bir terapiste göre daha fazla ağırlık taşır. Seçim kuramını öğrenen Almanlar, 'kontrol' ve 'güç' kelimelerinin kullanımı hakkında endişelerini belirtmişlerdir. Güç, en iyi şekilde kuvvet (*starke*), erk veya yapabilme (*macht*) veya beceri ve ustalık olarak tanımlanır (*konnen)* (Imhof, 2009). Bir kısım gerçeklik terapisti, kuram ve uygulamayı kullanımlarında yol göstericidir; diğerleri daha yansıtıcı ve iddiasızdır. Bazıları, sarsılmaz bir şekilde içsel kontrol diline tutunur. Diğerleri danışanların dilini kullanır ve onları aşama aşama, içsel kontrol diline yönlendirir. Wubbolding (2000a) şunları söylemektedir: "Seçim kuramının temellerinde kök salan iletim sistemi, sınırsız sayıda kişisel telaffuz içermektedir" (s. 160).

Araştırma Kanıtı

Gerçeklik terapisi hakkında popüler yanlış anlamalardan biri, geçerliliğini destekleyecek araştırma kanıtından yoksun olduğudur. Daha fazla araştırma gerekli olsa da, gerçeklik terapisinin etkililiği pek çok ortamda tespit edilmiştir. Okullarda, bağımlılık programlarında; mahkumlarla, çocuk suçlularla, çeşitli zihinsel sağlık sorunlarıyla ve özellikle uluslararası bir temelde çokkültürlü gruplarla çalışılmıştır.

Lojk (1986), Visnja Gora, Yugoslavya'da ülke hala sosyalistken on iki yıldan uzun süre hapiste kalmış eski mahkumlarla takip çalışmaları yürütmüştür. Neredeyse eksiksiz yeniden sosyalleşme olduğunu bulmuştur; yani eski mahkumların yüzde 69'unda eksiksiz rehabilitasyon ve yüzde 15'inde kısmi başarı. Kalan yüzde 16'ya ya ulaşılamamış ya da bunlar rehabilite edilememiştir. Lojk şunları söylemektedir:

> Bu sonuçların oldukça umut verici olduğunu hissetmiştik. Ne yazık ki, etki sahibi bazı insanlar görüşlerimizi paylaşmadılar. Takip çalışmasının verilerini toplayan sosyal görevlilerin dürüstlüğü ve bizim nesnelliğimiz hakkında çok şüpheciydiler. Şüpheciler, serbest bırakılan mahkumların artık hırsızlık yapmadıklarını, önüne gelenle yatmaktan vazgeçtiklerini, kendileri ve çocukları için para kazandıklarını, olağandan daha sık iş değiştirmediklerini, polisle başlarının belaya girmediğini ve psikolojik veya psikiyatrik yardıma ihtiyaçları olmadığını kabul etmişlerdi. Ancak şüpheciler çalışmamızın sonuçlarına ve yöntemlerine aşağıdaki argümanlar ve sorularla karşı çıktılar: "Eski mahkumlar iyi gözüküyor ancak kim bilir?", "İçten mutlular mı?", "Bu düzeltme yöntemlerinin yaşama iradelerini kırmış olduğu anlamına gelebilir mi?" Burada, toplam davranış hakkındaki esas yanlış anlamaları görebilirsiniz (s. 30).

Öfkeli Ergenler: Grup Evi

Gerçeklik terapisinin Great Barrington, Massachusetts'te öfkeli ergenler için yatılı bir okul olan John Dewey Akademisi (John Dewey Academy)'nde pek hoş olmayan, meydan okuyarak öğrenme merkezli bir modifikasyonu dikkate değer sonuçlar vermiştir. Collabolletta, Gordon ve Kaufman'a (2000) göre, "Okula kabul edilmeden önce öğrencilerin yüzde 25'i en az iki ay boyunca hastanede yatmış, yüzde 75'i psikiyatri tedavisi görmüş ve yüzde 50'si güçlü psikotropik ilaçlara bağımlı olarak gelmişlerdi" (s. 42). Tanıları dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu, davranım bozukluğu, zıtlaşma bozukluğu, madde kullanımı ve sosyopatik bozuklukları içermekteydi. Bratter, Collabolletta, Gordon ve Kaufman (1999), 313 öğrencinin yüzde 28'inin mezun olduğunu ve bunların yüzde 75'inin eve dönmek için ailelerinden izin aldığını belirtmişlerdir: "İki hayati istatistik: Mezunların yüzde 100'ü kaliteli üniversitelere girmiş ve yüzde 80'i eğitimlerini tamamlamıştır" (s. 11). Bratter (2008) şunları ifade etmiştir: "İlk sınıfın 1987'de mezun olmasından beri tüm mezunlar üniversiteye girdi... 2006 sınıfından bir kişi hariç, herkes onur öğrencisi oldu. En düşük ortalama 3,3'tü" (s. 2). John Dewey Akademisi, psikotropik ilaç kullanımını özel ilgi ve biraz uyuşmazlıkla kati olarak reddetmektedir:

> Kişilik bozuklukları ve duygusal bozukluklar, ilaç yaklaşımıyla nadiren tedavi edilir. Özsaygı öğreten ve zehirli narsisizmi, yalancılığı ve antisosyal tavırları iyileştiren bir hap yoktur. Bu yüzden, akademide psikotropik ilaçların kullanımından kaçınıyoruz ve ilaçtan arınmış olmayı, başarılabilir bir tedavi hedefi olarak görüyoruz. (Bratter, Esparat, Kaufman ve Sinsheimer, 2008, s. 22)

2008 sınıfının mensuplarının Brandeis, Oberlin, Sarah Lawrence ve Chicago Üniversitesi gibi üniversitelere kabul edildiklerini ekleyerek, başarılarına atıfta bulunurlar. Bu tartışmalı sistemin çeşitli popülasyonlarda daha fazla araştırma ve değerlendirmeyi hak ettiğine vurgu yapmaktadırlar.

Grup Evleri: Quebec, Kanada

Lavak Üniversitesi ile bağlantılı olan Le Centre Jeunesse de Québec Bilimsel Araştırma Ekibi'yle çalışan Marcotte ve Bilodeau (2007), grup evlerinde beş yıl boyunca gerçeklik terapisinin etkililiğini bildirmişlerdir. Yoğun eğitimin bir sonucu olarak, gençlik çalışanları fiziksel kısıtlama vakalarını bu dönem içerisinde 396'dan 23'e düşürebilmişlerdir. Araştırmacılar, "Ekiplerin (gençlik çalışanlarının) zihinsel ve fiziksel sağlıkları gelişiyor. Tükenmişlik hissi yaşayan daha az çalışanla giderek daha az kişi hastalık izni almaktadır... Çoğu işte daha başarılı ve mutlu olduğunu kabul etmektedir" (s. 1) görüşüne ulaşmıştır.

Çocuk Suçlular

Hong Kong'daki bir grup çocuk suçluya gerçeklik terapisi uygulanmış ve özgüvenlerinde kayda değer bir artış ve sorumsuz davranışlarında azalma gözlenmiştir. Hudson envanteri ve personel raporlarına göre, katılımcılar dakiklikte, sorun çözmede ve iletişim becerilerinde kesin gelişmeler göstermişlerdir. Chung (1994), özellikle hatırlamaya değer bir olayı tanımlamaktadır: Tedavi grubundan iki çocuk, aynı yurttan on iki diğer çocukla kaçmayı reddetmiştir. Daha sonra, kaçış planını gözden geçirip uygun bir şekilde davranmaya nasıl karar verdikleri üzerinde konuşmuşlardır. Gerçeklik terapisi grubunda öğrendikleri ilkeleri uygulamaya koymaya karar verdiklerini ifade

etmişlerdir. Katılımcıların raporları, değişen davranışları arasında kendini anlamada gelişim, ailelerini takdir etme ve özgüven ile sorun çözmede artış göstermektedir. Son olarak, parmak ısırtıcı yüzde 65'lik bir kısım, grup terapi oturumlarının 12'den 20 haftalık oturumlara çıkarılmasını istemiştir.

Kontrol Odağı

Finnerty (2007), Dublin, İrlanda'da hükümet tarafından finanse edilen Toplum Çalışma Projesi'nde, 25 ila 44 yaşları arasında otuz erişkinin kontrol odağı ve özgüvende seçim kuramı üzerinde otuz saatlik bir eğitim programının etkilerini araştırmıştır. Şirketin amacı, işsiz ve toplumdan dışlanmış bireylerin iş tecrübesi kazanmasına yardım etmektir. Ölçümler, içsel kontrol odağını başkaları tarafından kontrol ve kader veya şans tarafından kontrolle karşılaştırmıştır. Verilerin eğitim öncesi ve sonrası analizi, içsel kontrol odağı ve küresel özsaygı değerlerinde yüzde 99,9995'lik bir güven aralığında, kayda değer bir artışı desteklemektedir. Finnerty'ye göre; "İçsel kontrol odağı ve küresel özsaygı değerlerinde istatistiksel olarak kayda değer bir artış olacağı hipotezleri ...desteklenmiştir" (s. 34).

Kore'deki Çalışmalar

Kore'den en kapsamlı gerçeklik terapisi araştırmaları, Sogang Üniversitesi, Seul, Kore'den (emekli) Dekan Profesör Rose-Inza Kim'in yönetimi altında ortaya çıkmaya devam etmektedir. 1986 ile 2006 arasında gerçeklik terapisi ve seçim kuramı hakkında 250 araştırma yürütmüştür. Kim ve Hwang (2006), özgüven ve kontrol odağına hitap eden 43 çalışmanın bir toplu analizini yürütmüş ve kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, deney grubu üyelerinin yüzde

23'ünün özgüveninin arttığını ve yüzde 28'inin içsel kontrol odağında daha yüksek değerlere ulaştığını bulmuşlardır. Yazarlar, gerçeklik terapisi ve seçim kuramı grup programlarının 'özgüven artırmak ve içsel kontrol odağı için etkili olduğu' sonucuna varmışlardır (s. 29). "Bu çalışma, Kore'de gerçeklik terapisi ve seçim kuramını kullanan grupla psikolojik danışma programları üzerinde çalışmak ve bunları daha da geliştirmek için temel bir model oluşturabilir" (s. 29).

Zihinsel Sağlık Çalışanları: Malezya

Jazimin Jusoh, Mahmud, ve Mohd Ishak (2008), Malezyalı zihinsel sağlık çalışanları arasında gerçeklik terapisinin kullanımı üzerinde bir çalışmada, danışanların çeşitli inançları ve geçmişleri göz önüne alındığında gerçeklik terapisinin Malezya bağlamında kullanılabileceğini bulmuşlardır: "Yakın ilişkiler, otoriterliğe eğilim, büyük aile yapısı, bir diğerine bağımlılık, sadık, işbirlikçi, uyumlu, duygusal kontrol ve tutuculuğu vurgulayan doğu kültürü, bireyselci batı kültüründen farklıdır" (s. 11). Esas uyum, kişisel tatmin ve grup ahengi arasında bir denge gerektiren özdeğerlendirme sürecinde yatmaktadır.

Lise Sınıfı

Hinton ve Warnke (2008), aşağı yukarı aynı not ortalamasına sahip birinci sınıf öğrencilerinde seçim kuramı ve İYDP sisteminin etkisini sınayan (hala devam eden) bir çalışmayı, bir banliyö lisesinde yürütmüşlerdir. Sınıfı, her birinde yaklaşık olarak eşit sayıda öğrenci olacak şekilde üç takıma ayırmışlardır. Üç takım arasında yapılan bir karşılaştırma, öğretmenleri sınıfta seçim kuramı ve gerçeklik terapisini kullanan takımın müdürün odasına saygısızlık, kargaşa veya müstehcenlik yüzünden yirmi

dokuz defa gönderildiğini ortaya çıkarmıştır. Diğer takımların öğretmenleri, öğrencilerini benzer kusurlar için doksan beş defa müdür odasına göndermişlerdir. Elde edilen verinin ilk sonuçları, sınıf idaresinde gerçeklik terapisinin kullanılmasından doğan cesaretlendirici sonuçlara işaret etmektedir.

Okul İçi Destek Odası

Passaro, Moon, Wiest ve Wong (2004), altı ila sekizinci sınıflar arasındaki öğrencilerde gerçeklik terapisinin etkisini, bir okul içi destek odası (ceza odası) kullanarak çalışmışlardır. Bu öğrenciler, Kaliforniya Eyaleti Eğitim Yasası'nda tanımlandığı şekilde, duygusal olarak sorunlu olarak nitelenmişlerdir: "Uzun bir zaman zarfında mevcut olan ve bir dereceye kadar eğitim performansını olumsuz olarak etkileyen bir veya daha çok karakteristiği gösteren bir durum" (s. 505). Öğrencilerin tamamı, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu kriterlerini karşılamaktadır.

Öğrencilerin çoğu, aynı zamanda zıtlaşma bozukluğu tanısı da almıştır.

