Kişi Olmaya Dair



Carl R. Rogers

...
gerçekten de olduğun kişi olmak, bir ilişkiyi ve bir hayatı kurtarabilir.



okuyan us

Carl R. Rogers

KİŞİ OLMAYA DAİR

Bir terapistin gözüyle

psikoterapiye bakış

Peter D. Kramer'in

giriş yazısıyla

İngilizce'den Çeviren: Selçuk Budak

okuyan us



Psikoloji / Psikiyatri 32

Kişi Olmaya Dair
Carl R. Rogers

ISBN: 978-605-4054-49-7

I. Baskı: İstanbul, Ocak 2011

Editör: Oğuz Marangoz
Çevirmen: Aysun Babacan
Kapak Tasarımı: Ebru Demetgül
Grafik Uygulama: Berna Kuleyin Tolga
Film, baskı ve cilt: Duplicate Matbaa Çözümleri San. ve Dış Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Litros Yolu Sok. Fatih San. Sit. No: 12/102 Topkapı,
Zeytinburnu, İstanbul Tel: (0212) 674 39 80, Faks: (0212) 585 00 81

Orijinal Adı: On Becoming A Person

Copyright © 1961 by Carl R. Rogers. All rights reserved.

Bu kitabın 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
Fulya Mah. Mehmetçik Cad. Eser Apt. A Blok No: 30 Daire: 5-6
Fulya, Şişli, İstanbul Tel: (0212) 272 20 85 - 86 Faks: (0212) 272 25 32

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

KİŞİ OLMAYA DAİR

Bir terapistin gözüyle

psikoterapiye bakış

Carl R. Rogers

İçindekiler

Giriş Peter D. Kramer

Önsöz Okurlara

KISIM I
KİŞİSEL AÇIDAN

Bölüm 1 "Bu Ben'im"

KISIM II
SİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

Bölüm 2 Kişisel Gelişimi Kolaylaştırmaya Yönelik Hipotezler
Bölüm 3 Yardımcı İlişki Özellikleri
Bölüm 4 Psikoterapi Hakkında Bildiklerimiz-Öznel ve Nesnel

KISIM III
KİŞİLEŞME SÜRECİ

Bölüm 5 Terapide Ortaya Çıkan Yönelimlerden Bazıları
Bölüm 6 Kişi Olmanın Anlamı
Bölüm 7 Psikoterapiyi Süreç Olarak Kavramak

KISIM IV
KİŞİLER FELSEFESİ

Bölüm 8 "Gerçekten Neyse O Benlik Olmak"
Terapistin Gözünden Kişisel Hedefler
Bölüm 9 Bir Terapistin Gözünden İyi Hayat:
Her Yönüyle İşlevsel Kişi

KISIM V
GELELİM GERÇEKLERE: PSİKOTERAPİDE ARAŞTIRMANIN YERİ

Bölüm 10 Kişiler mi Bilim mi? Felsefi Bir Soru
Bölüm 11 Psikoterapide Kişilik Değişimi
Bölüm 12 Kendi Araştırma Bağlamında Hasta Odaklı Terapi

KISIM VI
YAŞAMDAKİ İMALAR NELERDİR?

Bölüm 13 Öğretim ve Öğrenime Dair Kişisel Düşünceler
Bölüm 14 Terapide ve Eğitimde Anlamlı Öğrenme
Bölüm 15 Bir Katılımcı Tarafından Deneyimlendiği Kadarıyla Öğrenci Odaklı Eğitim
Bölüm 16 Hasta Odaklı Terapinin Aile Yaşamına Katabileceği Anlamlar
Bölüm 17 Kişiler Arası ve Gruplar Arası İletişim Kopukluklarıyla Başa Çıkmak
Bölüm 18 Kişiler Arası İlişkilerin Genel Yasasına Dair Geçici Bir Formülasyon
Bölüm 19 Yaratıcılık Teorisine Doğru

KISIM VII
DAVRANIŞ BİLİMLERİ VE KİŞİ

Bölüm 20 Davranış Bilimlerinin Büyüyen Gücü
Bölüm 21 Davranış Bilimlerinin Yeni Dünyasında Bireyin Yeri

Ekler
Teşekkür
Dizin

Giriş

Kişi Olmaya Dair isimli kitabının 1961 baskısı, Carl Rogers'ın ülkede beklenmedik bir ün kazanmasını sağladı. Araştırmacı ve klinik tedavi uzmanı olan Rogers, psikoterapistler için yazdığına inandığı bu kitabı aslında "*insanlar* için —hemşireler, ev kadınları, iş dünyası, rahipler, vaizler, öğretmenler, gençler için yazmakta olduğunu" daha sonra anladı. Yayıncılıkta milyon rakamı ender görülen bir şeyken bu kitap milyonlarca sattı. Bunu takip eden yıllarda Rogers "Amerika'nın Psikoloğu" olmuştu; yaratıcılıktan kendini tanımaya ve ulusal karaktere kadar zihinle ilgili her konuda basının danıştığı kişi haline gelmişti.

Rogers'ın savunduğu fikirler o kadar çok kişi tarafından kabul edildi ki, bunların o zamanlar ne denli yeni, ne denli devrim niteliğinde fikirler olduğunu hatırlamak bile güçleşti. Yüzyılın ortalarında en geçerli model olan Freudçu psikanaliz, cinsellik ve saldırganlık gibi insan güdülerinin, doğası itibariyle bencil olduğunu, kültürün zoruyla belli bir bedel ödeyerek ve zorlukla dizginlenebildiğini savunuyordu. Freudçu modelde tedavi, hasta açısından hüsran dolu bir ilişki sonucu elde ediliyor, hastanın analist tarafından ortaya konan güç gerçekleri kabul etmesi için kaygılarını beslemek gerekiyordu. Rogers ise insanların, kendilerini kabullenen bir ilişkiye ihtiyaç duyduklarına inanıyordu. Rogers yanlısı terapistler empatiyi —bu sözcük Freud'un zamanında genellikle kişinin bir sanat eseri karşısında duyduğu duygularla sınırlıydı— ve "koşulsuz olumsuz bakış"ı kullanırlar. Rogers ana hipotezini tek bir cümleyle şöyle ifade ediyordu: "Eğer

ben belli bir ilişki türünü mümkün kılarsam, karşımdaki de kendi içinde o ilişkiyi gelişme amaçlı kullanma kapasitesini keşfederek değişecek ve kişisel gelişim gerçekleşecektir." Gelişme ile Rogers'ın kast ettiği, kendine değer verme, esneklik, kendine ve başkalarına saygı duyma yönünde ilerlemekti. Rogers'a göre insan "arzularında iflah olmaz bir şekilde sosyalleşmiş" bir varlıktı. Ya da Rogers'ın tekrar tekrar söylediği gibi, insan her açıdan tam insan olduğu zaman, güvenilecek insan olurdu.

Isaiah Berlin'in yaptığı sınıflandırmaya göre Rogers bir kirpiydi: Tek bir şey biliyordu ama onu o kadar iyi biliyordu ki ondan bir dünya yaratabilirdi. Çağımızdaki kendine değer verme duygusu ve bu duygunun, kişinin diğer güçlü taraflarını harekete geçirme gücü üzerine yapılan vurgu Rogers ile birlikte ortaya çıktı. Rogers'ın kabul edilmeyi özgürleştirici mutlak kuvvet olarak görmesi, hasta olmayan insanların terapiden fayda görebilecekleri ve profesyonel olmayanların da terapist gibi hareket edebilecekleri anlamına geliyordu; modern zamanların kendi kendine yardım etme amaçlı grupları da, aslında doğrudan doğruya Rogers'ın gerçekleştirdiği insan potansiyeli hareketinden kaynaklanır. Evliliğin de terapi gibi sahicilik ve empatiye bağlı olması, bir Rogers ilkesidir. Yönlendirmeksizin ebeveynlik ve öğretmenlik yapmayı savunan da Benjamin Spock'tan ziyade Carl Rogers'tır.

Rogers'ın fikirlerinin —gözden geçirilip yenilenmesi gereken güçlü kültürel varsayımlar diye saldırılan fikirler olsa da— bu denli önem kazanmasına karşın yazdıklarının gölgede kalması ironiktir. Bu çok üzücüdür, çünkü her kültür, inançlarının nereden kaynaklandığını bilmelidir ve Rogers'ın yazdıkları hâlâ ra-

hatlıkla anlaşılabilir, çekici ve kolay ulaşılabilir yazılardır.

Elbette Rogers'ın fikirleri zihin sağlığına yönelik mesleklerde geçerli olan fikirlerdir. Bugün psikanalizdeki en yeni okula "kendi kendine psikoloji" adı verilmiştir ki bu adı pekâlâ Rogers da koyabilirdi. 1940'larda Rogers'ın geliştirdiği hasta odaklı terapi gibi kendi kendine psikoloji de, içgörüden ziyade ilişkiyi değişimin merkezine koyar ve yine hasta odaklı psikoterapi gibi kendi kendine psikoloji de hüsran düzeyinin "mümkün olduğu kadar düşük" olması gerektiğini savunur. Kendi kendine psikolojideki tedavinin temeline benzer bir şey aranacak olursa, koşulsuz olumlu bakıştan daha yakın bir şey bulunamaz. Oysa Rogers'ın seçkin bir şahsiyet olarak tanındığı Chicago'da temelleri atılan "kendi kendine psikoloji", Rogers'ın katkısına dair tek bir söz bile etmemektedir.

Bunun açıklaması Rogers'ın kim olduğu ile bağlantılıdır. Avrupalı değil, Amerikalı olan ve kentli olmayıp çiftlikte büyüyen (Chicago'da doğmuş olan ama on iki yaşındayken kırsal bölgeye taşınan Rogers, deneysel yönteme duyduğu saygının, ergenlik yıllarında okuduğu uzun bir metin olan *Feeds and Feeding*'den kaynaklandığını söylemiştir), doğulu değil, orta batılı, melankolik değil, neşeli, uyumlu ve açık bir insan olan Rogers'ın duruşunda, savaş sonrası entelektüellerindeki o ürkütücü karmaşıklıktan eser yoktu. Terapistin kendisini boş bir levha gibi göstermesi gerektiğine inanan Rogers'ın dürüstlüğü, çağdaşlarının pek beğenerek takındığı tavrın tam tersi olan bir özellikti (bu noktada şunu da belirtmek önemlidir: *Kişi Olmaya Dair*'in aslında bir giriş yazısına hiç ihtiyacı yoktur, zira Rogers "Bu Benim" diye adlandırdığı bölümde kendisini tanıtmaktadır). Çoğu kimse Ro-

gers'ın ciddi olmadığı, bu yüzden de kolayca bir kenara atılabileceği görüşündeydi.

Bu yargı neyin ciddi ve neyin entelektüel olduğuna yönelik oldukça dar bir bakış açısını hem saklar hem de ortaya çıkarır. Rogers bir üniversitede profesördü ve pek çok yazısı yayımlanan bir akademisyendi. On altı kitaba ve iki yüzü aşkın makaleye imza atmıştı. *Kişi Olmaya Dair*'in başarısı Rogers'ın akademik başarısına gölge düşürebilirdi; aynı dönemde yazılan daha teknik kuramsal makalelerin karmaşıklığıyla değil, o makalelerinde sade bir dil kullanmasıyla tanınırdı. Fakat *Kişi Olmaya Dair*'de bile Rogers fikirlerini tarihsel ve sosyal bir bağlama oturtur ve çağının sosyal psikolojisine, hayvan etolojisine, iletişime ve genel sistemler kuramına göndermeler yapar. Sık sık Soren Kierkegaard'a ("Yaşamın amacı nedir?" sorusuna Rogers, Kierkegaard'tan aldığı "İnsanın gerçekten de olduğu kişi olması" ifadesiyle cevap verir) ve Martin Buber'e atıfta bulunarak, mirasını varoluşçuluk felsefesinden aldığını belirtir. Rogers ayrıca herkese açık bir aydın olarak hareketli bir kariyer yaşamına sahip olmuş ve Buber, Paul Tillich, Michael Polanyi, Gregory Bateson, Hans Hofman ve Rollo May gibi isimlerle münazaralara girmiş, temaslarda bulunmuştur.

Psikoterapinin deneysel evrimi fikrini savunan Rogers çoğu meslektaşından daha kararlı bir bilim adamıydı. Ta 1940'larda, herkesten önce araştırma amacıyla psikoterapi seanslarını kayda geçirmeye başlamıştı. Psikoterapi alanında, yapıcı kişilik değişimi konusundaki yaklaşımını, gereken ve yeterli altı şart halinde (söz konusu hasta, empatik terapist vb. gibi) listeleyerek işlemsel terimlere döken ilk mucitti. Güvenilir ölçümler geliştirerek

hipotezleriyle ilgili değerlendirmelerin hem mali yükünü karşıladı hem de tanıtımını yaptı. Rogers sürecin ölçümlendirilmesi konusunda kararlıydı: İnsanların değişmesine neyin faydası olur? Gerek kendi araştırmaları gerekse bilim alanında diğerleriyle yaptığı ortak çalışmalar psikanalize yönelik kurumları utandıran sonuçlar ortaya çıkardı. Örneğin terapi seanslarının yazılı kayıtları üzerine yapılan bir çalışmada, hastalardan açıklama ve yorumlama—psikanalizde kullanılan araçlar—istenildiğinde verilen karşılıklarda, hastanın tipik bir şekilde, kendi kendisini keşfetme tavrından uzaklaştığı, onu sadece terapistin duygular üzerinde düşünerek daha derin bir keşfe ve yeni bir kavrayışa doğrudan yönlendirdiği ortaya çıkıyordu.