> Sonuçlar üç alanda ölçülmüştür: Eğitim yılı boyunca günlük davranış derecesinde değişiklikler, önceki eğitim yılıyla karşılaştırıldığında okuldan uzaklaştırma sayısındaki değişiklikler ve mevcut eğitim yılı içerisinde öğrencilerin genel eğitim derslerine katılım gösterdiği zamandaki değişim (s. 508). Sonuçlar, günlük davranış derecesinin ortalama yüzde 42 iyileştiğini göstermiştir. Ayrıca, genel eğitim derslerine toplam katılımları yüzde 62'nin üstüne çıkmıştır. Dahası, okuldan uzaklaştırma cezaları yüzde 12 azalmıştır. Çalışmayı özetleyen Passaro'ya göre (kişisel

iletişim, 30 Ekim 2009), "Ters ve aksi gençlikle çalışan profesyoneller tarafından gerçeklik terapisi yaygın bir şekilde, tedaviye dirençli bu popülasyonda başarılı bir biçimde kullanılabilecek az sayıdaki çok etkili yöntemden biri olarak kabul görmektedir."

Kronik Zihinsel Rahatsızlığı Olan Hasta: Anekdot

Bilimsel araştırma olarak nitelenmese de, aşağıdaki anekdot eyaletin veya ilçenin 'kronik ve kalıcı olarak zihinsel açıdan rahatsız' -kendi iyilikleri veya başkalarının iyiliği için bakım ve tedavi gerektiren kişiler- olarak tanımlanan kişilerle ilgilenen bir zihinsel sağlık kuruluşunda çalışan Witt tarafından, gerçeklik terapisinin etkisini aydınlatmaktadır (kişisel iletişim, 30 Eylül, 2008). Zihinsel rahatsızlık düşünce, duygu durumu, algı, eğilim veya hafızada yaşamın ortalama talepleriyle başa çıkma becerilerini ve davranış işlevini ciddi olarak engelleyecek bozukluklar anlamına gelmektedir. Witt'in danışanlarının pek çoğu on beş yıldır, hatta daha uzun süredir devletin psikiyatri hastanelerinde bulunmaktadır veya psikiyatri hastanesine yatırılmadan önce son bir şans olarak Witt'in programına dahil edilmişlerdir.

Yıllık raporunda, Witt'in yöneticisi, "Kontrollü bir çalışma yürütmüyor olmamıza rağmen, birlikte çalıştığın ve gerçeklik terapisini kullandığın tüketiciler hayatlarında sürdürülebilir değişiklikler göstermişlerdir" demiştir (Witt, kişisel iletişim, 30 Eylül 2008). Witt, günlük olarak kendisine zarar veren ve altı aylık bir süre içerisinde beş defa hastanelik olan ve görünüşe göre bir ay içinde bir devlet psikiyatri hastanesinin yolunu tutacak olan, ilçe tarafından 'umutsuz vaka' olarak görülen bir bireyi tanımlamıştır. Gerçeklik terapisine maruz kalmasının sonucunda, psikiyatri hastanesine yatırılmamış ve kendine zarar

verdiği eylemlerin sayısını ve şiddetini azaltmıştır. Ebeveynlik becerilerini geliştirmiş ve bir soluk almak için bir geceliğine dışarı çıktığı an hariç, aylardır yaşadığı evinde çocuklarına şiddet uygulamamıştır.

Witt'in vaka dosyasındaki başka bir danışan, kesin bir şekilde randevularına gelmemesiyle etiketlenmiştir. Terapiste, danışanın asla görüşmeye gelmeyeceği söylenmiştir. Danışan, içine cin girdiğine ve gece karabasan esnasında kötü ruhlar gördüğüne inanmaktaydı. Uzun yıllar boyunca uyuşturucu ve alkol kullanmıştı ve çocuklarını ihmal etmenin yanı sıra, korunmasız bir şekilde cinsel ilişkiye girmekteydi. Yaklaşık on iki ay önce gerçeklik terapisine başlamasından sonra, altı ay boyunca ayık kalmıştı ve korunmasız cinsel ilişkiden kaçınmaktaydı. Arada sırada kötü ruhlardan bahsetse de, kendi davranışını daha iyi değerlendirmeye başlamıştı ve oğlunun velayetinin yarısını almıştı. Bir yıl boyunca sadece tek bir randevu kaçırmıştı.

İçsel Güdülenme

Bu bölümde vurgulanan araştırma çalışmaları ve uygulamalar, gerçeklik terapisinin etkililiğine ve evrensel uygulanabilirliğine odaklanmıştır. Ek olarak, diğer araştırmalar insanların içsel güdülerine karşı dışsal ödüllerin çekiciliği gibi seçim kuramının altında yatan ilkelerin geçerliliğini doğrulamaktadır. Örneğin, Deci (1995), içsel güdülenme ve daha açık konuşmak gerekirse insan ihtiyaç sistemi için bir araştırma temeli sağlamıştır. Çalışmasının "Özgüdülenmenin -dışsal güdülenmenin değil- yaratıcılığın, sağlıklı davranışın ve kalıcı değişimin kalbinde olduğunu gösterdiğini" ifade etmektedir (s. 9). Örneğin, araştırması 'sadece eğlence için' belirli görevler yapan öğrencilerin, görevleri para karşılığında yapanlara kıyasla çalışmaya

devam etmeye daha meyilli olacağını göstermektedir. Özerk benlik yönetimi kuramını tanımlarken, Ryan ve Deci (2008) insanların "Tatmin edilmelerinin optimum gelişim ve zihinsel sağlık için hayati önem taşıdığı otonomi, yeterlik ve ilintililik için temel psikolojik ihtiyaçlara sahip olduğunun anlaşıldığını" ifade etmektedir (s. 190). İnsan güdülenmesinin bu formülasyonu, ihtiyaçların seçim kuramı sistemine benzer gözükmektedir: Özgürlük (otonomi), güç (yeterlik), ve ait olma (ilintililik). "Çok sayıda psikolojik sorunun ve psikoterapinin etiyolojisi, gelişim esnasında ihtiyaçtan yoksun kalma veya engelleme dinamiklerinde yatar" (s. 190).

İki Araştırma Şekli

Bu bölümde atıfta bulunulan araştırmaların hiçbiri mükemmel olarak tasarlanmamıştır. Bu yazarın görüşüne göre, 'mükemmel tasarım' tezatların bir bileşimidir. Her araştırma sınırlamaya ve eleştiriye tabidir. Yine de, gerçeklik terapisinin etkililiği üzerinde yürütülmüş çalışmaların bu küçük numunesi, geniş kullanımı ve uygulanabilirliğine ışık tutmaktadır. Wubbolding (2000a) şunları söylemektedir:

> İki çeşit araştırma vardır: Serebral araştırma ve yanıp tutuşarak yapılan araştırma. İlki herhangi bir başlıkta veya disiplinde, herhangi bir kuramın bileşenlerinin sistemlerini ampirik olarak gösterebileceği ve doğrulayabileceği yere kadar sorumlu tutulabileceğine dayanan pek çok bilimsel çalışmadan meydana gelir ...(ancak) siz okuyucuyu gerçeklik terapisinin ilkelerini ve tekniklerini kucaklamaya itecek araştırma şekli bilimsel ampiriklik de-

ğildir. En ikna edici belgeleme, yanıp tutuşarak yapılan araştırmadır (s. 203).

Terapistler, bir danışanın davranışında sadece bir etkili değişim geçirmesi veya sağlıklı ve etkili seçimlerle nitelenen bir yaşam sürmesine şahitlik ettiklerinde, sonuç kullanılan yöntemin etkililiği ve kuramın doğruluğuna dair kişisel bir inanç ve onu kullanmadaki özgüven olur. Gerçeklik terapisi veya başka herhangi bir terapi hakkında 'yanıp tutuşma' veya kişisel inanç, geçerli bir sistem yaratmaz. Yine de, bu kişisel tecrübe, ampirik çalışmalar yürütmek için bir arzuyla sonuçlanabilir. Sadece bilimsel ampirik çalışmaların mevcudiyeti kuramı ve yöntemi yükseltir ve profesyonel topluluğa saygınlık kazandırır. Gerçeklik terapisi hakkındaki bu araştırma örneklerinde işaret edilen literatür, onu güvenilir bir sistem olarak tasdik eder. Ayrıca, Avrupa'daki terapistlerin ana derneği Avrupa Psikoterapi Derneği, 2008 yılında, gerçeklik terapisini bilimsel şekilde doğrulanmış bir yöntem olarak göstermiştir. Bu onayın önemi, altıncı bölümde açıklanmıştır.

6.
GELECEKTEKİ GELİŞMELER

Gerçeklik terapisi, uzun zamandır William Glasser'ın ismiyle ilişkilendirilmiştir. Mesleğimizin tarihinde gerçeklik terapisinin kurucusu ve başmimarı, enstitüsüne başkanlık ederek uygulamacılar ve eğitimcilerin çalışmasına ilham vermiş itici güç olarak bilinecektir. İnsanların davranışlarını seçtikleri ve dışsal kuvvetler yerine içsel güdülenmeler tarafından dürtülendiğine inanmak, bitmek tükenmek bilmeyen bir çaba ve sarsılmaz taahhüt gerektirmiştir. Aynı zamanda, psikoterapinin diğer kuramları gibi gerçeklik terapisi, bir kişinin erişiminin ötesine uzanır. Wubbolding ve Brickell (2000) şunu söylemektedir:

> Gerçeklik terapisini öğretmenin, kurucunun fikirlerini öğretmek olduğu konusunda şüphe yoktur. Ancak gerçeklik terapisi ve William Glasser Enstitüsü tarikat değildir. Gerçeklik terapisinin genişletilmesine ve uygulanmasına başkaları da katkıda bulunmuştur. Kayda değer pek çok olay, gerçeklik terapisinin gelecekteki konumuna işaret etmektedir. Sistem, bir kişinin karizmatik kişiliğinden bile daha geniştir (s. 65).

Glasser Burs Programı

William Glasser Enstitüsü, gerçeklik terapisinin araştırma tabanını genişletmek ve inanılırlığını artırmak için Wichi-

ta Falls, Teksas'ta bulunan Midwestern Üniversitesi'nin dekanı Emerson Capps tarafından önerilen bir teklifi benimsemiştir. Eğitim atölyeleri için harç ve uygulama ücretleri dahil, tüm sertifika süreci için burs almak üzere on altı profesör yarışmayla seçilmiştir. Bu sürece katılımları, gerçeklik terapisinin güvenilirliğini artırma amacıyla, yayınlanabilir araştırma yürütmek için bir taahhüt de içermektedir. Bu kişiler, Birleşik Devletler ve Avustralya'daki üniversitelerde çalışmakta ve çeşitli profesyonel dalları temsil etmektedirler; psikoloji, psikolojik danışma ve sosyal hizmetler.

Avrupa Psikoterapi Derneği (European Association For Psychotherapy-EAP): Destek

Gerçeklik terapisindeki en bariz gelişim ve ilerlemelerden biri, Avrupa Psikoterapi Derneği tarafından tanınmasıdır. 1991'de kurulan dernek, psikoterapi kuruluşlarını ortak bir çatı altında birleştirmeyi esas amaç olarak görür. Avrupa Gerçeklik Terapisi Derneği (European Association for Reality Therapy-EART), Slovenya'da bir psikolog olan Leon Lojk'un becerikli ve azimli liderliği altında gerçeklik terapisinin EAP tarafından bu prestiji tasdiki için sekiz yıl boyunca çalışmıştır. EAP Tiran, Arnavutluk'taki toplantısında gerçeklik terapisini bilimsel olarak onaylanmış bir psikoterapi olarak kabul etmiştir. Bu toplantıda, EART, Geniş Avrupa Organizasyonu (European Wide Organization-EWO) olarak kabul edilmiştir. Bu kabulün ön şartları, terapinin bilimsel onaylanması ve altı ulusal dernek mevcudiyetidir. EART'nin Bosna-Hersek, Büyük Britanya, Finlandiya, Hırvatistan, İrlanda ve Slovenya'da organizasyonları mevcuttur (Lojk, 2009; Wubbolding, 2009b).

Son onay, EAP'nin EART'yi EAP dahilinde Geniş Av-

rupa Ödüllendirme Organizasyonu (European Wide Awarding Organization-EWAO) olarak resmen ruhsatlandırdığı ve onayladığı Belçika, Brüksel'de gerçekleşmiştir. Bu toplantıda, Leon Lojk'un liderlik yaptığı ve yine Slovenya'dan Boba Lojk, Birleşik Krallık'tan John Brickell, İrlanda'dan Arthur Dunne ve Jimmie Woods'un yardım ettiği EART'nin iyi hazırlanmış geçici komitesi,

Geniş Avrupa Ödüllendirme Komitesi (EWAC)'nin otuz kişilik paneline son sunumlarını yapmışlardır. Lojk'un sunumunun ardından, geçici kuruldan EWOC komite üyeleri nihai kararlarını verirken odayı terketmeleri istenmiştir. Gerçeklik terapisi geçici kurulu odaya geri döndüğünde, canlı bir desteğe işaret eden hevesli bir alkışla selamlanmışlardır.

Bu destek, EART'ye, gerçeklik terapisi sertifikasyonuyla gerçeklik terapisi eğitimini tamamlayanlara Psikoterapide Avrupa Sertifikası (European Certificate in Psychotherapy-ECP) vermeye olanak tanımıştır. ECP'ye sahip olmak için bir adayın beşeri veya sosyal bilimlerde bir üniversite diplomasına sahip olması (veya eşdeğer), gerçeklik terapisi sertifikasyonunu başarması, psikoterapötik müdahaleler gerektiren kişilerle çalışması ve gerçeklik terapisi hakkında 300 oturum, terapötik beceriler hakkında 170 oturum, danışanlarla 1150 saatlik çalışma, 200 saatlik gözetim ve kişisel terapi ve kişisel gelişim tecrübelerinden 250 oturum içeren 3 yıllık ilave bir eğitim programını tamamlaması gerekmektedir.

Gerçeklik terapisinin tarihinde bu olayın önemi küçümsenemez. Bu büyük tarihi destek, gerçeklik terapisini daha yüksek bir prestij seviyesine taşımıştır. EAP, 27 Avrupa Birliği ülkesi dahil 41 Avrupa ülkesinde 120 bin psikoterapisti temsil etmektedir. Psikoterapi için 28 ulusal şemsiye organizasyonu ve 18 Avrupa derneği vardır ve Dünya Psikoterapi Konseyi'nin bir üyesidir; ayrıca Avrupa Konseyi içerisinde istişari makamı olan

bir sivil toplum örgütüdür. EART'nin desteği Lojk, geçici kurul ve pek çok gerçeklik terapistinin yıllar boyu süren sarsılmaz adanmışlığının sonucunu temsil etmektedir.

Loyola Marymount Üniversitesi

Los Angeles Loyola Marymount Üniversitesi (LMU) ve William Glasser Enstitüsü arasında, Dr. Glasser'ın çalışmalarını korumak ve seçim kuramıyla gerçeklik terapisinin geleceğini planlamak için iki yıllık diyalog, William Glasser Toplumsal Zihinsel Sağlık Araştırma Enstitüsü (The William Glasser Institute for Research in Public Mental Health)'nün kurulmasına yol açmıştır. LMU Enstitüsü'nün hedefi, zihinsel sağlık meselelerini bir kamu sorunu olarak tanıtmak, öğretmek ve araştırmaktır. Esas vurgulardan biri, on iki boyut boyunca araştırmayı merkezine alacaktır: Psikolojik danışma ve terapi, ilişkiler, kaliteli okullar, iş idaresi, çocuğun savunulması, adli yargı ve ıslah, gönüllülük ve vermek, bağımlılıklar, şiddet, suiistimal ve travma, sağlık ve sıhhat, vaizlik ve inanç gelenekleri ve dünya barışı ve küresel ilişkiler.

Diğer inisiyatifler, seçim kuramını ve uygulamasını üniversitede, eğitim fakültesinde ve personelde birleştirmek ve araştırmaya ve toplumun zihinsel sağlığına adanmış bir kürsü kurmaktır. Bu zorlu ve geleceğe ait hedefler, üniversitenin hedefleriyle uyumludur ve William Glasser Enstitüsü'nün hedeflerinden doğmuşlardır. Bu önsezili programa Psikoloji Bölümü Başkanı Cheryl Grills ve Özel Programlar Koordinatörü Bradley Smith liderlik etmektedir.

Uluslararası Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi Dergisi

1981'de, Larry Litwack *Gerçeklik Terapisi Dergisi (Journal of Reality Therapy)*'ni kurdu ve 2010 yılına kadar baş editör olarak çalıştı. Uluslararası katkının artışı sebebiyle, editör 1997'de başlığa 'uluslararası'nı ekledi. Uluslararası Gerçeklik Terapisi Dergisi (International Journal of Reality Therapy)'nin misyonu, "İçsel kontrol sistemlerinin kavramlarına; araştırmanın, geliştirmenin, kuramın ve özellikle gerçeklik terapisi ve seçim kuramı tarafından örneklendirilen içsel kontrol sistemlerinin başarılı uygulamalarının özel tanımlamalarının üzerinde ayrıntılı bir biçimde durarak yönelmektir." Yayınların yaklaşık yüzde 10'u araştırmaya odaklanırken, diğerleri uygulamalardan, profesyonel meselelerden ve beceri geliştirilmesinden bahseder. 2010 yılında, dergi, Thomas Parish'in editörlüğünde Uluslararası Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi Dergisi (International Journal Of Choice Theory And Reality Therapy) olarak yeniden adlandırılmıştır ve artık internet ortamında yayınlanmaktadır.

Ampirik Araştırmaya Vurgu: Öneriler

Gerçeklik terapisi, akademisyenlerden çok uygulamacılara hitap ettiğinden, ampirik çalışmalar arzulanandan daha az sayıdadır. Buna karşın, gerçeklik terapisini doğrulayan çalışmaların sayısı beşinci bölümde bahsedildiği gibi artmaktadır. Okullarda gerçeklik terapisi hakkında altı çalışmayı özetleyen Murphy (1997), aşağıdakileri tavsiye eder:

- gerçeklik terapisi üzerinde daha sıkı kontrol edilen çalışmalar yürütmek;

- ampirik kanıt toplamak (okullarda ölçümler notları, katılımı, sınav sonuçlarını ve davranış değerlendirmelerini içermelidir);
- "değerlendirme uygulayan veya gözlemci gibi hareket eden tüm ebeveynlerin, özgün görevleri için profesyonel olarak eğitilmiş ve yeterli olmalarını" sağlamak (s. 19) ve
- "gelecekteki çalışmaların tüm bir eğitim yılını kapsayarak boylamsal olmasını"na katkıda bulunmak (s. 19).

Bu tavsiyeler, psikologlar için etik kodların tatmin edilmesini amaçlamaktadır. 'Psikologlar İçin Etik İlkeler ve Mesleki Ahlak Kuralları' 2.04 bölümüne göre (Amerikan Psikologlar Derneği, 2002), "'Psikoloğun çalışması, alanın belirlenmiş bilimsel ve profesyonel bilgisine dayanmaktadır."

Daha kesin konuşmak gerekirse, bu yazar araştırmacıları gelecekteki araştırmalarında kullanmak üzere aşağıdaki tavsiyeleri gözden geçirmeleri için güdülemektedir:

- Gerçeklik terapisinin etkililiğini çalışırken, İYDP sisteminin hakiki uygulamaları vurgulanmalıdır. Gerçeklik terapisinin yan ürünü olan veya bozulmuş biçimleri, hakiki gerçeklik terapisi olarak değerlendirilmezler.
- Bazı araştırmalar, gerçeklik terapisini kullanan kişilere sağlanan eğitim miktarını içermelidir. William Glasser Enstitüsü, gerçeklik terapisi için 18 aylık bir eğitim ve sertifika programını desteklemektedir. Bazı araştırmalar, ciddi şekilde daha az eğitim sahibi insanlarca yönetilen programlar tarafından yürü-

tülmektedir. Araştırma tasarımındaki bu sınırlama, açık bir şekilde belirtilmelidir.

- Pek çok mücadele ve bozukluk, danışanların düşünmelerini ve eylemlerini değiştirmeleri için uzun bir süre gerektirdiğinden, araştırmanın güvenilir olması için yeterli zaman geçmesi gereklidir. Bilişsel-davranışçı terapistler, genellikle kayda değer sonuçlar için 16 oturum gerektiğini ifade ederler. Gerçeklik terapisi bağımsız bir yöntem olsa da, genellikle bilişsel terapi ekolü içine yerleştirilir.
- Gerçeklik terapisi araştırmalarının büyük kısmı, kalite okulu felsefesine ve Glasser tarafından geliştirilmiş iletim sistemine odaklanmaktadır (1990, 1993). Yine de, Wubbolding'in belirttiği gibi (2000a): "Okul personelinin eğitimi münferit, düzensiz ve tutarsızdır" (s. 233). Okul personelinin tamamı seçim kuramı, gerçeklik terapisinin İYDP sistemi (istekler, yapma, değerlendirme ve planlama) ve 'aday müşteri yönetimi'ne en azından biraz maruz bırakılmalıdır (örneğin, sınıflarda uygulanan gerçeklik terapisi). Fakülte üyelerinden çekirdek bir grup, gerçeklik terapisi sertifikasına sahip olmalıdır.
- Pek çok psikoterapi yöntemindeki araştırmalarda olduğu gibi, sonuç veren daha fazla çalışma inanılırlığı artıracaktır. Islahevlerine tekrar giriş, uyuşturucu kullanımının nüksetmesi ve psikolojik bozuklukların yanı sıra, okuldaki akademik başarı ve davranış vakaları üzerinde daha fazla araştırma yürütülmelidir. Eski mahkumlar üzerinde Lojk'un (1986) yürüttüğü mihenk taşı olan çalışmanın yanı

sıra, çocuk suçlular (Chung, 1994), zorbalık (Kim, 2006) ve uyuşturucu bağımlılığı (Honeyman, 1990) üzerine çalışmalar kopyalanabilir.

Gerçeklik terapisini kullanan okul ve şirket programlarının artan inanılırlığı ve süregelen gelişimi için bağımsız araştırmacılar sürece dahil edilmelidir. Bağımsız değerlendirme, bireysel çalışmaların "Ev sahibi takım her zaman kazanır" şeklinde eleştirilmesinden -bireysel çalışmaların arzu edilen bir sonuca karşı eğilimli olması- kaçınacaktır.

Wubbolding, geleceğe bakarak William Glasser Enstitüsü, Edinburgh, İskoçya'daki uluslararası konferansta önemli bir konuşma yapmıştır. Gerçeklik terapisinin psikolojide, psikolojik danışmada, toplumsal çalışmalarda, adli yargıda ve diğer üniversite programlarında esas bir sistem olarak öğretilmesi gerektiğinin altını çizmiştir. Eğer gerçeklik terapisi veya belki de başka herhangi bir terapi kuramı serpilip gelişecekse, beş koşul karşılanmalıdır:

1) Bir iletim sistemini destekleyen inanılır ve anlaşılır bir kuram. Seçim kuramı bu şartı karşılar. Zihinsel sağlığın tüm alanları için uygulanabilir ve anlaşılabilirdir ve pek çok kültüre uyarlanabilir.
2) Diğer sistemlere dahil edilebilen ve bunlarda uygulanabilen bir iletim sistemi. Mevcut istekler ve davranışlara yapılan vurgusuyla İYDP sistemi, danışanların arayış içinde bir özdeğerlendirmenin ardından özgün planlar yürüttüğü, esas özdeğerlendirme ve planlama bileşenleriyle mevcut istekler ve davranışlara yaptığı vurguyla bu koşulu sağlar. Gerçeklik terapisi, insan davranışının çeşitli bileşenlerine vurgu yapılmasına izin verir: Eylem, bilişsellik ve hisler. Yani bir dereceye kadar birey odaklı terapi ve bilişsel terapiyle ortak bir sınır paylaşır.

3) Yerel ve ulusal derneklerin yanı sıra, adanmış ve ciddi bireylerden oluşan bir kuruluş. Başkanı, yetkili müdürü, eğitim müdürü ve danışma kuruluyla William Glasser Enstitüsü'nün Antartika hariç tüm kıtada dalları vardır. Bu dallar, yıllık uluslararası toplantıda delegeler tarafından temsil edilir. Bireyler bu toplantıya Afrika, Asya, Avustralya, Avrupa, Orta Doğu, Kuzey Amerika ve Güney Amerika'dan katılırlar.
4) Yeterli eğitmenler tarafından yürütülen, açık bir şekilde belirlenmiş, saygıdeğer ve esnek eğitim programı. William Glasser Enstitüsü, 1975'te, eğitim programlarına katılan kişilerin isteğiyle bir sertifika programı geliştirmiştir. Bu program, Avrupa Psikoterapi Derneği, Glasser Bursları Programı ve Loyola Marymount araştırma merkezinin desteğinin de kanıtlamış olduğu üzere, evrilmeye ve prestij kazanmaya devam etmektedir. Sertifikasyon ötesinde asgari iki yıllık eğitimi olan ve en azından bir yüksek lisans derecesine sahip eğitimciler, eğitim programında öğretmenlik yapmaktadırlar.
5) Etkililiğin kanıtı. Daha fazla araştırma yolda olsa da, gerçeklik terapisinin pek çok ortamda etkili olduğu gösterilmiştir. Bunlar gibi çalışmaların bazılarına beşinci bölümde atıfta bulunulmuştur; diğerleri *Uluslararası Gerçeklik Terapisi Dergisi*'nde ve başka kaynaklarda açıklanmıştır (Wubbolding, 2000a).