Bir başka deyişle Rogers şu yalın fikir adına ciddi bir entelektüel çaba göstermiştir: İnsanlar kabul edilmek ister ve kabul edildiklerinde "kendilerini gerçekleştirme" yönünde ilerleme kaydetmeye başlarlar. Bu hipotezin getirdiği sonuçlar Rogers ve çağdaşları için gayet açıktı. Psikanalizdeki onca karmaşık yapıya gerek yoktur; elbette aktarım yapılabilir ama incelemek kişiyi hiçbir yere götürmez. Yüzyılın ortalarındaki terapistlerin çoğunda görülen, o tepeden bakan ve uzak tavır terapinin amaçlarına kesinlikle ters düşer. Terapistin kendi farkındalığı ve insan olarak orada oluşu, teknik eğitiminden daha önemlidir. Ayrıca psikoterapi ile sıradan yaşam arasındaki sınır kaçınılmaz olarak ince bir sınırdır. Eğer kabullenme, empati ve olumlu bakış insan gelişimi için gerekli ve yeterli koşullarsa; bunlar öğretmenlik, dostluk ve aile yaşamında da aynı şekilde yol göstermelidir.

Bu fikirler psikanaliz, eğitim ve din gibi pek çok yerleşik yapıyı gücendirmiş olsa da halkın büyük bir kısmı tarafından be-

nimsendi. 1960'ların popüler diyaloglarına yön verdi (altmışlı yıllarda okullardaki protestocuların taleplerinin çoğu, örtük olarak da olsa Rogers'ın insan doğasına dair inandığı şeylere dayanıyordu) ve yüzyılın geri kalanında da kurumlarımızın şekillenmesine yardımcı oldu.

Rogers bir kenara atılıp unutulmadan önce çeşitli alanlarda saldırıya maruz kalmıştı. Terapistin varlığı ve empatik duruşu konusundaki kanıtlar hâlâ sağlamsa da, araştırma bütünü üzerinde yapılan incelemeler Rogers'ın altı koşulunun gerekliliği ve yeterliliğinin kanıtlanmasının güç olduğunu gösteriyordu. Önceleri Martin Buber ve daha sonraları da psikoterapinin muhalif eleştirmenlerinden Jeffrey Masson, Rogers'ın hasta ve terapistin eşit koşullarda bir araya gelebileceği fikrine itiraz etmişti. (Adını sadece *Carl Rogers* [Londra: Sage Publications] koyduğu küçük güzel bir kitabında Brian Thorne bu itirazları ele alarak oldukça başarılı bir şekilde çürütür). Rogers ile aramızdaki mesafe büyüdükçe, eleştiriler de ilişkisel bağını kaybetmiştir. Rogers'ın getirdiği ise —tüm diğer büyük terapistler gibi—benzersiz bir vizyon olmuştur.

Yüzyılın ortalarında ortaya çıkan, insana dair psikanalitik kuramın henüz tamamlanmamış olduğu açıktır. Freud ve ondan daha keskin bir biçimde (yoğun insan ilişkilerine dair modern görüşler üzerinde muazzam bir etkide bulunan psikanaliz okulunun kurucusu) Melanie Klein, insanoğlunun, hiyerarşi üstünlüğü için yaptığı mücadelelerdeki şiddet ve rekabetçi cinsellik gibi kavramları içeren karanlık yönünü, yani hayvani mirasımızın bir parçası olan tarafımızı kavramışlardı. Hiyerarşi üstünlüğü ile bir arada var olan ve aynı zamanda da genlerde ve kültürde kod-

lanan bir üreme stratejisini ise göz ardı etmişlerdi: Karşılıklılık ve diğerkâmlık. Günümüzde hayvan davranışlarını inceleyen bilim insanları ve evrim biyologları Rogers'ın görüşlerine, yani insanoğlu yeterince kabullenildiğinde karşılıklılık ve diğerkâmlığın baskın hale gelecek olan özellikler olduğu hipotezine katılacaklardı.

Hem din düşünürü hem de büyük Alman betimleyici psikiyatrist Eugen Bleuler'ın öğrencisi olan Buber, Rogers'ın hasta ya da sağlam olsun insana güvenilmesi gerektiği fikrine yönelik kuşkular duyarken elbette haklı gerekçelere sahipti. Fakat Freud, Klein ve Buber, Eski Dünya'ya ait bakış açılarında takılıp kalmışlardı. Belki de en güzeli, Rogers'ın iflah olmaz iyimserliğini, psikoterapiye Yeni Dünya'nın çeşnisini katma yönündeki pek çok ilginç girişimden biri olarak görmektir.

Rogers'ın bu gayretlerine katılan çağdaşları da vardı. Harry Stack Sullivan psikanalize bir dizi yeni veçhe ekledi: Çocuk gelişiminde yakın arkadaş etkisi; hastanın kendi sosyal çevresinin incelenmesi; hastaların karakteristik projeksiyonlarını engellemek için terapistin benliğinin aktif kullanımı. Murray Bowen dikkatini hastanın çocukluğundaki ailesinden (Oedipus topluluğu) kendisinin kurduğu ailesine çevirdi ve hastanın, katı aile yapısında kendine bir yer bulma çabasında terapisti adeta bir koç gibi davranmaktan kurtardı. Milton Erickson hipnoz tekniğini canlandırıp cesurca kullanarak, terapisti hastanın geçmişteki gelişiminin çıkmaz sokaklarında gedikler açan usta bir yönlendiriciye dönüştürdü. Carl Whitaker teorinin klinik uygulamalarda ayak bağı olduğunu vurgulayarak terapistin kendisini hem varoluşsal bir varlık olarak sergilemesi hem de yerel aile görenekleri-

ni bilmesi gerektiğini öne sürdü. Bu listeye özgür, deneysel ve toplumsal bilince sahip çalışmalarıyla, özellikle Amerikan tarzına giren, Erich Fromm, Victor Frankl, Hellmuth Kaiser, Erik Erikson, Heinz Kohut gibi bir dizi göçmen de eklendi.

Öteki'ni özgür bir birey olarak anlamak için özen göstermesi, kendi sahiciliğine ve aktif olarak orada bulunuşuna odaklanması ve her hastasında pozitif bir potansiyel olduğuna güvenmesiyle, ilk günah gibi Püriten bir öncülü reddediyor olsa da, Rogers, Amerikan değerler sisteminin önemli özelliklerine uyan bir tedavi görüşü yaratmıştır. Çarenin insanların kendi içlerinde olduğu düşüncesi, Rogers'ın başlıca öncülüdür. Rogers'a göre terapide, öğretmenlikte veya aile yaşamında en büyük günah otoritenin dayatılmasıdır. Radikal bir eşitlikçi olan Rogers bireyin, kilise ya da akademi gibi harici kurumlar ve öğretilmiş bir akıl olmaksızın kendi yönünü tayin edebildiği görüşündedir. Kaynağını faydalı ilişkiden alıyor olsa da Rogers'ın felsefesinin temelinde Thoreau ve Emerson, yani kendine güven önceliği vardır.

Amerikalılar Rogers'ı, kendileriyle ilgili önemli kısımları dikkate alarak benimsemişledir; ne var ki bunlar da ulusun hâlâ muğlâklıktan kurtulamamış kısımlarıdır. Bireyselcilik her kuşakta her kişi tarafından değerlerin araştırılıp tazelenmesi anlamına mı gelmektedir yoksa bireyselcilik sabit gelenekler ile insanın bencil ve rekabetçi olduğu görüşüne mi bağlı kalmalıdır? Yerleşik müfredat ve Ortodoks değerlere yüzünü dönen muhafazakârlar bugün yalnızca Rogers'a değil, Amerikan hümanizminin önemli bir özelliğine de saldırmaktadır. Rogers'ın Amerika Birleşik Devletleri dışındaki pek çok ülkede çok daha fazla saygı görmesinin —bambaşka bir ses olarak anlaşılması ve açık yürekli-

likle öğretilmesinin— ardındaki sebep belki de onun Amerikalı özüdür.

Kişi Olmaya Dair'de yer alan farklı fikir yazılarını birbirine bağlayan şey, Rogers'm sıcak, coşkulu, güvenli, ilgi dolu sesidir. Burada sabırla ama elinde bulundurduğu her türlü kaynaktan faydalanarak başkalarını ve kendini duymaya çabalayan biriyle karşılaşıyoruz. Bu dikkat dolu dinleyiş, hem bireylere hem de o muazzam soruya, yani kişi olmanın anlamına hizmet etmektedir. Rogers hastalarını anlatırken varoluşçuluğun dilini ve veznini kullanır. Mücadele içindeki bir adam için şöyle der: "Şu anda o, baştan aşağı kendini müdafaadan ibaret... o an için, bağımlı olduğu şeyin ta kendisi ve bu durum onu da hayrete düşürüyor."

Rogers'ın ciddiyetsiz, insani zaaflardan bihaber olduğu, entelektüel olmadığı gibi kuşkular ise, onun özenli klinik çalışmalarını döktüğü yazılara bakıldığında ortadan kalkacaktır. Rogers psikoloji öğrencilerinin kuşaklar boyunca onu hicvettiği şeyi yapar: Hastaların sözlerini tekrarlar. Ama o aynı zamanda hastalarının duygularını tam bir netlik, ifade güzelliği ve cömert bir esneklikle özetler. Ayrıca başkalarını kabul etme dehasına da sahiptir.

Sıkıntılı bir ev kadını olan Bayan Oak, Rogers'la girdiği beşinci psikoterapi seansında "müziği olmayan bir şarkı" söylerken yakalar kendini. Rogers'ın Bayan Oak'ın duygularının sıralanışını özetlemesi, Bayan Oak'ın içsel deneyimlerini zenginleştirmesini ve kendi metaforunu araştırmasını sağlar. Bu noktada bir kişinin yakalanması güç bir sahiciliği kavrayışını, kendi düşüncelerine kara çalışını duyarız: "Sonra da sadece bu sözcük akışı var sanki, hiç zorlamadan geliyor gibi; sonra yine aralarda içinize bir

kuşku düşüyor. Sanki şey oluyor, yani belki de sadece müzik yapıyorsunuz, o kadar." Rogers'ın temsillerindeki tüm insanlar gibi Bayan Oak da terapiye özünden uzak bir noktada başlar; kabullenildikçe ön yüzeydeki perdeleri kaldırır ve kendini gerçekleştirmeyi başarır. Dokuzuncu seansta Bayan Oak, mahcup bir tavırla, sınırlı da olsa bir özgüven sergiler: "...kendime kondurduğum şey olmaya başladım, kendi kendime bunlar 'sağlıklı zihnin ışıkları' dedim... bu sadece zaman zaman kendimi korkunç bir kaos içindeki bir dünyada yaşayan bir insan türü olarak görme duygusu, o kadar." Ama Bayan Oak bu kendine güvenli özünü başkalarına gösteremez. Rogers o anda onunla geçirdiği eski seansı hatırlar: "Şarkı söyleyen siz hakkında konuşunca *emniyette* hissetmeyeceğiniz duygusu...sanki böyle bir kişiye yer yokmuş, var olmasına imkân yokmuş gibi." Bir başkasına bu denli ayak uydurabilmek çok incelikli bir sanattır; her ne kadar Rogers'ın hastanın içsel melodisini mi yakaladığı yoksa kendi bestesi üzerinden mi bunu başardığını anlamak zor olsa da...

Bu açıdan Rogers'm klinik çalışmaları hâlâ muğlâklığını koruyor: İddia ettiği gibi sadece ötekini kabullenmiş midir yoksa bunlar, oldukça farklılaşmış olan kendi benliğinin parçaları mıdır? Muğlâk olmayan şey ise, bugün Rogers'ı okudukça, çağımız kültürüne ve kim olduğumuza dair hissettiklerimize getirdiği muazzam katkıdır. Onunla tekrar karşılaşmak, müziğini tekrar dinleme fırsatına erişmek büyük bir zevk.

DR. PETER D. KRAMER

Okurlara

BUNU SÖYLERKEN KENDİM BİLE HAYRET EDİYORUM AMA otuz üç yılı aşkın bir süredir psikoterapist (ya da özel danışman) olarak çalışıyorum. Yani yüzyılın üçte biri kadar bir süredir, nüfusumuzun geniş bir kesimine yardımcı olmaya çabalıyorum. Çocuklara, ergen ve yetişkinlere; eğitimleri, meslekleri, evlilikleriyle ilgili ya da özel sorunları olanlara; "normal", "nevrotik" ve "psikozlu" bireylere (tırnak içine almamın sebebi bu etiketlerin yanıltıcı olduğuna inanmamdır); yardım isteyen bireylere, yardım edilmesi için gönderilenlere, küçük sorunları olanlara ve yaşamları bütünüyle çaresizlik ve umutsuzluktan ibaret bir şeye dönmüş olanlara yardım etmeye çalışıyorum. Bu denli çok ve çeşitli insanı bu kadar yakından ve kişisel olarak tanıma fırsatı edinmiş olmanın benim için büyük bir ayrıcalık olduğuna inanıyorum.

Bunca yıldır edindiğim klinik deneyimler ve araştırmalarım sonucu pek çok kitap ve makale yazdım. Bu kitaptaki yazıları, bu otuz üç yılın son on yılında, yani 1951 ile 1961 yılı arasında yazdığım yazılardan derledim. Bunları bir kitap haline getirmek istememin nedenlerini açıklamak isterim.