Seçim kuramı ve gerçeklik terapisi, en doğru şekliyle çeşitli pratik teknikler veya kuramsal ilkelerin dahil edilmesine izin veren açık uçlu sistemler olarak görülmelidir. Gelecekteki gelişmeler, şüphesiz ki amaç ve anlamın yanı sıra, inanç veya maneviyata duyulan muhtemel bir ihtiyacın dahil edilmesine hitap edecektir. Hem etkili hem de etkisiz, özgün kendi kendine konuşmanın dahil edilmesi sadece eylemlerin tartışılmasının ötesin-

de, psikolojik danışma için de yeni yollar açmaktadır (Wubbolding, 2000a). Algılanan kontrol odağını algı sistemine eklemek, bir içsel kontrol sistemi olarak gerçeklik terapisini üzerine eklemektir (Mearns, 2008). Yoğunluk seviyelerini tanımlayarak anlam dünyasının isteklerini genişletmek, güdülenme sistemi olarak seçim kuramına bir kavram ekler. Özdeğerlendirmenin özgün biçimlerini telaffuz etmek, özdeğerlendirme sürecinin merkeziyetinin kurulmasına yardım eder ve kuramın bağımsız bir sistem olduğunu onaylar. Müstakbel araştırmacılar ve uygulamacıların görevi, açık bir sistem sürdürürken seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin eşsizliğini onaylamak olacaktır.

Bir Kamu Sağlığı Meselesi Olarak Zihinsel Sağlık

Daha da basit olan şey, terapistlerin ve danışanların iki genel terapi yolu hakkındaki algılarına dayanmaktadır. Genel olarak terapi süreci, iyileşme veya büyümeye odaklanabilir. İyileşme, danışanlara sorunlarını terketmek isteyip istemediklerini ve etkisiz davranışlarının hedeflerini takip ederlerken onlara yardımcı mı olduğunu yoksa zarar mı verdiğini sorarak sorunlara odaklanmaya yardımcı olur. Büyüme merkezli gerçeklik terapisi, artırılabilen ve yetersizliklerin yerine geçebilen olumlu nitelikler hakkında sorular sormayı içererek, mevcut güçlere odaklanır. Sorular olumlu hisler ve ihtiyaç tatminiyle sonuçlanan geçmişteki veya mevcut başarılı seçimlere odaklanmaktadır. Pek çok mevcut mesele, hatta tanı konulabilir ciddi bozukluklar ilişki temelli olduğundan, etkili bir yol diğer insanlarla daha iyi kişilerarası ilişkilerin nasıl geliştirileceği hakkındaki tartışmaları içermektedir.

Gençlik terapisini büyüme merkezli bir sistem olarak inşa eden Glasser, bakış açısını gerçeklik terapisinin geleneksel psikoterapiden fazlasını içerdiği şeklinde genişletmiştir. Glasser, yaygın bir şekilde gerçeklik terapisinin kurucusu olarak bilinse de, çalışması sadece psikolojik danışma ve psikoloji dünyasını değil, aynı zamanda eğitim, ıslah, ebeveynlik, idare ve yöneticiliği de etkilemiştir. Kısa zaman önce, mirasının kamu sağlığı üzerindeki etkisini içermesini, hatta vurgulamasını arzuladığını ifade etmiştir (Glasser, 2009). Temiz su, sigara içmenin tehlikeleri ve pek çok diğer başlığın kamu sağlığı sorunu olması gibi, Glasser zihinsel sağlığı bir kamu meselesi olarak görür. Pek çok zaman olduğu gibi, bakış açıları tartışmalıdır ve şiddetli tartışmalar yaratır. Doktorların eğitimciler olmadığını ve kamunun eğitilmesinin topluma daha iyi zihinsel sağlık getirmede merkezi bir yer işgal ettiğini vurgulamaktadır. Psikolojik bozuklukları vurgulayan tıbbi modeli reddeden Glasser (2005a), "Toplumsal zihinsel sağlık bozukluklarının neredeyse tamamının sebebi mutsuzluktur... Örneğin, evlenen insanların neredeyse yarısı boşanır ve hiç boşanmamış, mutsuz evlilikleri olan pek çok kişi biliyoruz" (s. 15-16). Mutsuz ilişkilerin sebebinin, insanların başkalarını başarısız bir şekilde kontrol etmeye çalışması olduğunu eklemiştir. Dolayısıyla, dışsal kontrole dayalı dünya görüşünü seçim kuramı ve iletim sistemi gerçeklik terapisiyle değiştirmek, mutluluğa ve insanlar arasındaki mücadeleyi azaltmaya giden ana yoldur.

Daha kesin konuşmak gerekirse, terapistler veya jüri üyeleri tarafından idare edilen, seçim kuramını bir eğitim süreci olarak çalışan odak grupları, özellikle ailelerde dağılmayı engellemek ve mutluluğu artırmak için bir yol sağlayabilir. Glasser zihinsel sağlık kuruluşları, özel psikolojik danışma merkezleri, üniversite sağlık klinikleri ve diğer kuruluşların, özellikle de devlet okullarının seçim kuramını ve nasıl kullanılacağını öğrenmelerinde ısrar et-

mektedir. Seçim kuramının "Öğretilmesinin kolay, öğrenmesinin keyifli olduğunu ve çoğu kişi tarafından yararlı bulunduğunu" eklemektedir (2005a, s. 34).

Glasser, esas katkısının 'kamunun zihinsel sağlığı' kavramında yatması arzusuyla geleceğe yönelik bu umudundan derslerinde ve son zamanlardaki yazılarında bahsetmiştir. Tüm bunlara rağmen, bu kitabın yazarına göre Glasser'ın yaptığı daha da büyük katkı, gerçeklik terapisini sadece psikolojik bozukluklarda kullanılan bir sistem yerine bir zihinsel sağlık sistemi olarak kurmuş ve geliştirmiş olmasıdır.

7.
ÖZET

Önceleri tek bir adamın, kurucusu William Glasser, yöntemi olarak görülen gerçeklik terapisi, bir düşünce sistemi ya da ekolü olarak artık daha uygun bir biçimde betimlenmektedir. Glasser'ın muazzam katkısı, danışanlarına yardımcı olmak için uygulanabilir ve etkililiği kanıtlanmış beceriler arayan dünyanın dört bir yanındaki uygulamacılara bir temel ve bir ilham kaynağı olarak hizmet etmektedir. Glasser, kendi orijinal fikirlerini genişletmeye devam etmekte ve gerçeklik terapisini insan ilişkilerinin, özellikle de evliliğin benzersiz yakınlığının güçlendirilmesi için kullanmaya çalışmaktadır. Eğer mutluluğun sebebi bir hedef ve bir yol olabilseydi, bu daha iyi kişilerarası ilişkiler olurdu. Glasser ve arkadaşları, toplumun iş, oyun ve evdeki sağlıklı ilişkilerin altını oyan zehirli etkilerine karşı bir panzehir olarak gerçeklik terapisini öğretebilmek için devamlı bir çaba göstermişlerdir.

Glasser'ın görüşü, seçim kuramı ve gerçeklik terapisi ilkelerini benimseyen ve böylece de davranışlarının içsel olarak kontrol edildiğini gören bireyleri kapsamaktadır. Böylece bu bireyler başkalarını kontrol etmekten gönüllü vazgeçerken, bir yandan da onlara yardım eli uzatırlar. Bu görüşün tersi olan başkalarını kontrol etmeye kalkışmak başarısızlıkla sonuçlanır, mutsuzluk yaratır ve DSM'de yer alan davranışlar gibi etkisiz hatta genellikle zararlı davranışlara yol açar.

Glasser'ın yazılarında hayıflandığı dışsal kontrol psikolojisine bir alternatif olan içsel kontrol psikolojisi ya da seçim kuramı, iletim aracı olan gerçeklik terapisinin

İYDP sistemiyle (isteme, yapma, değerlendirme ve planlama) el ele gitmektedir. Toplumsal değerlerce etkilenen danışanlar sıklıkla şu anki davranışların sorumluluğunu çocukluk etkilerine ve travmaya atfederler. Bazen sorumluluğu çevrelerine, özellikle de diğerlerinin dışsal kontrol ve zorlayıcı davranışlarına yansıtırlar. Gerçeklik terapisti suçlama ve eleştiriden kaçınırken, danışanların şu anki isteklerine, davranışlarına ve planlarına odaklanmalarına yardım eder. Terapötik süreç boyunca danışanlar isteklerinin ulaşılabilirliğine ve faaliyetlerinin etkililiği ve akla yatkınlığına dair ciddi ve çoğunlukla cesur bir özdeğerlendirme yaparlar. Gerçeklik terapisinin etkili kullanımının olmazsa olmazı (sine qua non) olan bu süregelen değerlendirmenin pek çok tezahürü vardır: "Yaptığın şey sana yardımcı oluyor mu?", "Yaptığın şey diğerlerine yardımcı mı oluyor yoksa engel mi?", "Şu anki eylemlerin sana istediğin şeyi getirecek mi?", "İsteklerin gerçekçi düzeyde ulaşılabilir mi?", "Eğer bu istekler karşılanırsa, bu senin ya da başkalarının ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda mı bulunur, engel mi olur?", "Bu senin kendine güçsüz olduğunu söylemene nasıl bir yardımda bulunur?", "Bunun tam tersi bir içsel konuşma hayatını yönlendirmede nasıl bir etki yapar?", "Planların gerçekten uygulanabilir mi ve sen bu planları uygulamaya ne kadar kararlısın?"

Bir sistem olarak gerçeklik terapisi, günümüzde araştırmalarla olduğu kadar hemen hemen her kıtadan terapistin onayıyla da desteklenmektedir. Geniş çapta süregelen araştırmalar gerçeklik terapisini geliştirmeye ve değerini artırmaya devam edeceği gibi, yeni takipçi ve uygulamacıları da cesaretlendirecektir. İleriki araştırmalar için belli başlı öneriler beşinci bölümde tartışılmıştır.

Son olarak, bu kitabı tamamladıktan sonra üçüncü bölüme dönüp üniversite öğrencisi Noel'in davranışlarını yorumlayışınızı gözden geçirmenizi öneririm. Açıklama-

larınız değişti mi? İçsel kontrol psikolojisi dilini kullanabiliyor musunuz? Olayları açıklamada gerçeklik terapisi ve seçim kuramı dilini kullanabiliyor musunuz? Ve en önemlisi de İYDP sistemini Noel için nasıl kullanırdınız?

EK: İSTEKLERİ KEŞFETMEK

İSTEK KATEGORİLERİ	HER KATEGORİ İÇİN SORU
A. Aile	Aldığım neyi istiyorum?
B. Eş	ALMADIĞIM neyi istiyorum?
C. Çocuk	Ne kadar çok istiyorum?
D. Arkadaşlar	İstediğim şeyi almak için ne kadar çaba veya enerji harcamaya niyetliyim?
E. İş	Neyle yetinirim?
F. İdareci	*İstemediğim* neyi alıyorum?
G. Ast	İstediklerimde önceliklerim nedir?
H. Organizasyon	Taahhüt seviyem nedir?
I. İş arkadaşları	Listelenmiş kategorileri nasıl algılarım?
J. Eğlence etkinlikleri	Yapmayı isteyip istememem den bağımsız olarak yapılması gereken nedir?
K. Kendim	
L. Terapist	

ANAHTAR TERİMLER SÖZLÜĞÜ

SEÇİM KURAMI Gerçeklik terapisinin altında yatan gerekçe, insan davranışının insanın içinden geldiğini, harici uyaranlar, çevre veya kişisel tecrübelerden kaynaklanmadığını ifade eden bir içsel kontrol psikolojisidir. İnsan davranışı beş genetik ihtiyaçtan kaynaklanır: Hayatta kalma veya nefsi müdafaa, sevgi veya ait olma, güç veya içsel kontrol, özgürlük veya bağımsızlık ve eğlence veya keyif.

ALGILANAN DÜNYA Arzulanan, arzulanmayan ve nötr görüntüleri içerebilen resim koleksiyonu.

ALGI Harici dünyadan gelen algı, davranış seçimleriyle sonuçlanır ve algılanan dünya ile algı filtrelerinden meydana gelir.

ALGI FİLTRELERİ İnsanların dünyayı gördükleri ve aldıkları bilgi veya girdi üzerine değer yükledikleri lensler.

ANLAM DÜNYASI Özgün istekler ve arzuların yanı sıra, yüksek değere sahip olan her şeyin ve herkesin -seçim kuramının beş genetik ihtiyacını tatmin eden- zihinsel resimler olarak koleksiyonu. Anlam dünyası, güdülenmenin ana kaynağını oluşturur.

GERÇEKLİK TERAPİSİ Dr. William Glasser tarafından 1960'larda bir psikiyatri hastanesinde ve ıslahevinde temelleri atılmış bir yaklaşımdır. Daha çok tatmin edici seçimler formüle etme hedefiyle birlikte danışanlardan mevcut davranışları hakkında konuşmaları istenen bir terapötik sistemdir. Bu seçimler, seçim kuramında tanımlanmış olan beş ihtiyacın yanı sıra, toplumun makul beklentilerini tatmin etmeyi hedef alır.

TONİK DAVRANIŞ İnsanları bir araya getiren ilişki davranışları. Terapide kullanılarak terapötik ittifakı hızlandırırlar.

TOPLAM DAVRANIŞ Karşılanmamış belli başlı isteklerin oluşturduğu eylemlerin, bilişlerin, duyguların ve fizyolojinin toplamıdır. En doğrudan kontrol edilebilenler eylemler ve bilişlerdir. Davranışların tamamı, dört bileşenin hepsini içerir.

TOKSİK DAVRANIŞ İnsan ilişkilerinde zehirli bir atmosfer yaratan davranışlardır. Terapide kullanıldıklarında ilişkiye zarar verir ve terapötik ilerlemeye ket vururlar.

İYDP Gerçeklik terapisinin, her harfin bir fikir kümesi ve bir kavramın yanı sıra terapistlere, danışanlarla terapötik ittifak kurmada ve içsel güdülenmelerine ulaşmada yardımcı olacak soruların formülasyonudur: İ-istekler, algılar; Y-yapmak (toplam davranış); D-değerlendirme ve P-eylem planı.

ÖNERİLEN OKUMA KAYNAKLARI

Glasser, W. (1998). *Choice theory.* New York, NY: Harper Collins.
Gerçeklik terapisinin temeli olarak seçim kuramının bu ayrıntılı açıklaması, isimde kontrol kuramından seçim kuramına yapılan değişikliğe işaret eder. Seçim kuramının genişletilmiş bir uygulamasını arzulayan gerçeklik terapisi öğrencileri için temel bir kitaptır.

Glasser, W. (2005). *Defining mental health as a public health problem.* Los Angeles, CA: The William Glasser Institute.
Bu kısa tartışma, Glasser'ın zihinsel sağlığı bir kamu sorunu olarak tekrar tanımlama çabasını ve psikiyatrik ilaçların yaygın bir şekilde kullanılmasına karşı çıkmasını ortaya koyar. Glasser, seçim kuramının uygulanmasını daha iyi bir zihinsel sağlığa giden yol olarak tanımlamıştır.

Wubbolding, R. (2000). *Reality Therapy for the 21st century.* Philadelphia, PA: Brunner Routledge.
Gerçeklik terapisinin kapsamlı ve ayrıntılı bir şekilde ele alınması, seçim kuramı ve kuramın uzantılarının pek çoğu hakkında genel bir özet içerir. Bu kitabın esas katkılarından biri, kültürlerarası psikolojik danışmanın uygulanmasıdır: Japonlar, Koreliler, Afrikalı-Amerikalılar, Hispanikler, Çinliler ve diğerleri. İYDP sistemi danışanları güçlendirir ve pek çok danışan tarafından hissedilen kurban edilme hissine bir alternatif sağlar. Bu kitap Kore, Birleşik Krallık, Kuveyt, Singapur ve Güney Afrika gibi çeşitlilik gösteren eğitim programlarında kullanılan temel bir kaynaktır.

Wubbolding, R., ve Brickell, J. (2001). *Counselling with Reality Therapy.* Bicester, Oxon, UK: Speechmark Publishing.

Bu kitap, gerçeklik terapisini ilişkide psikolojik danışma, grup psikolojik danışmasının aşamaları ve bağımlılık için psikolojik danışma üzerine genişletir. Dirence karşı uygulanan paradoksal tekniklerin yanı sıra, benzetmeler kullanmak, temalar aramak ve danışanda beklenti yaratmak gibi ilave teknikler açıklanmıştır.

Wubbolding, R., ve Brickell J. (2001). *A set of directions for putting and keeping yourself together*. Minneapolis, MN: Educational Media.

Kişisel gelişim için bu pratik kaynak bireysel danışanlar, öğrenciler ve gruplar tarafından kullanılabilir. Her insani ihtiyaç için özgün planlama etkinlikleri tasarlanmıştır. Olumsuz eylemler, düşünceler ve duygularla mücadele etme yolları okuyucuya kişisel gelişimde ve ailelerde kullanmak için araçlar sağlar. Bu kitap, William Glasser Enstitüsü aracılığıyla ulaşılabilen çevrimiçi bir programla eşzamanlı olarak kullanılabilir.

İLAVE KAYNAKLAR

Wubbolding, R. (2007). *Reality Therapy* [DVD]. Washington, DC: American Psychological Association.
Robert Wubbolding, kız arkadaşıyla sert iletişim örüntüsünün etkisinin kademeli olarak farkına varan kırk yaşında bir erkeğe İYDP sistemi kullanarak danışmanlık yapar. Terapist, danışana isteklerini tanımlaması ve berraklaştırması, kız arkadaşıyla mevcut ilişkisini değerlendirmesi ve ilişkilerini geliştirmek için iletişimi iyileştirmesi için belirli planlar formüle etmesinde yardımcı olur. Terapist aynı zamanda paradoksal bir müdahale olan çift körün gerçeklik terapisine nasıl dahil edildiğine işaret eder.

Wubbolding, R. (2008). *Reality Therapy for addictions* [DVD]. Available from http://www.psychotherapy.net.
Robert Wubbolding, bağımlılık sorunu olan bir danışana danışmanlık yapar. Danışanın, depresyonun karmaşıklaştırdığı kokain bağlılığından arınması zahmetli ve zorludur. Danışan hem işbirliğine hazır hem de pasif olarak dirençlidir. Jon Carlson ve Judy Lewis, Dr. Wubbolding ile seçim kuramı ve gerçeklik terapisi üzerinde ayrıntılı bir tartışma gerçekleştirir.

William Glasser Enstitüsü (William Glasser Institute)

Glasser, gerçeklik terapisinin kalıcı etkisini hızlandırmak ve temel ilkelerin gelecek on yıllara dayanmasını sağlamak için orijinal adıyla Gerçeklik Terapisi Enstitüsü (The Center for Reality Therapy) olan bu enstitüyü kurmuştur. Bu organizasyon, RTC sertifikasıyla sonuçlanan 18 aylık bir eğitim programını onaylar. İlave eğitim, William Glasser Enstitüsü'nde bir öğretim üyeliği konumu sağlar. Daha fazla bilgi için iletişim:

The William Glasser Institute
22024 Lassen Street, Suite 118
Chatsworth, CA 91311
Tel: 1-800-899-0688
Faks: 1-818-700-0555
E-Mail: wginst@wglasser.com
İnternet sitesi: www.wglasser.com

Gerçeklik Terapisi Merkezi (The Center for Reality Therapy)

Aynı zamanda William Glasser Enstitüsü'nün eğitim direktörü olan Robert E. Wubbolding idaresindeki Gerçeklik Terapisi Merkezi, sonuncusu William Glasser Enstitüsü'nün sertifikasına başvurulabilecek bir gün, iki gün ve üç günlük atölyelere destek verir. Merkezin amacı, profesyonel veya kişisel uygulamalarda bulunmak isteyen, sayıları giderek artan kişilere gerçeklik terapisini öğretmektir.

Center for Reality Therapy
Robert E. Wubbolding, EdD, Director
7672 Montgomery Road #383
Cincinnati, OH 45236
Tel: 1-513-561-1911
Faks: 1-513-561-3568
E-Mail: wubsrt@fuse.net
İnternet sitesi: www.realityterapiwub.com

REFERANSLAR

American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (IV-TR).* Washington, DC: Author.

American Psychological Association. (2002a). *Ethical principles of psychologists and code of conduct.* Washington, DC: Author.

American Psychological Association. (2002b). Guidelines on multicultural education, training, research, practice, and organizational change for psychologists. Retrieved from http://www.apa.org/practice/guidelines/multicultural.pdf

Angelou, M. (2009). Angelou never gave up hope [YouTube interview]. Retrieved from http://www.youtube.com/watch?v=lTCcOLWr7-s&feature=channel

Arbona, C., & Virella, B. (2008). Psychological issues with Puerto Ricans: A review of research findings. In C. Negy (Ed.), *Cross-cultural psychotherapy* (pp. 103–132). Reno, NV: Bent Tree Press.

Aurelius, M. (1944). *The meditations of Marcus Aurelius.* (A. Farquharson, Ed.). London, England: Oxford University Press.

Beck, A., & Weishaar, M. (2008). Cognitive terapi. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (8th ed., pp. 263–294). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.

Bratter, T. (2008). *The John Dewey Academy flourishes.* Retrieved from http://www.strugglingteens.com/artman/publish/JohnDeweyAcademyBN_081118.shtml

Bratter, T., Collabolletta, E., Gordon, D., & Kaufman, S. (1999). *The John Dewey Academy: Motivating unconvinced,*

gifted, self-destructive adolescents to use their superior assets. Unpublished manuscript.

Bratter, T., Esparat, D., Kaufman, A., & Sinsheimer, L. (2008). Confrontational psychotherapy: A compassionate and potent psychotherapeutic orientation for gifted adolescents who are self-destructive and engage in dangerous behavior. *International Journal of Reality Therapy, 27*(2), 13–25.

Britzman, M. J. (2009). *Pursuing the good life.* Bloomington, IN: Unlimited Publishing.

Buck, N. (2000). *Peaceful parenting.* San Diego, CA: Black Forest Press.

Burnett, D. (1995). *Raising responsible kids.* Laguna Nigel, CA: Funagain Press.

Carleton, R. (1994). Reality Therapy in the Christian context [Audio cassette]. Montgomery, AL: Private Publication.

Carlson, J., & Englar-Carlson, M. (2008). Adlerian terapi. In J. Frew & M. Spiegler (Eds.), *Contemporary psychotherapies for a diverse world* (pp. 93–140). Boston, MA: Houghton Mifflin.

Cavanagh, J., & McGoldrick, J. (1953). *Fundamental psychiatry.* Milwaukee, WI: Bruce.

Cheng, N. (1986). *Life and death in Shanghai.* New York, NY: Grafton Books.

Chung, M. (1994). Can Reality Therapy help juvenile delinquents in Hong Kong? *Journal of Reality Therapy, 14*(1), 68–80.

Collabolletta, E., Gordon, D., & Kaufman, S. (2000). The John Dewey Academy: Motivating students to use, rather than abuse, their superior assets. *International Journal of Reality Therapy, 19*(2), 38–45.

Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.

Deci, E. (1995). *Why we do what we do.* New York, NY: Penguin Books.

Ellis, A. (2008). Rational emotive behavior terapi. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (8th ed., pp. 187–222). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.

Ellis, A., & Harper, R. (1997). *A guide to rational living* (3rd ed.). North Hollywood, CA: Wilshire Books.

Ellsworth, L. (2007). *Choosing to heal.* New York, NY: Routledge.

Fajors, N., & Negy, C. (2008). African American clients: History and terapi considerations. In C. Negy (Ed.), *Cross-cultural psychotherapy* (pp. 161–185). Reno, NV: Bent Tree Press.

Feinauer, L., Mitchell, J., Harper, J., & Dane, S. (1998). The impact of hardiness and severity of childhood sexual abuse on adult adjustment. *The American Journal of*

Family Terapi, *24*(3), 206–214.

Finnerty, M. (2007). Choice theory training: Effects on locus of kontrol and self-esteem in adult community employment workers. *International Journal of Choice Theory*, *2*(1), 30–34.

Ford, E. (1979). *Permanent love.* Minneapolis, MN: Winston.

Frankl, V. (1984). *Man's search for meaning.* New York, NY: Washington Square Press.

Frew, J. (2008). Gestalt terapi. In J. Frew & M. Spiegler (Eds.), *Contemporary psychotherapies for a diverse world* (pp. 228–274). Boston, MA: Houghton Mifflin.

Frew, J., & Spiegler, M. (2008). Introduction to contemporary psychotherapies for a diverse world. In J. Frew & M. Spiegler (Eds.), *Contemporary psychotherapies for a diverse world* (pp. 1–19). Boston, MA: Houghton Mifflin.

Genetic Science Learning Center, University of Utah. (2008). *The new science of addiction: Genetics and the brain.* Retrieved from http://learn.genetics.utah.edu/units/addiction/

Gilchrist Banks, S. (2009). *Using choice theory and Reality Therapy to enhance student achievement and responsibility*. Alexandria, VA: American School Counselor Association.

Glasser, N. (Ed.). (1980). *What are you doing?* New York, NY: Harper & Row.

Glasser, N. (Ed.). (1989). *Kontrol theory in the practice of Reality Therapy*. New York, NY: Harper & Row.

Glasser, W. (1960). *Mental health or mental illness?* New York, NY: Harper & Row.

Glasser, W. (1965). *Reality Therapy*. New York, NY: Harper & Row.

Glasser, W. (1968). *Schools without failure*. New York, NY: Harper & Row.

Glasser, W. (1972). *The identity society*. New York, NY: Harper & Row.

Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York, NY: Harper & Row.

Glasser, W. (1980). *Stations of the mind*. New York, NY: Harper & Row.

Glasser, W. (1984). *Kontrol theory*. New York, NY: HarperCollins.

Glasser, W. (1990). *The quality school*. New York, NY: HarperCollins.

Glasser, W. (1993). *The quality school teacher*. New York, NY: HarperCollins.

Glasser, W. (1996, Summer). Dr. Glasser's Corner. *The William Glasser Institute Newsletter*, 3–4.

Glasser, W. (1998). *Choice theory*. New York, NY: HarperCollins.

Glasser, W. (2000a). *Reality Therapy in action*. New York, NY: HarperCollins.

Glasser, W. (2000b). *Every student can succeed.* Chula Vista, CA: Black Forest Press.