Her şeyden önce, neredeyse hepsinin, bu şaşırtıcı modern dünyadaki özel yaşamla ilgili bir şeyler barındırdığına inanıyorum. Bu kitap asla tavsiyeler veren bir kitap değildir, "kendi kendine yapabilirsin" tezini savunan incelemelerle de benzerlik taşımaz. Bu yazıları okuyanların bunları epey düşündürücü ve faydalı bulduğunu tecrübe ettim. Olmak istediği kişi olma yönünde ilerleyen insanlar, kendi kişisel seçimlerini yapıp onları izle-

yerek, kendilerini bir ölçüye kadar daha güvende hissettiler. İşte bu nedenle bu yazıların ilgilenenlere, yani daha çok sayıda insana, tabiri caizse "sokaktaki zeki insanlara" da ulaşmasını istedim. Çünkü önceki kitaplarımın hepsi profesyonel psikologlara hitaben yazılıp yayımlanmış ve o grup dışında hiç kimse kitaplarıma kolayca ulaşamamıştı. Bu alanda ortaya çıkarılan bulguların, danışmanlık ya da psikoterapiye özel bir ilgi duymayan insanların çoğunu yaşamda daha güçlü kılacağını görmelerini içtenlikle ümit ediyorum. Çok sayıda hastayla yapılan ve kayda alınan terapi görüşmelerinin bu sayfalara aktarılan parçalarını okudukça ve başkalarının gelişme mücadelelerini hayallerinde ve duygularında yaşadıkça, daha önce hiç danışman yardımı almayan kişilerin de kendi cesaretlerinin ve özgüvenlerinin nispeten artacağını ve yaşadıkları güçlükleri daha iyi anlamaya başlayacaklarını umuyor ve buna inanıyorum.

Beni bu kitabı hazırlamaya iten nedenlerden biri de danışmanlık, psikoterapi ve kişilerarası ilişkiler konusundaki görüşlerimi bilenlerden gelen isteklerin sayısının ve yoğunluğunun artması. Yeni fikirlerimi ve çalışmalarımı daha kolay ulaşabilecekleri ve daha geleneksel bir paket halinde elde etmek istediklerini belirtiyorlar. Yayımlanmamış makalelere ulaşamayacaklarını öğrenince üzülüyorlar; yazılarıma ücra dergilerde tesadüf edenler bunların bir araya getirilmesini istiyorlar. Bu istekler her yazara gurur verir. Bu aynı zamanda yerine getirmem gereken bir yükümlük de. Buradaki seçkiden memnun kalacaklarını ümit ediyorum. Dolayısıyla bu açıdan bu kitap, psikologlar, psikiyatristler, öğretmenler, eğitimciler, okullarda çalışan rehberlik uzmanları, din görevlileri, sosyal hizmet uzmanları, konuşma terapist-

leri, endüstri liderleri, emek yönetimi uzmanları, siyaset bilimciler ve geçmişte çalışmalarımı kendi mesleki çabalarına faydalı bulmuş kişiler içindir. Kelimenin tam anlamıyla onlara adanmıştır.

Beni bu kitabı hazırlamaya iten daha kişisel ve karmaşık bir neden de var. O da, söylemek zorunda olduğum şeyleri duymaya uygun bir kitle arayışı. On yıldan uzun bir süredir bu hep kafamı kurcalayan bir sorun oldu. Yalnızca bir avuç psikoloğa seslendiğimi biliyorum. Bunların çoğu –uyaran tepkisi, öğrenme teorisi, edimsel koşullanma gibi terimlere ilgilerini çekebileceğiniz uzmanlar— bireyi bir nesneden ibaret kabul etmek konusunda o denli azimliler ki, söylemem gereken şeyler ya kafalarını karıştırıyor ya da rahatsız oluyorlar. Bir avuç psikiyatriste seslendiğimi de biliyorum. Çoğuna, belki de hepsine göre, psikiyatri hakkındaki hakikat uzun yıllar önce Freud tarafından dile getirildi ve bu mesele kapandı; yeni olasılıklar dikkatlerini çekmiyor, bu alanda araştırma yapmakla ya ilgilenmiyorlar ya da buna muhalefet ediyorlar. Bir de kendilerini danışman olarak adlandıran farklı grupların olsa olsa küçük bir bölümüne seslendiğimi de biliyorum. Bu grupların da çoğunluğu öncelikle tahmin testleriyle ve ölçümlerle ya da rehberlik yöntemleriyle ilgileniyorlar.

Dolayısıyla ne zaman belli bir konuda bir makale yayınlayacak olsam, çalışmamı bu alanlardaki meslek dergilerine verirken bir huzursuzluk duymuşumdur. Bu tür dergilerin hepsinde makalelerim yayımlandı ama son yıllarda yazdığım yazıların çoğu yayımlanmış taslaklar olarak birikince teksir makinesiyle çoğaltılıp özel olarak dağıtıldı. Bütün bunlar hitap ettiğim kitleye na-

sıl ulaşacağıma karar veremediğimi simgeliyor.

Bu süre zarfında genellikle küçük ya da belli uzmanlık alanlarındaki dergilerin editörleri bu yazılardan haberdar oldular ve yayımlamak için izin istediler. Bu tür ricaları hep olumlu karşıladım ama o yazılarımı daha sonra başka bir yerde de yayımlamak isteyebileceğim koşulunu öne sürdüm. Böylece son on yılda yazdığım yazıların çoğu ya yayımlanmadan kaldı ya da uzmanlık alanlarına özel küçük dergilerde veya kıyıda kenarda kalmış dergilerde gün yüzüne çıktı.

Sonunda bu fikirlerimi bir kitap haline getirip kendi kitlesini *kendisinin* bulmasına karar verdim. Bu kitlenin çok çeşitli disiplinlerden gelen insanlardan oluşacağına eminim, hatta kimisi felsefe ve yönetim bilimleri gibi benim alanımdan çok uzak alanlardan olabilecek. Yine de bu kitlenin belli bir bütünlüğe sahip olacağına inanıyorum. Bu yazıların psikoloji, psikiyatri, felsefe ve diğer alanlara etkide bulunan ya da bulunacak bir akımda yeri olduğuna inanıyorum. Bu tür bir akıma bir isim koymaktan çekiniyorum ama aklımdan görüngübilim, varoluşçu, kişi-odaklı gibi onu çağrıştırabilecek sıfatlar; kendini gerçekleştirme, olma, gelişme gibi kavramlar ve Gordon Allport, Abraham Maslow, Rollo May gibi (bu ülkeden) bireyler geçiyor. Dolayısıyla, bu kitabı anlamlı bulacak olan grup pek çok farklı disiplinden gelecek ve çok çeşitli ilgi alanlarına sahip olacak olsa da, aralarındaki ortak noktanın, modern dünyanın görmezden gelmeye ya da iyice küçültmeye niyetli gibi göründüğü, kişi ve onun kişileşmesine dair duyulan kaygı olacağına inanıyorum.

Bu kitabı ortaya çıkarmamın benim için büyük bir anlam taşıyan son bir nedeni daha var. Bu da, insan ilişkilerindeki

gerilimlerle başa çıkmak için gereken temel bilgiler ve uzmanlık gerektiren becerilere duyulan büyük, hatta umutsuz ihtiyaçla ilgili. İnsanoğlunun uzayın sonsuzluklarından atom-altı parçacıkların sonsuzluğuna dek bilimde kaydettiği muazzam gelişmelerin, kişilerarası ve topluluklar arası gerilimleri anlayıp çözme konusunda büyük bir gelişme yaşamadığımız takdirde dünyamızı topyekûn bir yok oluşa doğru götürme ihtimali çok büyük görünüyor. Bu alanda edinilen mütevazı bilgiye büyük bir saygı ile yaklaşıyorum. İnsan ilişkilerini daha iyi anlama arayışına, en azından o kocaman roketlerden bir ikisine harcanan para kadar yatırım yapılacağı bir günün gelmesini ümit ediyorum. Bir yandan da bugüne dek *edindiğimiz* bilginin pek az tanınıp pek az kullanılıyor olması da beni fena halde kaygılandırıyor. Umuyorum ki bu kitapla birlikte, kullanıldığı takdirde, ırklar arası, endüstriyel ve uluslararası gerilimleri azaltmaya yarayacak bilgilere *zaten* sahip olduğumuz gün ışığına çıkar. Önleyici olarak kullanıldıkları takdirde, bu bilgilerin ileride çıkabilecek gerilimleri yapıcı bir yaklaşımla halledebilecek olgun, savunmacı olmayan, anlayışlı kişilerin gelişmesine yardımcı olabileceğinin açıkça görülmesini ümit ediyorum. Ne zaman ki hatırı sayılır bir çoğunluk, kullanılmamış bu bilgi kaynağının, kişilerarası ilişkiler alanında elini uzatsa bulabileceği bir yerde olduğunu görecek, işte o zaman emeklerimin en büyük karşılığını aldığımı düşüneceğim.

Bu kitabı yayınlamamın nedenleri işte bunlar. Şimdi biraz da kitabın yapısı üzerine bir iki söz söylemek isterim. Burada bir araya getirilmiş olan yazılar, son on yıl içinde en çok ilgilendiğim alanları temsil ediyor. Bu yazılar farklı amaçlarla ve genellikle

farklı kitleler için hazırlanmış ve kendi isteklerime göre tasarlanmıştı. Kitaptaki her bölüm için ayrı bir giriş notu yazarak, konuyu anlaşılır bir bağlama yerleştirmeye çalıştım. Yazıları bir bütünlük sergileyecek şekilde düzenleyerek, temayı çok kişisel olandan başlatıp giderek daha fazla sosyal anlam taşıyanlara doğru geliştirmeye çalıştım. Yazıları düzenlerken tekrarlanan parçaları çıkarttım ama farklı yazıların aynı kavramı değişik bir şekilde sunduğu durumlarda bu "tema çeşitlemelerini" kitapta bıraktım ve tıpkı müzikte olduğu gibi, melodiyi zenginleştirme amacına hizmet etmesini ümit ettim. Aslında ilk yazıldıklarında her biri ayrı yazılar olarak yazılmış olduğundan, okurlar diledikleri yerden okumaya başlayabilirler.

Son derece yakın bir biçimde ifade ettiğim gibi, bu kitabın amacı deneyimlerimi, yani kendimden bir şeyleri sizlerle paylaşmak. İşte bu balta girmemiş modern yaşam ormanında, çoğu bölgesinin haritası çıkarılmamış o kişisel ilişkiler topraklarında yaşadığım deneyimler bunlar. İşte gördüklerim bunlar. Görüp de inandıklarım bunlar. İşte inançlarımı böyle kontrol edip böyle sınadıklarım. İşte yüz yüze geldiğim şaşkınlıklar, sorular, kaygılar ve belirsizlikler. Umarım bu paylaşımda sizler de size hitap eden bir şeyler bulabilirsiniz.

Psikoloji ve Psikiyatri Bölümü
Wisconsin Üniversitesi
Nisan, 1961

KISIM I

Kişisel Açıdan

Ben bir kişi olarak, kişisel deneyimlerim
ve kişisel bilgilerim bağlamında konuşuyorum.

1

"Bu Ben'im" Mesleki Fikirlerimin ve Kişisel Felsefemin Gelişimi*

Bu bölümde oldukça kişisel iki konuşma harmanlanmıştır. Beş yıl önce, Brandeis Üniversitesi'nin son sınıfına, psikoterapiye dair fikirlerimi değil de kendimi anlatacağım bir konuşma yapmam istendi. Sahip olduğum fikirlere nerelerden varmıştım? Şu anda olduğum kişi haline nasıl gelmiştim? Bu davet bana çok kışkırtıcı geldi ve bu öğrencilerin ricasını yerine getirmeye gayret ettim. Geçtiğimiz yıl da Wisconsin'deki Öğrenci Birliği Forum Komitesi buna benzer bir ricada bulundu. Öğrenciler "Son ders" diye bir dizi hazırlıyordu ve bu dizide, profesör şu ya da bu nedenle son dersini veriyor ve bu dersi kişi olarak kendini anlatmaya ayırıyordu. (Bir profesörün kendini anlatmasının ve kişisel konuşarak kendini ortaya koymasının ancak uç bir durumda gerçekleşeceğinin düşünülmesi de, eğitim sistemimiz hakkında ilginç bir yorum olarak değerlendirilmeli.) O Wisconsin konuşmasında, kendi bilgilerimden veya benim için anlam taşıyan felsefi konulardan, ilk konuşmamda olduğundan çok daha fazla söz ettim. Bu bölümde, ilk sunuldukları andaki gayri resmi tonu da korumaya çalışarak bu iki konuşmayı birbiriyle harmanladım.

Bu iki konuşmaya gösterilen tepki, insanların kendileriyle ko-

nuşan ya da kendilerine öğretmenlik yapan kişi hakkında bilgi sahibi olma konusunda ne kadar büyük bir açlık hissettiğini fark etmemi sağladı. Bunun üzerine bu konuşmaları kitabımın ilk bölümü yaptım ki, kendimle ilgili bir şeyler aktarabileyim ve böylece daha sonraki bölümler de bir bağlam ve anlam kazanabilsin.

Bana bildirildiği üzere bu gruba yapacağım konuşmada "Bu benim" konusuna bağlı kalmam bekleniyordu. Bu davet bana pek çok şey hissettirdi ama bundan şeref duyduğumu ve bir grubun beni, kişisel olarak tanımak istemesinin bana gurur verdiğini sizlerle özellikle paylaşmak istiyorum. Bu davetin bir eşinin daha olmadığından ve bu işin güçlüğünden emin olabilirsiniz. Ve ben bu samimi soruya mümkün olduğu kadar samimi bir cevap vermeye çalışacaktım.

Pekâlâ, ben kimim? Ben, uzun yıllardır öncelikle psikiyatri ile ilgilenen bir psikologum. Nedir bunun anlamı? Yaptığım çalışmaları uzun uzadıya anlatıp sizi sıkmak istemiyorum ama öznel olarak bunun benim için ne anlam taşıdığını anlatmak üzere, *Hasta Odaklı Terapi* adlı kitabımın önsözünden birkaç paragraf okumak istiyorum. Okurlarıma bu kitabın ana fikri hakkında bir ipucu vermek istiyordum ve şöyle yazmıştım: Bu kitap ne anlatıyor? Bu kitabın 'olmayı' amaçladığı yaşam deneyimini bir ölçü de olsa aktarabileceğim şekilde bir cevap vermeye çalışayım.

"Bu kitap, terapi odalarını dolduran acı ve ümit, endişe ve tatmin üzerinedir. Her terapistin hastasıyla kurduğu ilişkinin eşsizliği ve bir o kadar da bu ilişkilerin tümünde keşfettiğimiz ortak unsurlar üzerinedir. Bu kitap her birimizin son derece kişisel olan deneyimlerine dairdir. Odamdaki masanın bir köşesinde

oturup kendisi olmaya çalışan ama bir yandan da bundan ölümüne korkan; yaşadıklarını olduğu gibi görmeye çabalayan, o yaşadığının ta kendisi *olmak* isteyen ama aynı zamanda böyle bir ihtimalden de fena halde ürken hastam hakkındadır. Bu kitap, orada hastanın karşısında oturup onun bu mücadelesine yeteneğimin elverdiği ölçüde derinden ve hassasiyetle katılan benim hakkımdadır. Onun yaşadıklarını ve bunların kendisi için ne anlam taşıdığını, ona ne duygular yaşattığını, bu yaşananların nasıl bir tadı ve yapısı olduğunu algılamaya çalışan benim hakkımdadır. Hastamı anlamaya çalışırken bazen onun gözünden yaşamı görmeyi başaramayışımdan, gerçekleşmekte olan o hassas, o karmaşık gelişim ağının üzerine ağır nesneler gibi düşen başarısızlıklarımdan, aslında pek de insanca olan eksikliklerimden şikâyet eden benim hakkımdadır. Önemli ve kolaylaştırıcı bir rol oynadığım bir doğum sürecine tanık olurken, yeni bir kişiliğin doğumunda ebe olma ayrıcalığına sahip olduğum için yürekten sevinen benim hakkındadır. Bu deneyimin tümünde kendini gösteren erki ve düzenli kuvvetleri, yani evrenin tümüne derinlemesine kök salmış o kuvvetleri izleyen hastam ve benim hakkındadır. Bence, gelişme fırsatı verildiği takdirde, kör iktidarı ve muazzam yok etme kapasitesiyle olduğu kadar, gelişimi gerçekleştirmek için dengeleri değiştirecek kadar güçlü etkisiyle de tedavi sürecinde kendini tüm ihtişamıyla ortaya koyan yaşam hakkındadır."

İşte bunlar, yaptığım ve hissettiğim şeyler hakkında size bir fikir verebilir. Sanırım bu mesleği nasıl seçtiğimi, bilinçli ya da değil, bu süreç içinde verdiğim kararları, yaptığım seçimleri de merak ediyorsunuzdur. O halde şimdi de size özyaşamöykümde

psikolojik açıdan ve özellikle mesleki yaşamımla ilgili olan önemli noktaları aktarmaya çalışayım.

ÇOCUKLUK YILLARIM

Aile bağlarının sıkı olduğu, son derece katı ve tavizsiz, dinî ve etik bir atmosferin damga vurduğu ve haliyle çok çalışmanın erdemine tapılan bir evde büyüdüm. Altı kardeşin dördüncüsüydüm. Annem ve babam bizlerle yakından ilgilendiler ve bizim iyiliğimiz için bir şeyler yapmaya bir an bile ara vermediler. Ayrıca hem incelikli hem de şefkatli bir şekilde tüm davranışlarımızı kontrol altında tutuyorlardı. Başkalarından farklı olduğumuza inanıyorlardı, zaten ben de farklı olduğumu kabul ediyordum. Alkollü içecekler, dans etmek, iskambil kartları, sinema yasaktı, sosyal yaşamımız çok kısıtlı, ödevlerimiz çok *fazlaydı*. Çocuklarımı, gazlı içeceklerde bile azıcık da olsa bir günah aroması olduğunu düşündüğüme inandırmam zor oluyor, ama ben ilk "gazoz" şişemi açtığımda kötü bir şey yapıyormuşum gibi belli belirsiz bir his yaşadığımı hatırlıyorum. Ailemle birlikte güzel zamanlar geçirirdik ama hiç kaynaşamamıştık. Durmadan kitap okuyan yalnız bir çocuktum ve lise yıllarımda sadece iki kişiyle çıktım.

On iki yaşıma geldiğimde ailem bir çiftlik aldı ve yuvamızı oraya kurduk. Bunun iki nedeni vardı. Varlıklı bir işadamı olan babam bunu bir hobi olarak istiyordu. Ama bence daha da önemli olan neden, annemle babamın, büyümekte olan ergenlerle dolu bir ailenin, banliyönün "ayartıcılığından" uzaklaştırılması gerektiğini düşünmeleriydi.

İşte buradayken daha sonraki çalışmalarıma gerçekten etkisi olmuş olabilecek iki konu ilgimi çekmeye başladı. Gece uçan muhteşem güveler beni büyülemişti (o sıralar Gene Stratton-Porter'ın kitapları pek modaydı) ve zamanla o görkemli pervane böcekleri, Cecropia güveleri, Polyphemus kelebekleri ve ormanlarımızda yaşayan diğer güve ve kelebekler konusunda uzman olmuştum. Bin bir güçlükle de olsa güve yakalayıp besliyor, tırtılları büyütüyor, kozaları uzun kış ayları boyunca saklıyor ve bir anlamda doğayı gözlemleyen bir bilimcinin aldığı keyfi ve yaşadığı düş kırıklıklarını tecrübe ediyordum.

Babam yeni çiftliğini bilimsel temeller üzerine kurmaya kararlı olduğundan bilimsel ziraat üzerine birçok kitap almıştı. Oğullarını da kendi başlarına bağımsız ve kazançlı girişimlerde bulunmaya teşvik ediyordu. Erkek kardeşlerimle benim bir kümes dolusu tavuğumuz vardı. Yavru kuzuları, domuzları ve buzağıları büyüttüğümüz de olurdu. Bunları yaparken ben de bilimsel ziraatı öğreniyordum ve o sayede nasıl bir bilimsel temel kazandığımın ancak son yıllarda farkına vardım. Hiç kimse bana, Morrison'ın *Feeds and Feeding* kitabının on dört yaşındaki çocuklar için yazılmadığını söylemediği için, kitabın yüzlerce sayfasını okuyup anlamaya çalışıyor, deneylerin nasıl yapıldığını öğreniyordum. Kontrol gruplarının deney gruplarıyla nasıl eşleştirildiğini öğreniyor, rastgele dağıtım yöntemleriyle koşulları sabit tutarak et ya da süt üretiminde beslenmenin etkisini ortaya çıkarmaya uğraşıyordum. Bir hipotezi sınamanın ne kadar zor olduğunu öğreniyordum. Uygulamalı çalışmalar alanında kullanılan bilimsel yöntemlere ilişkin bilgim ve bilime duyduğum saygı o zamanlar gelişti.

ÜNİVERSİTE VE YÜKSEK LİSANS EĞİTİMİM

Wisconsin Üniversitesi'nin Ziraat bölümünde okumaya başladım. En iyi hatırladığım şeylerden biri, tarım bilimi profesörlerinden birinin, gerçeklerin öğrenilip kullanılması konusundaki ateşli görüşüydü. Ansiklopedik bilginin abes olduğunun altını çizer ve sürekli aynı uyarıda bulunurdu: "Kahrolası bir cephane arabası değil, tüfek olmalısınız tüfek!"

Üniversitedeki ilk iki yılımda mesleki hedefim değişti ve din üzerine duygu yüklü bir öğrenci konferansının ardından bilimsel ziraatçı olmak yerine vaiz olmaya karar verdim—ne değişiklik ama! Daha iyi bir birikim kazanacağımı düşünerek ziraattan tarihe kaydım.

Birinci sınıftayken, Dünya Hıristiyan Öğrenci Federasyonu Konferansı için Çin'e gönderilen on iki öğrencinin arasında yer aldım. Bu, yaşadığım en önemli deneyimlerden biri olmuştu. Yıl 1922 idi, Birinci Dünya Savaşı biteli dört yıl olmuştu. Bireysel olarak çok sempatik görünseler de, Fransızlarla Almanların birbirlerinden hâlâ şiddetle nefret ettiklerini görüyordum. Düşünce sınırlarımı zorlamaya başlayınca, dürüst ve samimi insanların çok farklı dinî öğretilere inanabileceğini fark etmiştim. Pek çok alanda, ailemin bana aşıladığı dinî fikirler zincirinden ilk kez bağımı koparıyor, artık onlarla ilerleyemeyeceğimi fark ediyordum. Bu fikir bağımsızlığı ilişkimizde büyük acılara, gerginliklere neden oldu ama bugün geçmişe dönüp baktığımda, o anda, hiçbir zaman olmadığı kadar bağımsız bir kişi haline geldiğime inanıyorum. Elbette o dönemde tavır ve davranışlarımda fazlasıyla başkaldırı ve isyankârlık vardı ama asıl kırılma Doğu'ya gittiğim o altı ay içinde gerçekleşmişti; fikirlerim evden gelen etkilerden

uzak bir yerde gelişiyordu.

Elbette bunlar kişisel gelişimimden ziyade mesleki gelişimimi etkileyen unsurları anlatıyor olsa da, kişisel yaşamım üzerindeki çok büyük bir tesirinden de kısaca söz etmek istiyorum. Çin yolculuğuna çıkacağım o günlerde uzun zamandır, hatta çocukluğumdan beri tanıdığım hoş bir kıza âşık oldum ve mezun olur olmaz ailemin, gönülsüz de olsa, rızasıyla onunla evlendim. Böylece yüksek lisans yaparken okula birlikte gidebilecektik. Bu konuda çok tarafsız konuşamayabilirim ama o günden bu yana karımın hiç bitip tükenmeyen sevgisi ve dostluğu, yaşamımdaki en önemli ve en zenginleştirici faktörlerden biri olmuştur.

Din işlerine hazırlanmak için o zamanın (1924) en liberal ilahiyat fakültesi olan Union Theological Seminary'ye gitmeyi seçmiştim. Orada geçirdiğim iki yıldan asla pişman olmadım. Araştırma özgürlüğüne ve nereye götürürse götürsün hakikatin izlenmesi gerektiğine yürekten inanan Dr. A.C. McGiffert başta olmak üzere birçok büyük âlim ve öğretmen tanıdım.

Günümüz üniversitelerini ve yüksek lisans bölümlerini tanıyan ve buralardaki kuralları ve katı yaklaşımları bilen biri olarak, o zamanlar Union'da yaşadığım önemli bir olayı hatırlıyor ve bugünle karşılaştırdığımda ciddi bir şaşkınlığa düşüyorum. O sıralar ben ve bir grup öğrenci, fikirlerin bize dışarıdan aşılandığını hissediyor, oysa öncelikle kendi soru ve kuşkularımızı araştırıp onların bizi götüreceği yerleri görmek istiyorduk. İdareye bir dilekçe yazıp öğretmensiz, müfredatını bizim sorularımızın oluşturacağı ve kredili bir ders açılmasını istediğimizi bildirdik. Fakülte bu isteğe şaşırmasına şaşırmıştı ama dilekçemizi de kabul ettiler! Tek şartları, kurumun çıkarları adına, genç bir okutmanın sı-

nıfta bizimle oturmasıydı. Biz ondan istemediğimiz takdirde derse katılımda bulunmayacaktı.

Bu dersin son derece memnuniyet verici ve bilgilendirici olduğunu söylememe gerek yok sanırım. Kendime ait bir yaşam felsefesi geliştirme sürecimde bana çok büyük katkısı oldu. O grupta bulunanların çoğu, kendi sorularına cevap bulmaya çalışırken din işlerinden ayrılmaları gerektiğine karar verdiler. Bunlardan biri de bendim. Yaşamın anlamına ve bireylerin yaşamının daha yapıcı bir şekilde gelişme olasılığına dair soruların hep ilgi alanımda kalacağını hissediyordum ama sabit dinî doktrinlere inanmamı gerektiren bir alanda çalışamazdım. İnançlarım çoktan muazzam bir değişime uğramıştı, daha da değişmeye devam edebilirdi. Kişinin mesleğinde kalabilmek için belli birtakım inançları savunması *gerekmesi* bana korkunç bir şeymiş gibi geliyordu. Düşünce özgürlüğümün sınırlanmayacağından emin olduğum bir alan bulmayı istiyordum.

PSİKOLOG OLUYORUM

Peki ama hangisi olacaktı bu alan? Union'dayken, o sıralar yeni yeni gelişmekte olan psikolojik ve psikiyatrik çalışmalar üzerine verilen dersler ve seminerler dikkatimi çekmeye başlamıştı. Goodwin Watson, Harrison Elliott, Marian Kenworthy'nin bu ilgime katkıları büyüktü. Union'un hemen karşı sokağındaki Columbia Üniversitesi'ne bağlı Teachers' College'dan daha çok ders almaya başladım. William H. Kilpatrick ile eğitim felsefesi çalıştım ve onun muhteşem bir öğretmen olduğunu gördüm. Hassas ve becerikli bir kişi olan Leta Hollingworth'in gözetimi altında,

çocukların yer aldığı uygulamalı klinik çalışmalarında bulundum. Çocuk rehberliği alanının beni çok çektiğini fark ettim ve çok az bir gayret göstererek yaptığım yeni bir düzenlemeyle çocuk rehberliği alanına kayınca klinik psikoloğu olmayı düşünmeye başladım. Çok net olmasa da az çok bilinçli seçimlerle ama daha ziyade ilgimi çeken faaliyetleri izleyerek attığım bir adımdı bu.