Glasser, W. (2003). *Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health.* NewYork, NY: HarperCollins.

Glasser, W. (2005a). *Defining mental health as a public health issue.* Chatsworth, CA: The William Glasser Institute.

Glasser, W. (2005b). *How the brain works chart.* Chatsworth, CA: The William Glasser Institute.

Glasser, W. (2007). *Eight lessons for a happier marriage.* New York, NY: HarperCollins.

Glasser, W. (2008, July 16). *Back to the basics.* Keynote address to annual international conference of The William Glasser Institute, Colorado Springs, CO.

Glasser, W., & Glasser, C. (1999). *The language of choice theory.* New York, NY: HarperCollins.

Glasser, W., & Glasser, C. (2008, Summer). Procedures: The cornerstone of institute training. *The William Glasser Institute Newsletter,* 1.

Glasser, W., & Wubbolding, R. (1995). Reality Therapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (5th ed., pp. 293–321). Itasca, IL: Peacock.

Glasser, W., & Zunin, L. (1973). Reality Therapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (2nd ed., pp. 283–297). Itasca, IL: Peacock.

Greene, B. (1994). *New paradigms for creating quality schools.* Chapel Hill, NC: New View Publications.

Hawthorn, T. (2008, August 18). A golden day for a village that reached out to a family. *Globe and Mail,* pp. 1, 7.

Hirsch, J. (2004). *Two souls indivisible.* New York, NY: Houghton Mifflin.

Hoglund, R. (2007). *Intervention strategies: Educating for responsibility and quality.* Tempe, AZ: Hoglund.

Honeyman, A. (1990). Perceptual changes in addicts as a consequence of Reality Therapy based on group treatment. *Journal of Reality Therapy, 9*(2), 53–59.

Ivey, A. E., D'Andrea, M., Ivey, M. B., & Simek-Morgan, L. (2007). *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective* (6th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Jazimin Jusoh, A., Mahmud, Z., & Mohd Ishak, N. (2008). The patterns of Reality Therapy usage among Malaysian counselors. *International Journal of Reality Terapi, 28*(1), 5–14.

Kaiser, H. (1965). The problems of responsibility in psychotherapy. In B. Fierman (Ed.), *Effective psychotherapy* (pp. 1–13). New York, NY: Free Press.

Kim, J- U. (2006). The effect of a bullying prevention program on responsibility and victimization of bullied children in Korea. *Journal of Reality Therapy, 26*(1), 4–8.

Kim, R- I., & Hwang, M. (2006). A meta-analysis of Reality Therapy and choice theory group programs for self-esteem and locus of kontrol in Korea. *International Journal of Choice Theory, 1*(1), 25–30.

Kratochwill, T., & Morris, R. (1993). *Handbook of psychotherapy with children and adolescents*. Boston, MA: Allyn & Bacon.

Lazarus, A. (2008). Multimodal terapi. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (8th ed., pp. 368–401). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.

Linnenberg, D. (1997). Religion, spirituality in the counseling process. *International Journal of Reality Therapy, 17*(1), 55–59.

Litwack, L. (2005). Editor's comments. *International Journal of Reality Therapy, 24(2)*, 3–4.

Litwack, L. (2007). Basic needs—a retrospective. *International Journal of Reality Terapi, 16*(2), 28–30.

Lojk, L. (1986). My experiences using Reality Therapy. *Journal of Reality Therapy, 5*(2), 28–35.

Lojk, L. (2009). 4th European international conference in Edinburgh. *International Journal of Reality Therapy, 29*(1), 30–33.

Luborsky, E., O'Reilly-Landry, M., & Arlow, J. (2008). Psychoanalysis. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (8th ed., pp. 15–62). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.

MacColl, L. A. (1946). *Fundamental theory of servo-mechanism.* New York, NY: Van Nostrand.

Marcotte, C., & Bilodeau, S. (2007). Reality Therapy and research in group homes project. Montreal, Quebec. Retrieved from http://www.centrejeunessedequebec .qc.ca/

Mearns, J. (2008). *The social learning theory of Julian B. Rotter.* Retrieved from http://psych.fullerton.edu/jmearns/rotter.htm

Mendelowitz, E., & Schneider, K. (2008). Existential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (8th ed., pp. 295–327). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole. Theory. (n.d.). *Merriam-Webster online dictionary.* Retrieved from http://www.merriam-webster.com/dictionary/theory

Mickel, E. (2005). *Africa centered Reality Therapy and choice theory.* Trenton, NJ: Africa World Press.

Mickel, E., & Hall, C. (2006). Family terapi in transition: Love is a healing behavior. *International Journal of Reality Therapy, 15*(2), 32–35.

Mickel, L., & Liddie-Hamilton, B. (1996). Family terapi in transition: Social constructivism and kontrol theory. *Journal of Reality Therapy, 16*(1), 95–100.

Moore, T. (1944). *Personal mental hygiene.* New York, NY: Grune & Stratton.

Morales, M. A. A. (1995). *Why Reality Therapy works for Puerto Ricans.* Unpublished manuscript; available from Box 4929, Hato Rey, Puerto Rico 00919.

Mosak, H., & Maniacci, M. (2008). Adlerian psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (8th ed., pp. 63–106). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.

Murdock, N. (2004). *Theories of counseling and psychotherapy: A case approach.* Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall.

Murphy, L. (1997). Efficacy of Reality Therapy in the schools: A review of the research from 1980–1995. *Journal of Reality Therapy, 16*(2), 12–20.

Myers, L., & Jackson, D. (2002). *Realty terapi and choice theory.* Lanham, MD: American Correctional Association.

Negy, C. (2008). Treating dissimilar clients: No longer the road less traveled. In C. Negy (Ed.), *Cross-cultural psychotherapy* (pp. 3–22). Reno, NV: Bent Tree Press.

Okonji, J. (1995). Counseling style preference and perception of counselors by African American male students. *Dissertation Abstracts* B 55/09, 3811.

Okonji, J., Ososkie, J., & Pullos, S. (1996). Preferred style and ethnicity of counselors by African American males. *Journal of Black Psychology, 22*(3), 329–339.

Parish, J., & Parish, T. (1999). An examination of teacher caring, underachievement, and at-risk behaviors. *International Journal of Reality Therapy, 19*(1), 27–31.

Pask, G. (1976). *The cybernetics of learning and performance.* London, England: Hutchinson.

Passaro, P., Moon, M., Wiest, D., & Wong, E. (2004). A model for school psychology practice: Addressing the needs of students with emotional and behavioral challenges through the use of an in-school support room and Reality Therapy. *Adolescence, 39*(155), 503–517.

Patterson, C. H. (1974). *Relationship counseling.* New York, NY: HarperCollins.

Pierce, K. (2007). *Using lead management on purpose.* Lincoln, NE: iUniverse.

Pierce, K., & Taylor, A. (2008). *The dance of bullying.* Lincoln, NE: iUniverse.

Powers, W. (1973). *Behavior: The kontrol of perception.* New York, NY: Aldine.

Primason, R. (2004). *Choice parenting.* Lincoln, NE: iUniverse.

Richardson, B. (2001). *Working with challenging youth.* Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.

Roth, B., & Goldring, C. (2008). *Relationship counseling with choice theory strategies.* Beverly Hills, CA: Association of Ideas Publishing.

Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology.* New York, NY: Prentice Hall.

Roy, J. (2005). *Soul shapers.* Hagerstown, MD: Review and Herald.

Roy, J. (2006). *The development of the ideas of William Glasser: A biographical study.* Unpublished doctoral dissertation. La Sierra University, Riverside, CA.

Ryan, R., & Deci, E. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology, 49*(3), 186–193.

Salzman, M. (2003). *True noteboooks.* New York, NY: Vintage Books.

Sharf, R. (2008). *Theories of psychotherapy and counseling: concepts and cases.* Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.

Sickles, W. (1976). *Psychology: A matter of mind.* Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

Slavik, S., Sperry, L., & Carlson, J. (2000). Efficient Adlerian

terapi with individuals and couples. In J. Carlson and L. Sperry (Ed.), *Brief terapi with individuals & couples* (pp. 248–263). Phoenix, AZ: Zeig, Tucker & Theisen.

Spiegler, M. (2008). Behavior terapi II: Cognitive-behavioral terapi. In J. Frew & M. Spiegler (Eds.), *Contemporary psychotherapies for a diverse world* (pp. 320–359). Boston, MA: Lahaska Press.

Staub, E., & Pearlman, L. (2002). Understanding basic psychological needs. Retrieved from http://www.heal-reconcile-rwanda.org/lec_needs.htm

Sue, D. W., & Sue, D. (1999). *Counseling the culturally different: Theory and practice* (3rd ed.). New York, NY: Wiley.

Sue, D. W., & Sue, D. (2003). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (4th ed.). New York, NY: Wiley.

Sullo, R. (2007). *Activating the desire to learn.* Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum.

Tabata, M. (1999). The usefulness of Reality Therapy for biblical counseling. *Japanese Journal of Reality Therapy, 5*(1), 30–34.

Talmon, M. (1990). *Single-session terapi.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Webster's concise desk encyclopedia. (1995). New York, NY: Barnes & Noble Books.

Webster's New World College Dictionary (4th ed.). (1999). New York, NY: MacMillan.

Weinberg, G. (1985). *Secrets of consulting.* New York, NY: Dorset House.

Whaley, A., & Davis, K. (2007). Cultural competence and evidence-based practice in mental health services. *American Psychologist, 62*(6), 563–574.

Wiener, N. (1948). *Cybernetics.* New York, NY: Wiley.

Wiener, N. (1952). *Nonlinear problems in random theory.* New York, NY: Technology Press of MIT and Wiley. The William Glasser Institute. (2005). *Programs, policies and procedures of the William Glasser Institute.* (2005). Chatsworth, CA: Author.

Wilson, L., & Stith, S. (1991). Culturally sensitive terapi with black clients. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 19*(1), 32–43.

Wubbolding, R. (1988). *Using Reality Therapy.* New York, NY: Harper & Row.

Wubbolding, R. (1989). Radio station WDEP and other metaphors used in teaching Reality Therapy. *Journal of Reality Therapy, 8*(2), 74–79.

Wubbolding, R. (1990). Evaluation: The cornerstone in the practice of Reality Therapy. *Omar Psychological Series, 1*(2), 6–27.

Wubbolding, R. (1991). *Understanding Reality Therapy.* New York, NY: HarperCollins.

Wubbolding, R. (1992). *You steer* [CD]. Cincinnati, OH: Center for Reality Therapy.

Wubbolding, R. (1998). Client inner self-evaluation: A necessary prelude to change. In H. Rosenthal (Ed.), *Favorite counseling and terapi techniques* (pp. 196–197). Washington, DC: Taylor & Francis.

Wubbolding, R. (2000a). *Reality Therapy for the 21st century.* Philadelphia, PA: Brunner Routledge.

Wubbolding, R. (2000b). Reality Therapy. In A. Horne (Ed.), *Family counseling and terapi* (3rd ed., pp. 420–453). Itasca, IL: Peacock.

Wubbolding, R. (2003). Reality Therapy theory. In D. Capuzzi (Ed.), *Counseling and psychotherapy* (3rd ed., pp. 255–282). Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.

Wubbolding, R. (2004). *You steer* [CD]. Cincinnati, OH: Center for Reality Therapy.

Wubbolding, R. (2005). The power of belonging. *International Journal of Reality Terapi, 24*(2), 43–44.

Wubbolding, R. (2006). Searching for mental health. *International Journal of Choice Theory, 1*(1), 5–6.

Wubbolding, R. (2007). Glasser quality school. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 11*(4), 253–261.

Wubbolding, R. (2008a). *Cycle of managing, supervising, counseling and coaching* (Chart, 16th revision). Cincinnati, OH: Center for Reality Therapy.

Wubbolding, R. (2008b). More searching for mental health. *International Journal of Choice Theory, 2*(1), 6–9.

Wubbolding, R. (2008c). Reality Therapy. In J. Frew & M. Spiegler (Eds.), *Contemporary psychotherapies for a diverse world* (pp. 360–396). Boston, MA: Houghton Mifflin.

Wubbolding, R. (2009a). *Reality Therapy training manual* (15th revision). Cincinnati, OH: Center for Reality Therapy.

Wubbolding, R. (2009b). 2029: Headline of footnote? Mainstream or backwater? Cutting edge or trailing edge? Included or excluded from the professional world? *International Journal of Reality Therapy, 29*(1), 26–29.

Wubbolding, R., & Brickell, J. (2000). Misconceptions about Reality Therapy. *International Journal of Reality Therapy, 19*(2), 64–65.

Wubbolding, R., & Brickell, J. (2001). *A set of directions for putting and keeping yourself together.* Minneapolis, MN: Educational Media.

Wubbolding, R., & Brickell, J. (2005). Purpose of behavior: Language and levels of commitment. *International Journal of Reality Therapy, 25*(1), 39–41.

Wubbolding, R., & Brickell, J. (2007). Frequently asked questions and brief answers: Part I. *International Journal of Reality Therapy, 27*(1), 29–30.