Teachers' College'dayken, o sıralar yeni Çocuk Rehberliği Enstitüsü olarak anılan ve Milletler Topluluğu Fonu tarafından desteklenen kuruma başvurdum ve üyeliğe kabul edildim. Hep iyi ki ilk yılında orada bulunmuşum diye düşünürüm. Henüz yeni kurulmuş olan bu kurum çok karmaşık bir durumdaydı ama bu, isteyenin istediğini yapabileceği anlamına da geliyordu. İçinde David Levy ve Lawson Lowrey'nin de bulunduğu personelin dinamik Freudçu görüşleriyle tıka basa dolmuştum ve bu kişilerin, o sıralar Teachers' College'da hâkim olan sağlam, bilimsel, acımasızca nesnel ve istatistiklere dayalı bakış açısıyla büyük bir tezat içinde olduğunu gördüm. Şimdi geriye dönüp baktığımda, kendi içimde o çelişkiyi çözme gereğini hissetmiş olmamın son derece değerli bir öğrenme deneyimi olduğuna inanıyorum. O sıralar birbirinden tamamen farklı iki dünyada işlerlik gösterdiğimi hissediyordum ve "bu dünyalar asla bir araya gelmeyecekti" biliyordum.

Staj döneminin sonuna gelmiştim. Henüz doktoramı tamamlamamıştım ama genişlemekte olan ailemi geçindirebileceğim bir iş bulmam benim için büyük önem taşıyordu. İş fırsatlarının sayısı azdı. O sıralar iş bulduğumda hissettiğim rahatlamayı ve sevinci dün gibi hatırlıyorum. New York, Rochester'da, Çocukla-

ra Karşı Şiddeti Önleme Birliği'ne bağlı Çocuk Araştırmaları Bölümü'nde psikolog olarak işe alındım. Bölümde üç psikolog çalışıyordu ve maaşım yılda 2.900 dolardı.

Bugün baktığımda, o göreve kabul edilmemi keyifle hatırlıyor, biraz da şaşırıyorum. Sevinmiştim, çünkü yapmak istediğim bir iş bulmuştum. makûl kriterler dahilinde bakıldığında işimin mesleki açıdan bir çıkmaz sokak olması; mesleki çevremden, bağlantılarımdan soyutlanacağım gerçeği ve maaşımın o günün standartlarına göre bile düşük olması bana o kadar önemli gelmiyordu diye hatırlıyorum. Bana en çok ilgimi çeken şeyi yapma fırsatı verilirse, geri kalan her şey kendiliğinden yoluna girecektir diye düşünmüşümdür hep.

ROCHESTER YILLARIM

Bunun ardından Rochester'da geçirdiğim on iki yıl son derece değerli yıllardı. En azından ilk sekiz yıl boyunca yoğun bir şekilde uygulamalı psikoloji hizmeti veriyor, mahkemelerden ve ajanslardan bize gönderilen suçlu ya da sosyal haklardan yoksun çocuklar üzerinde teşhis ve planlama çalışmaları yürütüyor, çoğu kez "tedavi görüşmeleri" yapıyordum. Nispeten mesleki bir soyutlanma dönemiydi, hastalarıma daha faydalı olmaktan başka bir şey düşünmüyordum. Öğrenebilmek adına, başarılarımızla olduğu kadar başarısızlıklarımızla da yaşamak zorundaydık. O çocuklarla ve aileleriyle baş etme yöntemlerinin hepsinde de tek bir ölçüte bakılıyordu: "İşe yarıyor mu? Faydası dokunuyor mu?" Günbegün elde ettiğim deneyimlerim sonucunda kendi görüşlerimi oluşturduğumu fark ettim.

Hepsi küçük ama o sıralar benim için hepsi de önemli olan üç anlamlı örnek geliyor aklıma. Ne gariptir ki hepsi de bir hayal kırıklığı ile ilgiliydi: Otorite, malzemeler ve kendimle ilgili hayal kırıklığı.

İlki şuydu: Eğitimim sırasında Dr. William Healy'nin yazılarından çok etkilenmiştim. Bu yazılar, çocuklar tarafından işlenen suçların temelinde genellikle cinsel çatışma olduğuna ve bu çatışma ortaya çıkarıldığında suça yatkınlığın sona erdiğine işaret ediyordu. Rochester'daki ilk ya da ikinci yılımda, yangın çıkarmak için anlatılamaz bir dürtü duyan genç bir piromanla çok uğraşmıştım. Islahhanede onunla her gün yaptığımız görüşmeler sonucu nihayet mastürbasyon gibi cinsel bir tahrike duyduğu arzuya dek inebilmiştik. Eureka! Sorun çözülmüştü. Ama genç şartlı tahliye edildiğinde yine aynı güçlükleri yaşamaya başlamıştı.

Epey sarsıldığımı hatırlıyorum. Healy yanılıyor olabilirdi. Belki de ben Healy'nin bilmediği bir şeyleri öğreniyordum. Yine de bu olay, tepeden inme öğretilerde de yanlışlar olabileceği ihtimalini göstererek beni etkilemiş ve benim hâlâ keşfedilecek yeni bilgiler olduğunu düşünmemi sağlamıştı. Rochester'a geldikten kısa bir süre sonra hasta görüşmeleri konusunda bir tartışma grubuna başkanlık ettim. Bir ebeveynle yapılmış ve neredeyse kelime kelimesine yayımlanmış bir görüşme keşfettim; vakayı çalışan kişi kurnaz, kavrayışı güçlü, zeki biriydi ve görüşmeyi sorunun merkezine çabucak inecek kadar iyi yönlendirmişti. İyi bir görüşme tekniği için bunu örnek olarak kullanabildiğime seviniyordum.

Birkaç yıl sonra, yine benzer bir görev alınca bu mükemmel malzemeyi kullanmak aklıma geldi. Tekrar buldum çıkardım ve yeniden okudum. Gözlerime inanamıyordum. Bu kez okuduklarım bana görüşmecinin tıpkı zeki bir hukukçu gibi sorgulama yaptığını, kadını bilinçsiz dürtüleri olduğuna ikna ettiğini ve iyice sıkıştırarak suçu itiraf ettirdiğini gösteriyordu. Artık deneyimlerimden biliyordum ki böyle bir görüşmenin ne ebeveyne ne de çocuğa kalıcı bir faydası olabilirdi. Klinik ilişkilerdeki baskıcı ya da zorlayıcı yaklaşımlardan uzaklaşmaya başlamıştım. Bunun arkasında felsefi nedenler değil, bu yaklaşımların ancak yüzeysel bir etkiden öteye gidemeyeceğine duyduğum inanç vardı.

Üçüncüsü ise yıllar sonra başıma geldi. Davranışları hakkında hastama yorumda bulunurken daha incelikli ve sabırlı olmayı öğrenmiş, bunun zamanlamasını kabul gören zarif bir tarzda yapmaya başlamıştım. Epey haylaz bir çocuğun son derece zeki annesiyle çalışıyordum. Sorun açıkça kadının oğlanı çok erken yıllarda reddetmiş olmasıydı ama yaptığım pek çok görüşmeden sonra bile onun bu tespiti kavramasını sağlayamadım. Onu konuşturdum, verdiği ipuçlarının üzerinden birlikte usul usul geçtik; böylece onun da tüm örüntüyü görmesini sağlayacaktım. Ama hiçbir yere varamadık. Sonunda vazgeçtim. Ona her ikimizin de denediğini ama başaramadığımızı, dolayısıyla bu görüşmelere son verebileceğimizi söyledim. O da aynı fikirdeydi. Böylece görüşmeyi bitirdik, el sıkıştık ve kadın odadan çıkmak üzere kapıya doğru yöneldi. Sonra birden döndü ve şu soruyu sordu: "Yetişkinlere de danışmanlık yapıyor musunuz?" Ben olumlu cevap verince kadın, "Peki o zaman. Bana yardımcı olursanız

sevinirim," dedi. Az önce kalktığı sandalyeye tekrar oturdu ve tek tek dökülmeye başladı. Bahtsız evliliğini, kocasıyla arasındaki problemli ilişkiyi, başarısızlık ve şaşkınlığını anlattı. Tüm bunlar daha önce anlattığı steril "vaka tarihi"nden çok farklıydı. İşte gerçek terapi o zaman başladı ve başarıyla sonuçlandı.

Bu olay, bir gerçeği gösteren –ama bunu çok sonra fark ettiğim— birçok olaydan biriydi. Gerçek şuydu: Neyin incittiğini, hangi yöne gidileceğini, hangi sorunun önemli, hangi deneyimlerin derinlere gömülü olduğunu bilen *hastanın* kendisiydi. Bu olaydan sonra, kendi zekâmı ve kendi öğrendiklerimi gösterme ihtiyacı duymayıp süreç içinde gidilecek yönü hastaya bırakırsam daha iyi olacağına inanmaya başladım.

PSİKOLOG MU, YOKSA?

O dönemde bir psikolog olduğumu düşünmeye başlamıştım. Ne var ki, Rochester Üniversitesi yaptığım işin psikoloji olmadığını açıklamıştı ve Psikoloji Bölümü'nde öğrettiklerim onları hiç ilgilendirmiyordu. Katıldığım Amerikan Psikoloji Derneği toplantılarının, farelerin öğrenme süreçleri üzerine bir dolu araştırmayla ve benim yaptığımla hiçbir ilgisi olmadığını düşündüğüm laboratuvar deneyleriyle dolup taştığını gördüm. Oysa psikiyatrik sosyal hizmet uzmanları benim dilimden konuşuyor gibi görünüyorlardı; böylece sosyal hizmet uzmanlığı alanında daha aktif çalışmaya başladım ve yerel, hatta ulusal makamlara tırmandım. Ama ancak Amerikan Uygulamalı Psikoloji Derneği kurulduktan sonra gerçekten bir psikolog olarak aktif çalışan biri olmuştum.

Üniversitenin Sosyoloji Bölümü'nde, sorunlu çocukları anlama ve onlarla ilgilenme konulu dersler vermeye başladım. Çok geçmeden Eğitim Fakültesi de bunları eğitim alanının dersleri olarak sınıflandırmak istedi. [Rochester'dan ayrılmadan önce de üniversitenin Psikoloji Bölümü nihayet bu derslerimi listeye almak üzere izin istemişti, dolayısıyla sonunda onlar da beni psikolog olarak kabul etmişlerdi]. Şimdi o yaşadıklarımı size böyle anlatırken fark ediyorum da, kendi grubumla bir arada olup olmama sorusuna çok da aldırmadan, nasıl da inatla kendi yolumda ilerlemişim...

Zamanımız olsaydı, Rochester'da ayrı bir Rehberlik Merkezi kurma çalışmalarını ve de psikiyatri alanıyla girilen savaşı da anlatırdım. Ama bunlar genelde idari konulardaki mücadeleler olduğu için fikirlerimin gelişmesiyle pek de ilgili değil.

ÇOCUKLARIM

Oğlum ve kızımın bebeklikten çocukluğa geçişi işte o Rochester yıllarına rastlar ve o dönem bana, bireyler, gelişimleri ve ilişkileri hakkında meslek hayatımda öğrendiklerimden çok daha fazla şey öğretmiştir. İlk zamanlar çok da iyi bir baba olabildiğimi düşünmüyorum ama neyse ki eşim çok iyi bir anneydi ve zamanla daha iyi ve daha anlayışlı bir ebeveyn olma yolunda ilerlediğime inanıyorum. Elbette, o yıllarda ve daha sonra, sahip olduğum bu iki iyi ve hassas çocuğun çocukluklarındaki acı tatlı günlerinde, ergenlikteki iddiacılıkları ve yaşadıkları güçlüklerde, ardından yetişkin yıllarında ve kendi ailelerini kurdukları süre zarfında onlarla birlikte olma ayrıcalığının paha biçilmez bir

değeri var. Eşim ve ben, yetişkin çocuklarımızla ve eşleriyle karşılıklı olarak derin bir iletişim içinde olmamızı, içinde rol aldığımız son derece sevindirici bir kazanım olarak görüyoruz.

OHIO DEVLET ÜNİVERSİTESİ YILLARIM

1940 yılında Ohio Devlet Üniversitesi'nde görev almayı kabul ettim. Bu görev için düşünülmemin tek nedeninin, tatillerde ve ara sıra aldığım kısa izinlerde araya sıkıştırarak yazdığım *Clinical Treatment of the Problem Child* [Sorunlu Çocukların Klinik Tedavisi] başlıklı kitabım olduğuna eminim. Bana kadrolu profesörlük önermelerini hiç beklemiyordum ve buna çok şaşırmıştım. Akademik dünyaya bu seviyeden başlamanızı hepinize yürekten öneririm. Fakültelerde adım adım yükselmeyi gerektiren ve sık sık küçümsendiğiniz o rekabetçi sürecin içinden geçmek zorunda kalmadığım için kendimi çok şanslı hissediyorum. Bu öyle bir süreçtir ki bireyler bundan genellikle tek bir ders çıkarırlar: Kendini ateşe atmayacaksın.

Ohio Devlet Üniversitesi'ndeki yüksek lisans öğrencilerine, tedavi ve rehberlik hakkında bugüne dek öğrendiklerimi öğretmeye çalışıyordum; işte ilk kez o zaman, kendi deneyimlerim sonucu artık kendi farklı bakış açımı oluşturmuş olduğumu fark ettim. Bu fikirlerin bir kısmını netleştirip yazıya dökerek, 1940 yılının aralık ayında Minnesota Üniversitesi'nde sununca çok şiddetli tepkiler aldım. Bana pırıl pırıl gelen ve potansiyellik ışıltıları saçan bu yeni fikrin, başka bir insan için büyük bir tehdit olarak algılanacağını da ilk kez o zaman tecrübe ettim. Kendimi bir eleştiri yağmurunun ve avantajlar-dezavantajlar tartışmaları-

nın ortasında bulmak çok rahatsız edici bir durumdu; kuşkularım ve zihnimdeki sorular artmıştı. Yine de katkıda bulunabileceğim bir şeyler olduğunu hissediyordum ve daha etkin bir terapi oryantasyonu olduğuna inandığım şeyleri ortaya koyduğum *Counseling and Psychotherapy* [Danışmanlık ve Psikoterapi] kitabının taslağını yazdım.

Şimdi biraz da keyifle, o sıralar "gerçekçi" olmayı pek de önemsemediğimi hatırlıyorum. Taslağımı yayınevine sunduğumda bana kitabın ilginç ve yeni olduğunu ama hangi derslerde kullanılacaklarını anlayamadıklarını söylemişlerdi. Ben de onlara yalnızca iki ders olduğu cevabını vermiştim: Benim öğrettiğim ders ve bir de başka üniversitedeki bir ders. Yayıncı bana şu anda verilmekte olan derslere uygun bir kitap yazmamakla ciddi bir hata yaptığımı anlattı. Adam kitabın 2.000 kopya satıp ancak masraflarını karşılayabileceğinden bile emin değildi. Ben de kitabı başka bir yayıncıya götüreceğimi söyledim ve ancak o zaman adam bu kumarı oynamaya razı oldu. Bugün kitabın satışlarına onun mu yoksa benim mi daha çok şaşırdığını bilemiyorum: Kitap 70.000 sattı ve hâlâ da satmaya devam ediyor.

YAKIN GEÇMİŞİM

O noktadan bugüne kadar geçen zaman zarfında mesleki yaşamım (beş yıl Ohio Devlet Üniversitesi, on iki yıl Chicago Üniversitesi ve dört yıl Wisconsin Üniversitesi) yazdıklarımla oldukça açık bir biçimde belgelenmektedir. Yine de benim için anlamlı olan birkaç noktanın üzerinde kısaca durmak istiyorum.

Her geçen gün daha da geniş bir yelpazeye yayılan hastala-

rımla gittikçe daha derin terapi ilişkileri kurarak bunların içinde yaşamayı öğrendim. Bu, insana çok şey kazandırabiliyor ve bana da kazandırdı. Zaman zaman, örneğin son derece rahatsız bir hasta, ihtiyaçlarını karşılayabilmem için olduğumdan daha fazlasını olmamı istediğinde ise çok ürkütücü olabiliyor, oldu da. Sürekli terapilerde bulunmak elbette kişisel gelişiminizi de hiç durmadan sürdürmenizi gerektiriyor ve bu, uzun vadede ödülünü aldığınız bir şey olsa da bazen oldukça sancılı olabiliyor.

Araştırma yapmanın benim için artan öneminden de söz etmek istiyorum. Terapi, kendimi öznel olarak salıp gidebileceğim bir deneyim. Araştırma ise daha yukarılara çıkarak bu zengin öznel deneyimi nesnel bir açıdan izlemeye çalışmak ve kendimi kandırıp kandırmadığımı anlamak için de bilimsel yöntemleri uygulayabilmektir. İnsanoğlunun ilerlemesi ve insanı anlamak için, en az yerçekimi yasası veya termodinamik yasaları kadar önemli olan kişilik ve davranış yasalarını keşfedeceğimize gittikçe daha da çok inanıyorum.

Son yirmi yıl içinde sürekli kavga edilen kişi olmaya alıştım diyebilirim ama fikirlerime gösterilen tepkiler yine de beni şaşırtmaya devam ediyor. Kendi açımdan baktığımda, fikirlerimi hep farazi olarak öne sürmüş olduğuma inanıyorum, okur ya da öğrenciler bunu isterlerse kabul edebilirler ya da reddedebilirler. Fakat öyle zaman ve yerler oluyor ki psikologlar, danışmanlar ve eğitimciler benim görüşlerim nedeniyle muazzam bir eleştiri, küçümseme ve hiddete kapılıyorlar. Bu öfke tam dinmeye yüz tutuyordu ki, son yıllarda, benim çalışma tarzımın o en sevdikleri ve sorgulanamaz ilkelerinin çoğu için ciddi bir tehdit oluş-

turduğunu gören bazı psikiyatristler arasında yeniden tazelendi. Bir de kendileri için yeni bir bakış açısı elde ettiğini düşünen ve benden ve çalışmalarımdan çıkardıkları doğru ya da yanlış yorumları silah olarak kullanarak paldır küldür öne çıkıp savaşanlar var; sorgulamayan ve düşünmeyen bu "takipçiler", muhtemelen en az o eleştiri yağmurları kadar zarar veriyorlar. Bazen beni en çok incitenin "dostlarım" mı yoksa düşmanlarım mı olduğunu bilemiyorum.

Belki de mesleki ortamda sürekli kavga edilen biri olarak yaşadığım sıkıntılar nedeniyle uzakta durmaya, yalnız olmaya çok değer veren biri oldum. Mesleğimde en verimli olduğum dönemler başkalarının fikirlerinden, mesleki beklentilerden ve gündelik taleplerinden tamamen uzak kalabildiğim ve yapmakta olduğum şeyleri derinlemesine inceleyebildiğim zamanlar olmuştur. Eşim ve ben Meksika ve Karayipler'de gizlice kalabildiğimiz, kimsenin benim bir psikolog olduğumu bilmediği; resim yapmanın, yüzmenin, şnorkelle dalmanın ve karşılaştığım manzaraların renkli fotoğraflarını çekmenin benim için en önemli etkinliklerin başında geldiği ücra yerler bulduk. Günde en fazla iki ya da dört saatimi mesleki çalışmalara ayırdığım böyle yerlerdeyken, son birkaç yılda alabildiğimden çok daha fazla yol aldım. Tek başına olma ayrıcalığına sahip olmak benim için çok değerli.

ÖĞRENDİĞİM ÖNEMLİ ŞEYLERDEN BAZILARI

İşte mesleki yaşamımın görünen yüzüyle ilgili çok kısa özetler halinde aktarabileceğim şeylerin bir kısmı bunlar. Ama şimdi sizi daha içerilere götürmek, kişisel sıkıntılar yaşayan bireylerle

çalışarak geçirdiğim binlerce saat boyunca öğrendiğim bazı şeyleri anlatmak istiyorum.

Bu öğrendiklerimin *benim* için önemli bilgiler olduğunu bütün açıklığıyla belirtmek isterim. Sizler için de geçerli olup olmayacağını bilmiyorum. Bunları başkalarına yol göstersin diye sunmak gibi bir niyetim de yok. Yine de ne zaman bir başkası, içinden gelerek onu kendi içerisinden yönlendiren şeyler hakkında bir şeyler anlatmışsa, sözleri benim için de değerli olmuştur; en azından başka yönlere gittiğimi fark etmemi sağlamıştır. İşte ben de bu anlayışla sizlerle öğrendiklerimi paylaşıyorum. Galiba anlattıklarımın her biri ben onları bilinçli bir şekilde fark etmeden çok önce hareketlerimin ve inandıklarımın bir parçası olmuştu. Bunlar elbette dağınık fikirler ve henüz tamamlanmış değiller. Sadece benim için eskiden de bugün de önem taşıdıklarını söylemem yeterli sanırım. Bunları tekrar tekrar öğreniyorum. Onlara uygun davranma konusunda sık sık başarısızlık yaşıyorum ama daha sonra keşke öyle yapsaydım diyorum. Sık sık da yeni bir durumun bu öğrendiklerimin uygulanabileceği bir durum olduğunu görmüyor, gözden kaçırabiliyorum.

Öğrendiklerim sabit şeyler değil. Sürekli değişiyorlar. Bazılarının altının iyice çizilmesi gerekiyor, bazılarıysa kimi zaman daha az önemli oluyor ama sonuç olarak benim için hepsi de önem taşıyor.

Öğrendiklerimi tek tek ve onu anlamlı kılan bir cümle ya da cümlecik içinde ifade edeceğim. Sonra da her birinin üzerinde biraz duracağım. Sıralama açısından bir düzenleme yapmadım ama ilk öğrendiklerim daha ziyade başkalarıyla kurulan ilişkiler

hakkında. Ardından gelenler ise kişisel değerler ve inançlar alanına girebilir.

Öğrendiğim önemli şeyleri sıralarken, olumsuz olanlardan bir tanesiyle başlayayım: *Kişilerle ilişkilerimde, olmadığım bir şeymiş gibi davranmanın, uzun vadede, faydasız olduğunu gördüm.* Aslında öfkeli ve eleştirel olduğumda sakin ve sevimli görünmemin yararı yok. Cevabını bilmediğim soruların cevabını biliyormuşum gibi yapmamın bir faydası yok. O anda o kişiyi hasım olarak görüyorsam onu seviyormuş gibi davranmamın faydası yok. Korkmuşsam ve kendimden emin değilsem, her şeyden gayet eminmişim gibi davranmamın bir yararı yok. En basit düzeyde bile bu fikirlerin geçerli olduğuna tanık oldum. Hastaysam iyiymişim gibi davranmamın bir faydası yok.

Başka türlü ifade edeyim; burada anlatmaya çalıştığım şey şu: Başkalarıyla kurduğum ilişkilerde bir maskenin ardına saklanmanın; içinde bambaşka hissederken dışarıdan başka türlü görünmenin faydalı ya da etkin olmadığını gördüm. Başka bir bireyle yapıcı bir ilişki kurmaya çalışırken böyle davranmanın bana bir yararı olmadığına inanıyorum. Bunun doğru olduğunu öğrenmemin yanı sıra elbette onun sayesinde kazanımlarım olduğunu da açıkça belirtmek isterim. Hatta kişisel ilişkilerimde yaptığım hataların çoğunun ve diğer bireylere yardım edemediğim zamanların büyük bir kısmının, savunma amaçlı birtakım nedenlerle, yüzeyde farklı görünüp gerçekte ise tam tersi hissetmiş olmamdan kaynaklandığını da söyleyebilirim.

Öğrendiğim bir diğer şey de şöyle ifade edilebilir: *Kendimi, kendimi kabullenerek dinlediğimde ve kendim olabildiğimde da-*

ha başarılı oluyorum. Yıllar içinde kendimi dinleme konusunda daha yeterli bir hale gelebildiğimi gördüm; böylece, eskisinden daha yeterli bir şekilde, belli zamanlarda ne hissettiğimi biliyor; kızdığımı ya da o kişiyi geri çevirmek istediğimi ya da o kişiye karşı sıcak ve şefkatli hisler duyduğumu ya da o an olanlarla ilgilenmediğimi, canımın sıkıldığını ya da o insanı anlamaya can attığımı ya da o insanla girdiğim ilişkinin beni tedirgin ettiğini ve korkuttuğunu anlayabiliyorum. İşte tüm bu farklı tavırlar, kendi içimde dinleyebileceğime inandığım duyguları oluşturuyor. Bir diğer deyişle, ***kendimin olduğum gibi olmasına*** izin verme konusunda daha yeterli olduğumu hissediyorum. Ve böylece, dilediğimde nasıl hareket etmek istiyorsam öyle hareket eden ve hiç şüphesiz kusurlu bir kişi olduğumu kabul etmem daha da kolaylaşıyor.

Bu bazılarınıza tuhaf bir yönelim gibi görünebilir. Benim içinse oldukça değerli, çünkü burada ilginç olan paradoks şu: Kendimi olduğum gibi kabul ettiğim zaman değişiyorum. Bunu hem hastalarımdan hem de kendi deneyimlerimden öğrendiğimi sanıyorum. Ne olduğumuzu adamakıllı ***kabul*** edinceye dek değişemeyiz, olduğumuzdan öteye gidemeyiz. Değişim ise, kabul etmenin ardından hiç fark ettirmeden geliveriyor.

Kendim olmam sonucu gelişen bir diğer sonuç ise ilişkilerin gerçek ilişkiler haline gelmesi. Gerçek ilişkiler hayat ve anlam dolu olmanın heyecan veren bir şeklidir. Bir hastayla ya da bir öğrenciyle birlikteyken sinirlendiğimi ya da sıkıldığımı kabul edersem, onun bana karşılık olarak verdiği hisleri kabul etmem de kolaylaşır. Ayrıca bu noktadan sonra onda ve bendeki değ-

şen deneyimi ve değişen duyguları da kabul edebilirim. Gerçek ilişkiler durağan kalmaz, değişirler.

Bu yüzden, neysem o gibi davrandığımda, yani dayanma ya da tahammül etme sınırıma geldiğimi bildiğimde ve bunu o anın gerçeği olarak kabul ettiğimde; insanları bir kalıba sokmayı ya da yönlendirmeyi istediğim zamanı bildiğimde ve bunu o andaki gerçeğim olarak kabul ettiğimde, daha başarılı olduğumu gördüm. Bu duyguları, benim gerçek birer parçam olan içtenlik, ilgi, serbestlik, anlayışlılık gibi duygularımı nasıl kabul ediyorsam öyle kabul etmek istiyorum. Bu davranışlarımı benim bir parçam olarak, bir gerçek olarak kabul ettiğim anda diğer kişiyle ilişkim de neyse o oluyor ve hiçbir zaman olmadığı kadar kolayca gelişip değişmeye hazır hale geliyor.

Şimdi de öğrendiklerim arasından benim için büyük bir anlam taşıyan bir diğerine geliyorum. Bu öğrendiğimi şöyle ifade edebilirim: ***Bir diğer kişiyi anlamak için kendime izin verebilmemin muazzam bir değer taşıdığını gördüm.*** Bu cümleyi kurma şeklim size biraz garip gelmiş olabilir. Bir başkasını anlamak için kişinin kendinden izin alması mı gerekir? Bence öyle. Başka insanlardan duyduğumuz açıklamalara gösterdiğimiz ilk tepki, anlamaktan ziyade, hızlı bir değerlendirme veya yargıdır. Karşımızdaki kişi bir duygu, tavır ya da inancını ifade ettiğinde genel olarak eğilimimiz hemen "Bu doğru" veya "Bu aptalca" veya "Bu anormal" veya "Bu makûl" veya "Bu doğru değil" veya "Bu hoş değil" gibi değerlendirmelerde bulunmaktır. O kişinin ifadesinin onun için ne anlama geldiğini ***anlamak*** için kendimize izin verdiğimiz pek enderdir. Bence bunun nedeni bir başkasını anlama-

nın riskli olmasında yatıyor. Bir başka kişiyi gerçekten anlamak için kendime izin verirsem, anladığım şeyle birlikte ben de değişebilirim diye düşünülebilir. Ve hepimiz değişmekten korkarız. Bu yüzden de, dediğim gibi, bir diğer bireyi anlamak için kendinize izin vermeniz, onun referans çerçevesine tamamen ve empati göstererek girmeniz o kadar kolay bir şey değildir. Ayrıca çok da ender görülen bir durumdur.