Wubbolding, R., Brickell, J., Imhof, L., Kim, R., Lojk, L., & Al-Rashidi, B. (2004). Reality Therapy: A global perspective. *International Journal for the Advancement of Counselling, 26*(3), 219–228.

Wubbolding, R., Brickell, J., Loi, I., & Al-Rashidi, B. (2001). The why and how of selfevaluation. *International Journal of Reality Therapy, 21*(1), 36–37.

Yontef, G., & Jacobs. L. (2008). Gestalt terapi. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (8th ed., pp. 328–367). Belmont, CA: Thomson Brooks / Cole.

DİZİN

1984, **37**
2008 Olympiyatları, **70**

A

ABC'ler (REBT ile), **115, 119**
Açık ve basit dil, **158–160**
"Aday müşteri yönetimi," **191**
Adlerci kuram, **17, 61, 64, 90**
Adli yargı, **174**
Afrika kökenli Amerikalılar, **67, 167-170**
Ait olma, **66**
Akılcı duygusal davranış terapisi **56, 61, 115**
Algı, **92–97, 203**
Algı filtreleri, **93, 129, 203**
Algısal sistem, **92-97, 129–132**
  Algı seviyeleri, **93–95**
  Algılanan dünya, **92-93**
  Algının fonksiyonları, **95–97**
  davranış, **94**
Al-Rashidi, B., **142**
Amaca yönelik davranış, **90**
Ampirik araştırma, **189–194**
Anahtar terimler, **203–204**
Angelou, Maya, **172**
APA Psikoterapi Kuramları Dizisi, **17–18**
Araştırma, **182-183**
Araştırma kanıtı, **173–181**
  Adli yargı-, **174**
  Çocuk suçlular, **176–177**
  Grup evi, **175–176**
  grup evleri, Quebec, Kanada, **176**
  Kontrol odağı, **177**
  Kore'deki çalışmalar, **177-178**
  Kronik psikiyatri hastası, **180–181**
  Lise sınıfı, **178-179**
  Malezya, **178**
  Okul içi destek odası, **179–180**
Araştırma ve halk sağlığı için William Glasser Enstitüsü, **188**
Arbona, C., **170**
Arlow, J., **161**
Aşk ve iş (Leben und arbeiten), **48**
Auschwitz, **72, 75**
Avrupa Gerçeklik Terapisi Derneği (European Association for Reality Therapy-EART), **186-188**
Avrupa Konseyi, **187**
Avrupa Psikoterapi Derneği (European Association For Psychotherapy-EAP), **183, 186–188, 193**
Avrupa Psikoterapi Sertifikası (European Certificate in Psychotherapy-ECP), **187**
Ayarı bozuk terazi, **84**
Azınlık grupları, **167–170**
Algılanan dünya, **92, 203**

B

Bağımlılıklar, **58, 192**
Bağımsızlık, **71**
Bağlılık, **66**
Başarı, **69–70**
Başarısızlığın Olmadığı Okullar, **32, 47-19**
BASIC I.D., **63, 115**

Bateson, Gregory, **37**
Beck, Aaron, **62**
Bilinçli vs. Bilinçdışı, **26**
Bir Kamu Sağlığı Meselesi Olarak Zihinsel Sağlık, **194–196**
Borge, Victor, **73**
Bratter, T., **175**
Brauer, Debbie, **70**
Brickell, J., **42, 53, 165, 185, 187**
Britzman, M. J., **156**
Buck, N., **156**
BUÖGK[4], **163**
Büyüme merkezli gerçeklik terapisi, **194**

C

Capps, Dekan Emerson, **186**
Carlson, J., **7, 61**
Cavanagh, J., **48**
Cherry, Fred, **67**
Chung, M., **176**
Churchill, Winston, **156**
Collabolletta, E., **175**
Corey, G., **62, 168**
C-SPAN, **69**

Ç

Çevre vs. süreçler, **116, 117–118**
Çevre, terapötik, **115, 116–122**
Çifte açmaz, **125**
Çocuk suçluluğu, **71, 176–177, 192**
Çok modelli terapi, **63, 115**

D

D'Andrea, M., **119**
Dane, S., **138**
Davis, K., **172**
Davranış, **26–28, 86**
  Amacı, **90–92**
  Sorumluluk ve, **31–32**
Davranış, Kontrol Algısı, **39**
Davranışın amacı, **90–92**
  Dış dünya etkisi, **93**
  İletişim ve , **96**
Deci, E., **181**
Değerlendirme, **139–153, 165–185**
  Araştırma kanıtları ve, **173–181**
  Araştırma türleri, **181**
  İçsel güdülenme ve, **181-182**
  Kendilik, **141, 141–153**
  kültürel meseleler ve, **166–172**
  Uluslararası başvurular, **172–173**
Değerlerin farklılığı, **167**
Değişimi planlama, **153–155**
Değişimi planlama, **153–155**
Depresyon, **87**
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV-TR , **57, 209**
Dikkat eksikliği / hiperaktivite bozukluğu, **175, 179**
Dilek, **124**
Dinleme, **121**
Dışsal kontrolün dili, **156–158**
Dolan, Bea, **36**
DSM-IV-TR, **64**
Dubois, Paul, **34**
Dunne, A., **187**
Dünya Psikoterapi Konseyi, **187**

E

"Eski beyin," **66**
Eğlenme/ Keyif, **72–74**
Eksen I bozuklukları, **136**
Eksen II bozuklukları, **136**
Ellis, Albert, **55, 61, 134**
Ellsworth, L., **156**
Englar-Carlson, Matt, **7, 19**
Epictetus, **62**
Etkili çözümler vs. etkisiz çözümler, **47**

Etkili iç konuşma, **134**
Etkisiz kendi kendine konuşma, **134**
Etkisiz seçimler, **53–59**.
Ayrıca bakınız; gerileyici davranışlar, aşamaları

F

Fajors, N., **167**
Fantezi rüyası, **126**
Feinauer, L., **138**
Feminist ve çok kültürlü kuramlar, **17**
Filtreler, kişisel algı düzeyinde, **93–94**
Finnerty, M., **177**
Ford, E., **156**
Frankl, Viktor, **72**
Frankl'ın logoterapisi, **72, 75**
Fred ve Porter'ın Bağı, **67–69**
Freud, Sigmund, **48, 161**
Frew, J., **63, 165–166**

G

Geçici heves, **125**
Gelişimsel yol, **47**
Geniş Avrupa Organizasyon Komitesi (European Wide Organizations Committee-EWOC), **187**
Geniş Avrupa Organizasyonu (European Wide Organization-EWO), **187**
Geniş Avrupa Ödül Organizasyonu (European Wide Awarding Organization-EWAO), **187**
Gerçeklik terapisinde gelecekteki gelişmeler, **185–196**
Gerçeklik terapisinin sekiz basamağı, **159**
Geribildirim, **36, 37, 149**
Geştalt terapi, **63**
Gilchrist Banks, S., **156**
Glasser burs programı, **185, 193**
Glasser Quality Schools, **41**
Glasser, William, **6, 18-19, 26, 28, 31–37, 38, 39, 51, 60, 66, 71, 73, 75-76, 79, 80-82, 87, 93, 113-114, 115-116, 122-123, 136, 138, 140, 155, 157–158, 185-186, 188, 190, 195–196, 197–199**
Goldring, C., **138**
Gordon, D., **175**
Greene, B., **156**
Grills, Cheryl, **188**
Gelişim davranışları, **49–53**
Eylemler, **50**
Kronolojik yaş, **53**
Hisler, **51**
"Yapacağım.", **49-50**
Fizyoloji, **52**
Olumlu bağımlılıklar, **52–53**
Olumlu semptomlar, **50–52**
Psikolojik gelişme, **53**
aşamalar, **50–53**
düşünme, **51**
Gelişim davranışları, aşamaları **50–53, 127**
Gerçeklik terapisi, **25, 26–29, 197–199, 203**
Antropolojik temel, **36**
Bilimsel geçerlilik ve, **182-183, 185-186**
İYDP, **40**
Köken, **31–33**
Kültürel çeşitlilik, **165–183**
Özet, **197–199**
Seçim kuramı, **41–43**
Sosyolojik temel, **36**
Tarihçe, **33–41**
Toplumsal eğitimleri, **40-41**
Zihinsel bozukluklara alternatif, **47**
Gerçeklik terapisine giriş, **25**
Gerçeklik Terapisinin Tarihi, **31–43**

Antik öncül, **33-34**
Çağdaş yaklaşım, **38–41**
Köken, **31–33**
Seçim kuramı vs. gerçeklik terapisi, **41–43**
Yakın öncüler, **34–37**
"Gerçeklik psikiyatrisi," **35**
Gerçeklik Terapisi Dergisi (Journal of Reality Therapy), **189**
Gerçeklik Terapisi Enstitüsü, **36**
Güç, **69–71**
Güdü, **45, 64, 64–74**
Güdülenme sistemi, **194**
Gerçeklik terapisi ve zihinsel sağlık, **47**
Gerçeklik terapisi arabası, **87-91**
Gerçeklik terapisinin özeti, **197–199**
Gerileme, **53**
Gerileyen davranışlar, **53–59**
Aşamaları, **49–52**
Düşünmek, **55–56**
Eylemler, **55**
Fizyoloji, **57**
Hisler, **56-57**
Olumsuz bağımlılıklar, **58-59**
Olumsuz semptomlar, **54–58**
Pes etmek, **54**
Gerileyici yol, **47**

H

Hall, C., **75**
Halyburton, Porter, **67**
Harper, J., **138**
Harper, R., **55, 134**
Harrington, G. L., **34, 35**
Hayatta kalma, **66**
Hinton, **178**
Hirsch, J., **68**
Hoglund, R., **140**
Homeostazi, **27**
Honeyman, A., **192**
Hümanistik kuramlar, **17**
Hussain, Siddiqa N. M., **138**
Huynh, Carol, **70**
Hwang, M., **65, 177**
HZ-TKSAC, **120**

I

Ivey, A. E., **119**
Ivey, M. B., **119**

İ

İç kontrol, **45, 69–71, 170–172**
İç konuşma, **111**
İçsel Güdülenme, **181**
İçsel kontrol, **26, 33, 49, 60–64, 129–130**
algı, **132**
dışsal kontrol, **132**
İçsel güdüleyiciler, **31, 54, 61**
İçsel kontrolün dili, **156–158**
İhtiyaçların nitelikleri, **76–79**
İletişim engellleri, **168**
İletişim kuramı, **63**
İnanç, **74–76, 143**
İnsan ihtiyaçları sistemi, **64–76, 181**
İstekler, **79, 123–127, 201**
Dereceleri, **126**
Seviyeleri, **123–126**
İstekler dünyası, **123**
İsteksiz pasif kabullenme, **125**
İstenmeyen aktif kabullenme, **125-126**
İYDP sistemi, **27, 42–43, 65, 92, 97, 109, 113, 114, 115–163, 168, 170, 178, 190, 191, 198, 204**

J

Jackson, D., **70, 156**
Jacobs, L., **63**

James, William, **34**
Jazimin Jusoh, A., **65, 178**
John Dewey Academy, **175**

K

Kaiser, Helmut, **35**
Kalite dünyası veya istekler dünyası, **79–85, 123, 195, 203**
  Kültür ve, **79–80**
  Gelişim süreci ve, **82**
  Öncelikler ve, **82**
  Teraziler, **84–85**
  Özgünlük ve, **81–82**
"kamunun zihinsel sağlığı," **196**
Kamu sağlığı, **194–196**
Kaufman, S., **175**
Kendini değerlendirme, **139–153, 170**
  Dolaylı, **151**
  Muhakeme olarak, **146-147**
  Örnek vakalar, **150–151**
  Seviyeleri, **147–149**
  Türleri, **141–146**
  Yeterliliği, **151–153**
Kanıta dayalı yöntemler, **172**
Kendini keşfetme, **123, 201**
Kendini koruma, **66**
Kim, R-I., **65, 177, 192**
Kısalık, **170**
Kontrol kuramı, **36, 37, 38, 39, 59, 160**
Kontrol odağı, **131, 193–194**
Kovalanan hedef, **124**
Kratochwill, T., **48**
Kuram, **16, 42**
Kültür, **165**
Kültür, değerlendirme ve, **166–172**
  Afrika kökenli Amerikalılar, **167–169**
  Porto Rikolular, **169–170**
Kültürel, gerçeklik terapisi, **170–172**

L

Lazarus, A., **63**
Lincoln, Abraham, **140**
Litwack, Larry, **114, 189**
Loi, I., **142**
Lojk, B., **174**
Lojk, L., **174, 186, 187, 191**
Loyola Marymount Üniversitesi (LMU), **188**
Luborsky, E., **161**
Lyons, Ken, **93**

M

MacColl, L. A., **59**
Mahmud, Z., **65, 178**
Maneviyat, **74–76, 168**
Maniacci, M., **61**
Maocu rejim, **67**
Maslow, A., **48**
Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, **48**
May, Rollo, **62**
McGoldrick, J., **48**
Mead, Margaret, **37**
Mearns, J., **129-130**
Mendelowitz, E., **62**
Menninger Foundation, **35**
Mental Health or Mental Illness, **31**
Merriam-Webster Çevrimiçi Sözlük, **41**
Metaforlar, terapide, **121**
Mickel, E., **75**
Mitchell, J., **138**
Mohd Ishak, N., **65**
Moon, M., **179**
Moore, T., **48**
Morales, M. A. A., **169, 171**
Morris, R., **48**
Mosak, H., **61**
Muhakeme, **146**
Murdock, N., **160**
Murphy, L., **189-190**