Anlamak insanı iki yönden zenginleştiriyor. Sıkıntıları olan bir hastamla çalışırken, psikozlu bir bireyin garipliklerle dolu dünyasını anlamanın ya da yaşamın dayanılamayacak kadar trajik olduğunu düşünen bir kişinin davranışlarını hissetmenin ya da kendisinin değersiz ya da diğerlerinden aşağı biri olduğunu düşünen bir adamı anlamanın, kısacası tüm bunları anlamanın beni zenginleştirdiğini görüyorum. Bu deneyimleri öğrenirken değişiyor, daha farklı ve daha duyarlı bir insan oluyorum. Hatta belki bundan da önemlisi, benim bu insanları anlıyor olmam onları da değiştiriyor. Kendi korkularını, tuhaf düşüncelerini, trajik duygularını ve düş kırıklıklarını kabul etmelerine izin çıkıyor adeta. Bu duyguları tam anlamıyla anlayan bir insanın, onları kendi içinde kabul edebilmesi, hem onların hem de benim tecrübe ettiğim bir şey. Ardından da hem bu duyguları hem de kendileri değişiyorlar. Gerek kafasında gerçekten bir kanca olduğunu ve herkesin onu çekerek yönlendirdiğine inanan bir kadını anlamak olsun, gerekse kendisinden daha yalnız daha soyutlanmış kimse olmadığına inanan bir adamı anlamak olsun, anlaşılan her şeyin bana değer kattığını görüyorum. Hatta daha da önemlisi, bir başkasının onu anlamasının o insana çok olumlu bir de-

ğer kattığına inanıyorum.

İşte benim için önemli olan bir diğer tecrübem de şu: *Başkalarının duygularını, özel dünyalarını kendi algıladıkları şekilde bana iletebileceği kanallar açmanın zenginleştirici bir deneyim olduğunu gördüm.* Çünkü anlamak bize yeni bir şeyler kazandırır. Başkalarıyla benim aramdaki engelleri kaldırmak istiyorum ki, isterlerse onlar da bana kendilerini olabildiğince açabilsinler.

Terapi esnasında kurulan ilişkide, hastamın benimle iletişimini kolaylaştırabilmemin birkaç yolu var. Hastamın benimle iletişime geçebilmesi için kendi davranışlarım aracılığıyla güven yaratabilirim. Onu, onun kendisini gördüğü gibi görmeyi, kendi algılayış biçimini ve duygularını kabul etmeyi sağlayacak kadar hassas bir anlayış içinde olmak çok faydalıdır.

Fakat bir öğretmen olarak, başkalarına kendilerini benimle paylaşabilecekleri kanallar açmamın bana da çok katkısı olduğunu gördüm. Bu yüzden, her zaman başarılı olamasam da, sınıfımda duyguların ifade edilebileceği, insanların birbirinden ve öğretmenden rahatlıkla farklı olabileceği bir atmosfer yaratmaya çalışırım. Ayrıca öğrencilerimden sık sık "reaksiyon yazısı" yazmalarını isterim. Bu yazılarda kendilerini bireysel ve kişisel olarak ifade ederek dersi değerlendirirler. Dersin ne açıdan ihtiyaçlarını karşıladığını ya da karşılamadığını yazar ya da derste nerelerde güçlük çektiklerini anlatırlar. Bu reaksiyon yazılarının ders geçme notuyla hiçbir ilgisi yoktur. Elbette bazen aynı ders değişik öğrenciler tarafından farklı, hatta birbirine zıt düşecek şekillerde deneyimlenebilir. Öğrencilerimden biri, "Ben dersin gidişiyle ilgili tanımlanamaz bir soğukluk hissi duyuyorum," diyebi-

lir. Aynı hafta aynı ders için bir yabancı öğrenci ise, "Dersimiz en iyi şekilde, en verimli ve bilimsel yollarla öğrenmemizi sağlıyor. Fakat bizler gibi, çok ama çok uzun bir zamandır öğretmenin tek yetkin kişi olarak sürekli ders anlattığı bir yöntemle okuyan insanlar için bu yeni prosedürün anlaşılması mümkün değil. Bizim gibi insanlar sadece öğretmeni dinlemeye, pasif bir şekilde not tutmaya ve sınavlara girerken sorumlu olduğu yerleri ezberlemeye koşullanmışlardır. Bu alışkanlıklar verimsiz, faydasız ya da anlamsız olsun olmasın, insanın bunlardan kurtulmasının uzun bir zaman alacağını söylemeye gerek yok." Birbirinden bu denli farklı duygulara kendimi açmanın bana çok büyük katkısı olmuştur.

Aynı şeyi idareci ya da lider olarak görüldüğüm gruplarda da gördüm. Korku ya da savunma ihtiyacını en aza indirmek isterim ki insanlar duygularını rahatça ifade edebilsinler. Bu hem heyecan verici olmuştur hem de idareciliğin nasıl olması gerektiği hakkında bana yepyeni fikirler kazandırmıştır. Ama burada bunun ayrıntılarına girmeyeceğim.

Danışmanlık yaptığım sıralarda da çok önemli şeyler öğrendim. Burada öğrendiğimi kısaca şöyle ifade edebilirim: *Karşımdaki insanı kabul edebilmemin bana son derece büyük katkısı olduğunu gördüm.*

Bir insanı ve duygularını gerçekten kabul etmenin, tıpkı anlamakta olduğu gibi, kesinlikle zor bir şey olduğunu gördüm. Bir başka kişinin bana düşmanca duygular beslemesine gerçekten izin verebilir miyim? Yaşamı ve yaşamdaki sorunları benden çok farklı değerlendirmesini kabul edebilir miyim? Benim hakkımda

çok olumlu düşündüğünde, bana hayran olduğunda ve beni model almak istediğinde onu kabul edebilir miyim? Bunlar hep kabul etmenin içine girer ve hiç de kolay şeyler oldukları söylenemez. Bence bizim kültürümüzde giderek daha çok paylaşılan şöyle bir görüş var: "Diğer insanlar da tıpkı benim gibi hissetmeli, düşünmeli ve inanmalı." Çocuklarımızın, ebeveynlerimizin ya da eşlerimizin bir konu ya da sorun hakkında farklı düşünmelerine izin veremiyoruz. Hastalarımızın ya da öğrencilerimizin bizden farklı olmalarına ya da deneyimlerinden kendi bildikleri şekilde faydalanmalarına izin veremiyoruz. Uluslar açısından baktığımızda da, başka ulusların bizden daha farklı düşünüp hissetmesine izin vermiyoruz. Ne var ki, bireylerin bu şekilde birbirlerinden ayrılmaları, her bireyin kendi deneyimlerinden kendi tarzında faydalanması ve onların içinden kendine göre bir anlam yakalaması... Bunlar bence yaşamın en paha biçilmez özellikleri. Her insan kendinden menkul bir adadır, hem de en gerçek anlamıyla. Ve ancak kendisi olmayı isterse ve kendisi olmaya izin verirse diğer adalarla kendisi arasında bir köprü kurabilir. Dolayısıyla, bir başka kişiyi kabul edebildiğim zaman, yani onun gerçek ve hayati bir parçası olan duygularını, tavırlarını ve inançlarını kabul edebildiğim zaman onun bir kişi olmasına yardımcı olabilirim: Ve işte bu, benim için çok değerli.

Öğrendiğim bir diğer şeyi anlatmakta güçlük çekebilirim. Şöyle: *Kendimdeki ve başka bir insandaki gerçekliklere kendimi ne kadar çok açabilirsem, "bir şeyleri düzeltme" telaşına o kadar az kapılıyorum.* Kendimi dinlemeye ve içimde olan biteni yaşamaya ne kadar çok çalışırsam ve aynı dinleme tavrını bir başka-

sı için de ne kadar uygulayabilirsem, yaşamın karmaşıklığına o kadar çok saygı duyuyorum. Böylece bir şeyleri düzeltme, hedef koyma, insanları kalıplara sokma, yönlendirme ve kendi istediğim yola sokma arzusunu o kadar az hissediyorum. Sadece kendim olmak ve diğer kişinin de kendisi olmaya izin vermesi beni daha çok mutlu ediyor. Bunun tuhaf, hatta Doğu'ya özgü bir düşünce olduğunu gayet iyi biliyorum. İnsanlar için bir şeyler yapmayacaksanız hayatın amacı ne? Onları kendi amaçlarımız doğrultusunda bir şekle sokmayacaksak hayatın amacı ne? Onların öğrenmesi gerektiğini *düşündüğümüz* şeyleri öğretemeyeceksek hayatın anlamı ne? Bizim gibi düşünmelerini ve hissetmelerini sağlamayacaksak hayatın anlamı ne? İnsan böylesi pasif bir bakışı nasıl sahiplenebilir? Her hâlde, çoğunuz bunlara benzer tepkiler veriyor olmalısınız.

Yine de benim yaşadığım şeydeki paradoks şu ki, ne kadar çok kendim olmayı istersem ve yaşamın tüm bu karmaşıklığında, kendimde ve bir başkasındaki gerçeklikleri anlamaya ve kabul etmeye ne kadar istekli olursam değişim de bir o kadar hızla kendini gösteriyor. Bu çok çelişkili bir şey—her birimiz kendisi olmaya istekli olduğu zaman kendisinin değiştiğini görmekle kalmıyor, ilişkide bulunduğu diğer insanların da değiştiğine tanık oluyor. Bu en azından benim için yaşadıklarımın çok önemli bir parçası ve kişisel ve mesleki yaşamımda öğrendiğim en derin şeylerden biri.

İsterseniz şimdi de ilişkilerle doğrudan bağlantılı olmayan, kendi eylemlerim ve değerlerimle ilgili tecrübelerime geleyim. İlki gayet kısa: *Deneyimlerime güvenebilirim*.

Uzun zamandır fark ettiğim ve hâlâ da öğrendiğim en temel şeylerden biri de, size sanki değerli ya da yapmaya değermiş gibi *görünen* bir faaliyetin, gerçekten de yapmaya değer *olduğudur*. Demem o ki, herhangi bir durumda bir bütün olarak organizmamın sezgilerinin, zekâmdan daha güvenilir olduğunu öğrendim.

Mesleki yaşamım boyunca, başkalarının aptalca olduğuna inandığı ve benim de kendimden kuşkulandığım yönlere gittim. Fakat her ne kadar zaman zaman kendimi yalnız ve aptal hissetsem de, bana "doğru gelen" bir yolda ilerlediğim için asla pişman olmadım.

İçimdeki, zihinsel olmayan sezgilere güvendiğimde, attığım hamlenin akıllıca olduğunu keşfettim. Hatta bana doğru ya da sahici görünen bu alışılmadık yolları izlediğimde, beş on yıl içinde meslektaşlarımın da bana katıldığını görüyorum; böylece artık kendimi yalnız da hissetmiyorum.

Zaman içinde tüm tepkilerime daha derinden güvenmeyi öğrenirken, onları düşüncelerime kılavuzluk etmeleri için de kullanabileceğimi gördüm. Zaman zaman hissettiğim bu belli belirsiz ama bana önemli ***gibi gelen*** fikirlere daha çok saygı duymaya başladım. Bu belirsiz düşüncelerin ya da sezgilerin beni çok önemli bölgelere götüreceğini hissediyorum. Buna, yaşadığım şeylerin bütünlüğüne güvenmek diyorum ve onun, zihnimden daha akıllı olduğunu düşünüyorum. Elbette o da hata yapabiliyor ama yine de bilinçli zihnim kadar yanılgıya düşmüyor. Bu yaklaşımım, ressam Max Weber tarafından çok güzel ifade edilmiş: "Kendi mütevazı yaratıcı çabamı sürdürürken, en çok da henüz bilmediklerime ve henüz yapmadıklarıma bel bağlarım."

Bu öğrendiğimle çok yakından ilişkili olarak bir de şu sonucu çıkardım: *Başkalarının benim için yaptığı değerlendirmeler bana yol gösteremez*. Başkalarının yargıları, onları dinlemem ve oldukları gibi dikkate almam gerekse de, asla bana kılavuzluk edemez. Bunu öğrenmek hiç de kolay değildir. Eskiden, benim gözümde benden çok daha usta ve bilgili bir psikolog olan bir akademik şahsiyet, psikoterapi alanıyla ilgilenmekle çok büyük bir yanlış yaptığımı söylediğinde feci şekilde sarsıldığımı hatırlıyorum. Ona göre bu işin sonu yoktu ve bir psikolog olarak bunu uygulamaya bile fırsat bulamayacaktım.

Daha sonraki yıllarda, bazen başkalarının gözünde bir dolandırıcı, ruhsatı olmadığı halde tıbbi uygulamalarda bulunan, çok yüzeysel ve zararlı bir terapi türünün müellifi olduğumu öğrenmek biraz da olsa sarsıcıydı. Aynı ölçüde aşırı övgüler de beni rahatsız ediyordu. Fakat bu beni o kadar üzmüyordu; çünkü anlamıştım ki yaptığım şeyde dürüst, eksiksiz, açık ve sağlam ya da hatalı, savunmacı ve güvenilmez olup olmadığımı (en azından benim yaşamım boyunca veya ancak ve ancak) bir tek kişi bilebilirdi ve o kişi de bendim. Yaptığım şeylerin bıraktığı her türlü izi bilmek beni mutlu eder ve eleştiri (dostça ya da saldırgan) ve övgüler de (samimi ya da dalkavukça) bu izlerin birer parçası. Fakat bu izleri değerlendirme ve anlamını ve faydasını belirleme işi başkasına bırakabileceğim bir iş değil.