Müdahale, **122**
Myers, L., **70-71, 156**

N

Negy, C., **166, 167**
Nien Cheng'in Sorguları, **67**
Nitelik, **80**
Nonlinear Problems in Random Theory, **37**
Norrington, Giles, **68**

O

Odak grup, **195**
Okonji, J., **168**
Olumlu seçimler, **49–53**
Ayrıca bakınız; gelişim davranışı, pozitif semptomların aşamaları, **159**
O'Reilly-Landry, M., **161**
Organizmanın kendini düzenlemesi, **63**
Orwell, George, **37**
Ososkie, J., **169**

Ö

Öğrenme kuramları, **17**
Özerk benlik yönetimi kuramı, **182**
Özerklik, **71**
Özgürlük, **71**
Özgüven, **69–71, 176, 177**

P

"Psikologlar İçin Etik İlkeler ve Mesleki Ahlak Kuralları," **190**
Parish, J., **156**
Parish, T., **156**
Pask, G., **59**
Passaro, P., **179-180**
Pazarlık konusu olmayan talep, **124**
Pearlman, L., **74**
Pierce, K., **140, 156**
Porto Rikolular, **169–170**
Postmodern ve yapısalcı kuramlar, **17**
Powers, William, **38–41, 59**
Pozitif semptomlar, **5**
Primason, R., **156**
Prosedürler ve çevre, **115, 117–118**
Psikodinamik kuramlar, **17**
Psikologlar için Çokkültürlü Eğitim, Alıştırma, Araştırma, Pratik ve Organizasyon Değişimi Hakkında İlkeler, **166**
Psikolojik danışma döngüsü, **5**
Psikoterapi ve psikolojik danışma döngüsü, **116, 117–118**
Psikotropik ilaçlar, **175**
Pullos, S., **169**

R

Rahatsızlık, **55**
Reality Therapy For 21st Century, **205**
Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry, **19, 32, 36**
Richardson, B., **140**
Rogers, Carl, **72**
Roth, B., **138**
Rotter, J. B., **131**
Roy, J., **138, 156**
Ryan, R., **182**

S

Savaş esirleri, **67**
Schneider, K., **62**
Seçim, **87**
Seçim kuramı, **26–28, 33, 37, 38, 40, 43, 45–114, 159-160, 197–199, 203**
Algısal sistem, **92–97**
Belirgin güdüleyiciler, **79–85**
Davranışın amacı, **90–92**
Güdü, **64–76**

Güdülenme sistemi, **86**
İçsel kontrol, **60–64**
İhtiyaçlar, özellikleri, **76–79**
İnsan ihtiyaçları sistemi ve, **64–79**
Psikolojik bozukluklara alternatif, **47**
Psikolojik gelişim, **46–47**
Toplam davranış sistemi, **85–90**
Vaka çalışması, **45, 59**
Vaka örneği, **97–112**
Zihinsel sağlık, **47–59**
Seçim kuramı ve gerçeklik terapisinin dili, **116, 156, 156–160**
Seçim kuramı vs. gerçeklik terapisi, **41–43**
Seçim kuramı, zihinsel sağlık sistemi olarak, **47**
Seçim kuramına çağdaş yaklaşım, **38–41**
Serebral korteks, **66**
Set of Directions for Putting and Keeping Yourself Together, **206**
Sevmek, **71**
Sharf, R., **87**
Sibernetik, **37**
Sickles, W., **59**
Simek-Morgan, L., **119**
Sine qua non, **140, 198**
Slavik, S., **61**
Sorumlu vs. sorumsuz, **46**
Sperry, L., **61**
Spiegler, M., **55, 165–166**
Stations of the Mind, **60**
Staub, E., **74**
Sue, D. W., **166**
Sue, D., **166**
Sullo, R., **156**
Süreç, terapi, **115–163**
Ayrıca bakınız; Terapi süreci

Ş

Şahsi sorumluluk, **34**

T

Taahhüt seviyesi, **127–128**
Taahhütün beş basamağı, **5**
Tanıma, **69–71**
Taylor, A., **156**
Terapide sorular sormak, **161–163**
Terapötik ittifak ve İYDP sistemi , **115–161**
The Identity Society, **32**
Terapi süreci, **115–163**
Değerlendirme ve, **139–153**
Değişimi planlama, **153–155**
Dil ve, **156–160**
İstekler ve, **123–139**
İYDP ve, **115–116, 122-123, 155–156**
Ortam, **116–122**
Soru sorma, **161–163**
Toplam davranış sistemi ve, **133–139**
Toksik davranışlar, **78, 119, 204**
Tonik davranışlar, **119–122, 204**
Toplam davranış, **87, 204**
Toplam davranış sistemi, **85–90**
Biliş ve, **134–135**
Değerlendirme ve, **139–153**
Değişimi planlama, **153–155**
Duygular ve, **133**
eylemler ve , **135–139**
Fizyoloji ve, **133**
İYDP sistemi, **155–156**
Örnek vaka, **88–90**
Toplumsal destek sistemleri, **168**
Toplumsal öğrenme kuramı, **63**
Tutumlar, **34**

U

Uluslararası Gerçeklik Terapisi Dergisi (International Journal of Reality Therapy), **114, 189, 193**
Uluslararası Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi Dergisi (International Journal of Choice Theory and Reality Therapy), **189**
Uluslararası uygulamalar, **172–173**

V

Ventura Kızlar Okulu, **36, 159**
Vietnam savaşı, **67**
Virella, B., **170**

W

Warnke, **178**
Washington, George, **140**
Webster's New World College Dictionary, **41**
Weishaar, M., **62**
Whaley, A., **172**
Wiener, Norbert, **37–38, 59**
Wiest, D., **179**
William Glasser Enstitüsü (William Glasser Institute), **23, 93, 159, 185, 188, 190, 192, 193, 206**
Wilson, L., **168**
Witt, **180–181**
Wong, E., **179**
Wubbolding, R., **5, 40, 41, 42, 47, 48, 51, 53, 54, 56, 57, 61, 65, 69, 73, 75, 81-82, 82, 93, 96, 115-116, 118, 122, 122-123, 127-128, 134, 140, 141-145, 145, 151, 152-153, 154, 158, 159, 165, 173, 182-183, 185, 186, 191, 193,**

Y

"Yakından ilgilenme", **119–120**
  kültürel farklılıklar ve, **120**
"Yanıp tutuşarak" yapılan araştırma, **182-183**
Yapma ya da toplam davranış, **133–139, 137**.
  Ayrıca bakınız; toplam davranış sistemi
"Yeni beyin," **66**
Yılgınlık sinyali, **84**
Yontef, G., **63**

Z

Zıtlaşma bozukluğu, **175**
Zihinsel sağlık sistemi **136**
Zihinsel sağlık sistemi olarak gerçeklik terapisi, **47**
Zihinsel sağlık, **47**
Zunin, L., **34**

Kitabın APA Psikoterapi Videolarıyla Birlikte Kullanılışı

Psikoterapi kuramları serisindeki her bir kitap, gerçek bir danışanla yapılan gerçek bir terapide kuramın uygulanışını gösteren belli bir DVD ile eşlenmiştir. DVD'lerin çoğunda kitabın yazarına konuk terapist olarak yer verilmiştir. Bu da öğrencilerin ünlü bir araştırmacı ve uygulamacının hakkında yazıp çizdiği kuramı eyleme döküşünü görmesini sağlamaktadır.

DVD'lerin onları kuramsal kavramlar hakkında daha çok şey öğrenmek için mükemmel araçlar kılan pek çok özelliği vardır:

- DVD'lerin çoğu, izleyicilere oturumlarda kuramın uygulanışına danışanların nasıl tepki verdiğini görme şansı veren, zamana yayılmış altı tam psikoterapi oturumunu içermektedir.
- Her DVD'de, sergilenen yaklaşımın ardındaki kuramın temel özelliklerini yeniden özetleyen giriş niteliğinde kısa bir tartışma bulunmaktadır. Bu, izleyicilere biraz evvel okudukları yaklaşımın temel yönlerini gözden geçirme fırsatı vermektedir.
- DVD'ler, üzerinde herhangi bir oynama yapılmamış psikoterapi oturumlarını ve bu oturumlardaki gerçek danışanları içermektedir. Bu, gerçek psikoterapinin nasıl göründüğü ve algılandığı hakkında bir fikir edinmek için eşsiz bir fırsat sunmaktadır ki

yazılı vaka örnekleri ve oturum deşifreleri bunu her zaman aktaramaz.

- İzleyicilerin psikoterapi oturumlarını izlerken isterlerse oynatabilecekleri terapist açıklamaları kısmı bulunmaktadır. Bu, terapistlerin bir oturumda neyi neden yaptığına dair eşsiz bir içgörü sağlamaktadır. Buna ek olarak, terapistin danışanı kavramsallaştırmada modeli nasıl kullandığını görmek için in vivo bir fırsat sağlamaktadır.

Kitaplar ve DVD'ler bir araya geldiğinde, kuramsal ilkelerin uygulamayı nasıl etkilediğini gösteren güçlü bir öğretim aracı ortaya çıkmaktadır. Bu kitabın durumunda, konuk uzman olarak yazarı içeren *Gerçeklik Terapisi* DVD'si, uygulamada bu yaklaşımın nasıl göründüğüne dair etkili bir örnek sunmaktadır.

APA Yayınları ilk kez Türkçede!

Bir davranışı, insanın kendi inisiyatifiyle belirlediği bir seçimi olarak kabul etmesi, kendisini daha sorumlu hissetmesine ve hayatının kontrolünü ele geçirmesine yol açar. ***Gerçeklik Terapisi***, insanların kendi davranış şekillerini seçmeleri ve bu davranışların temel güdü ve hedeflerini ne kadar doyurduğu ve gerçekleştirdiği ile ilgilidir. Danışanların kendi isteklerini keşfetmesini sağlamak, bu isteklere ulaşmak için ne yaptıklarına bakmak, yapılanların hedeflere uygun olup olmadığını değerlendirmek ve son olarak gerekiyorsa bu davranışları değiştirebilmeleri için plan yapmada yol gösterici olmak esastır.

William Glasser, 1950-60'lı yıllarda seçim kuramının temel mantığını formüle ederek, Gerçeklik Terapisi'nin dayanağı olan görüşü geliştirmiştir. Günümüzde, uluslararası arenada ***Gerçeklik Terapisi***'nin en bilinen öğreticisi, uygulayıcısı ve bu kitabın da yazarı olan Dr. Robert E. Wubbolding, Glasser'in bir numaralı çırağıdır. Wubbolding, bu kitapta; ***Gerçeklik Terapisi***'nin teorisini, tarihini, terapi sürecini, ana değişim mekanizmalarını farklı vaka örnekleriyle açıklamaktadır.

Gerçeklik Terapisi, **Psikoterapi Kuramları Dizisi**'nin yedinci kitabıdır. APA bu diziyi, psikoterapistlerin günümüzde kullandığı temel kuramsal modelleri anlamaya yönelik bir kaynak olarak sunmaktadır. Dizinin kitapları, farklı danışan profillerini içeren zengin vaka örnekleriyle birlikte somut kuram ve bulgu-temelli uygulamaları anlatmaktadır. Öyle ki, uygulamacılar ve öğrenciler bu kitapları bilginin ve esinin mücevherleri olarak görecektir. Okuyan Us, bu dizide Türk uzmanların çalışmalarına da yer vermektedir.

***

"Bu dizi, çığır açma potansiyeli taşıyor. Psikoterapiler arasındaki ortak noktalar ve farklılıkları ortaya koyarak, bu farklılıklarla dolu alanda birleşme, basitleşme ve bütünleşme için temel malzemeleri sunuyor."

- Prof. Dr. Arthur Staats
Hawaii Üniversitesi, Honolulu

"Sağlam kuramsal düşünce ve zengin klinik malzeme üzerinden temellendirilen bu dizi, psikoterapiye ilgi duyan herkes tarafından okunmalı. Gerek deneyimsiz gerekse deneyimli klinisyenler için ise bir hazine niteliğinde."

- Prof. Dr. Lillian Comas-Diaz
George Washington Üniversitesi, Washington, Dc

APA

Amerikan Psikoloji Derneği, APA, kurulduğu 1892 yılından bugüne, 134 binden fazla araştırmacı, eğitimci, klinisyen, danışman ve öğrenci üyesiyle, dünyanın en büyük bilimsel ve profesyonel psikoloji topluluğudur. Misyonu, toplumsal fayda ve daha iyi yaşamlar için psikolojik bilginin oluşturulması, yayılması ve uygulanmasıdır.

psikoloji / psikiyatri - 73

ISBN: 978-605-5134-75-4

9 786055 134754

okuyanUs.COM.TR