Şu ana dek anlattıklarım ışığında bakacak olursak, şimdi söyleyeceğim deneyimim muhtemelen sizi şaşırtmayacaktır: *Benim gözümde, benim deneyimim en büyük otoritedir*. Geçerliliğimin ölçütü kendi deneyimlerimdir. Ne başka birinin fikirleri ne de

kendi fikirlerim, tecrübelerim kadar yetkin olabilir. Bu, tekrar tekrar dönmek zorunda olduğum, benim içimde oluşmakta olan hakikate yaklaştığımı keşfetme tecrübesidir.

Ne İncil ne de peygamberler, ne Freud ne de araştırmalar, ne Tanrı'nın vahiyleri ne de insanoğlu, benim birinci elden edindiğim tecrübelerin önüne geçemez.

Benim tecrübem, anlambilimcilerin ifadesiyle, ne kadar birincilse o denli yetkindir. Dolayısıyla tecrübenin hiyerarşisi en düşük seviyesinde bile en yetkin halini korur. Bir psikoterapi kuramı okuyorum ve kendi hastalarımla yaptığım çalışmaların üzerine bir kuram oluşturuyorum diyelim, bir hastayla doğrudan doğruya psikoterapi tecrübem olmuşsa, o zaman bu tecrübeleri sıraladığım listede onun otorite derecesi yükselir.

Benim deneyimimi yetkin yapan, asla şaşmaz olması değildir. Otorite temeli kazanmasının nedeni, ne zaman istersem o zaman, yeni dolaysız yollarla sınanabilecek olmasıdır. Bu yüzden sık sık hata yapsa ve kusurlu olsa da her zaman düzeltilmeye açıktır.

Öğrendiklerimin bir diğerine gelelim: ***Deneyimlerdeki düzeni keşfetmekten hoşlanıyorum.*** Bunca deneyimde bir anlam, bir düzen ya da bir yasa aramamamın imkânı yok. Bu merak, giderilmesi çok keyif veren ve beni bugüne dek oluşturduğum önemli formüllere götüren türde bir merak. Beni kliniklerde çocuklar için yapılanların tümünde bir düzen arayışına götüren de bu meraktı ve bu merak sonucu, *The Clinical Treatment of the Problem Child* [Sorunlu Çocukların Klinik Tedavisi] isimli kitabım ortaya çıktı. Beni, psikoterapide geçerli olduğunu düşündüğüm genel ilkeleri formüle etmeye götüren ve bu konudan birçok kitap ve

çok sayıda makale çıkmasını sağlayan da buydu. Tecrübelerimde karşılaştığıma inandığım çeşitli yasaları sınamak üzere araştırma yapmamı sağlayan da buydu. Bana tecrübe edilmiş şeylerin içindeki düzeni derleyen teoriler kurduracak ve bu düzeni tekrar sınayıp beni yeni ve keşfedilmemiş alanlara taşıyacak kadar aklımı çeliyordu.

Böylece hem bilimsel araştırmaların hem de teori kurma sürecinin, anlamlı deneyimlerin dahilî düzenini hedeflediğini anlamayı başardım. Araştırma, anlam vermek ve öznel deneyim olgularındaki düzeni ortaya çıkarmak için gösterilen disiplinli ve ısrarlı çabadır. Gerekçeleri de vardır, çünkü dünyada bir düzen olduğunu algılamak insanı memnun eder; ayrıca, doğada görünen düzenli ilişkileri anladığınızda ümit verici sonuçlara ulaşırsınız.

Kendimi araştırmaya ve teori kurmaya adamamın nedeninin, bir düzen ya da anlam algılama ihtiyacını -benim içimdeki öznel bir ihtiyacı- karşılamak olduğunu fark ettim. Kimi zaman başka nedenlerle araştırma yaptığım da oldu: Örneğin, başkalarını memnun etmek, rakipleri ve kuşkucuları ikna etmek, mesleki açıdan ilerlemek, prestij kazanmak ve başka nahoş sebeplerle de araştırma yaptığım oldu. Bu yargı ve eylem hataları sadece, bilimsel faaliyet yürütmenin bir tek sağlam nedeni olduğuna ve bu nedenin de benim içimdeki o anlam ihtiyacını karşılamak olduğuna daha da iyi ikna olmama yaradı.

Öğrendiklerim arasında, fark edene dek bana çok şeye mâl olan bir diğer düşünce ise iki sözcükle ifade edilebilir: *Gerçekler dosttur*.

Psikoterapistlerin çoğunun, özellikle de psikanalistlerin, kendileri ya da başkaları tarafından, terapileri üzerinde bilimsel inceleme yapılmasını reddetmeleri oldum olası ilgimi çekmiştir. Bu hissi ben de yaşadığım için tepkilerini anlayabiliyorum. Özellikle ilk yaptığımız incelemelerde, ne bulgular çıkacağını endişeyle beklediğimiz günleri çok iyi hatırlarım. Ya hipotezlerimiz *çürütülürse*! Ya fikirlerimizde yanılmışsak! Ya görüşlerimizin gerekçelerinin olmadığı düşünülürse! Böyle zamanlarda, geçmişi hatırlıyorum da, o zamanlar gerçekleri potansiyel düşman, olası felaket tellalları gibi görürdüm. Gerçeklerin *daima* dost olduğunu anlamam uzun sürmüş demek ki. İnsanın elde ettiği kanıtların her biri, hangi alanda olursa olsun, o insanı hakikate daha çok yaklaştırır. Ve hakikate daha yakın olmak hiçbir zaman zararlı, tehlikeli ya da yetersiz olamaz. Bu yüzden düşünce tarzıma tekrar ayar çekmekten hâlâ nefret etsem de, eskiden olduğu gibi algılamaktan ve kavramsallaştırmaktan vazgeçmeyi hiç istemesem de, daha derinlerde bir yerde, bir ölçüye kadar da olsa, bu sancılı yeni düzenlemelerin *öğrenme* denen şey olduğunu ve sancılı bile olsa, yaşamı anlamanın daha memnun edici ve daha doğru bir yolu olduğunu fark ettim. İçinde bulunduğumuz bu zamanlarda, düşünce ve kurgu açısından en akıl çelici alanlardan biri de, bana göre en gözde fikirlerimin çoğunun kanıtlarla *desteklenmemesidir*. Ancak bu probleme kafa patlattığım takdirde hakikate daha çok yaklaşacağımı düşünüyor ve gerçeklerin benim dostum olduğundan emin oluyorum.

Hazır bu noktaya gelmişken, öğrendiklerim arasında, beni başkalarına çok yakınlaştırdığı için büyük katkısı olanlardan bi-

rini daha dile getirmek istiyorum. Şöyle ifade edeyim: *En kişisel olan ne varsa en genel olan da odur*. Öyle zamanlar oldu ki, öğrencilerimle veya çalışanlarla konuşurken ya da yazı yazarken, anlattıklarımı, sadece bana ait olan benzersiz bir tarzda ve sadece benim anlayabileceğim bir şekilde anlattığımı düşündüm. *Hasta Odaklı Terapi*'ye (Yayıncıların yayınlanmaya hiç mi hiç uygun görmediği kitap) yazdığım Önsöz ve "Kişiler ve Bilim" üzerine yazdığım bir makale bunun iki örneğidir. Bu örneklerde, bana son derece özel, son derece kişisel gelen ve bu yüzden de başka bir kişinin asla anlamayacağına inandığım ifadelerin, aslında pek çok insanın düşüncelerini yansıttığını gördüm. Bu nedenle her birimizin içinde yer alan en kişisel ve en nevi şahsına münhasır görünen şeylerin, paylaşıldığı ya da ifade edildikleri takdirde, başkalarının en derinlerine hitap eden unsurun ta kendisi olabileceğini fark ettim. Bu da ressam ve şairleri, yani sadece kendilerine özgü olanı ifade etme cesaretine sahip olan insanları anlayabilmemi sağladı.

Şu ana'dek söylediğim şeylerin temelini oluşturduğunu düşündüğüm derin bir deneyimim daha var. Kişisel sıkıntılar çeken bireylere yardımcı olmaya çalıştığım yirmi beş yıldan uzun bir süredir beni derinden etkilen bir deneyim bu. En basit haliyle şöyle anlatayım: *Tecrübelerime göre, insanlar temelde olumlu bir doğrultuya sahipler*. En derinden ilişki kurduğum terapi anlarında, en rahatsız edici sıkıntıları olan, en anti sosyal davranışlarda bulunan, en anormal duygulara sahip görünen bireylerde bunun geçerli olduğunu görüyorum. Onların anlattıkları duyguları hassas bir şekilde anladığımda, onların da kendi başlarına var olan

ayrı insanlar olduklarını kabul edebildiğimde, bu insanların belli doğrultularda ilerlemeye eğilimli olduklarını görüyorum. Peki, ilerleme eğilimi gösterdikleri bu doğrultu nedir? Bunu en iyi anlatabileceğini düşündüğüm sözcükler şunlar: Olumlu, yapıcı, kendini gerçekleştirmeye, olgunlaşmaya, sosyalleşmeye doğru giden yolda ilerlemek. Bir insanı olduğu gibi anlayıp kabul ettiğinizde, o insanın, hayatla buluştuğu hatalı cephelerden çıkmaya eğilim gösterdiğini ve ileriye doğru bir çizgide yürümek istediğini gördüğüme inanıyorum.

Bu konuda yanlış anlaşılmak istemem. İnsan doğasına bakarken Pollyannacılık oynuyor değilim. Savunma amacıyla ya da içerilerden gelen korkularıyla, bireylerin inanılmaz ölçülerde gaddar, korkunç yıkıcı, ilkel, regresif, anti sosyal ve kırıcı davranabileceklerinin, hatta davrandıklarının farkındayım. Ne var ki tecrübelerimin en ferahlatıcı, en umutlandırıcı ve en güç verici yanı, bireylerle çalışıyor olmak ve hepimizde olduğu gibi onların da derinlerinde bir yerlerinde son derece olumlu bir doğrultuda ilerleme eğilimleri taşıdığını keşfetmek.

Öğrendiklerimi sıraladığım bu uzun listeyi son bir tanesiyle kapatmamın zamanı geldi. O da kısaca şöyle: *Yaşam, en iyi durumunda bile, akıp giden ve içinde hiçbir şeyin sabit kalmadığı bir değişim sürecidir*. Hastalarımda ve kendimde, yaşamın akıp gitmekte olmasının, son derece zengin ve son derece olumlu sonuçlar getirdiğine tanık oluyorum. Bunu tecrübe ederken hem büyüleniyor hem de biraz ürküyorsunuz. Tecrübelerimin akışına kendimi bıraktığımda, yani bana ileri doğru gidiyormuşum hissini veren bir doğrultuya ilerlediğime ve henüz tam da netleş-

tirememiş olduğum hedeflerime doğru yöneldiğime inandığımda yapabileceğimin en iyisini yapıyorum. Kendi tecrübelerimin karmaşık akışında bu şekilde yüzüp giderken ve onun sürekli değişen karmaşıklığını anlamaya çalışırken, hiçbir noktanın sabit olmadığını biliyorum. Bir sürecin içinde bu şekilde yer alabildiğimde, orada hiçbir kapalı inanç sisteminin olamayacağı, değişmez kabul edilen hiçbir ilkeler bütününü benimseyemeyeceğim açıktır. Yaşama kılavuzluk eden, kendi tecrübelerimi anlayıp yorumlayışımın sürekli değişmesidir. Bunlar hep oluş süreci içindedir.

Galiba artık başkalarını şuna ya da buna inanın diye teşvik veya ikna edebileceğim ne bir felsefe ne bir inanç ne de bir ilkeler dizisi olmasının nedeni açıktır. Ben yalnızca, *benim* tecrübelerimin o andaki anlamıyla ilgili *benim* çıkardığım yorumlarla yaşamaya ve başkalarının ise kendi içlerinden gelen özgürlüğü kullanmalarına izin vermeye ve onları bunu yapmakta özgür bırakmaya çalışabilirim ki, onlar da kendi tecrübelerinden kendi anlamlı yorumlarını çıkarabilsinler.

Eğer hakikat diye bir şey varsa, bence bu özgür bireysel arayış süreci, bir gün onunla bir araya gelecek. Ve sınırlı bir açıdan da olsa, bana bunu da yaşamışım gibi geliyor.

KISIM II

Nasıl Yardımcı Olabilirim?

Bireylerle çalışırken, çok daha yapıcı bir potansiyel barındıran bir yol buldum

2

Kişisel Gelişimin Kolaylaştırılmasına Yönelik Bazı Hipotezler

Kısım II'de yer alan üç bölüm, 1954 ile 1960 yılları arasındaki altı yıllık bir dönemi kapsıyor. Ne ilginçtir ki bu yazılar ülkenin geniş bir bölümünde sunuldu: Ohio'da Oberlin; Missouri'de St. Louis ve California'da Pasadena. Ayrıca çok sayıda araştırmanın da yapıldığı bir döneme rast geliyor; bu nedenle ilk makalemde deneme niteliğinde yazılmış olan açıklamalar, üçüncü makaleme gelinceye kadarki dönemde net bir şekilde onaylanmaktadır.

Aşağıda okuyacağınız ve 1954'te Oberlin Üniversitesi'nde yaptığım konuşmada, Counseling and Psychotherapy (1942) ve Client Centered Therapy (1951) başlıklı kitaplarımda çok daha ayrıntılı bir şekilde aktardığım psikoterapinin temel prensiplerini, mümkün olabildiğince kısa bir zamana sıkıştırmıştım. Benim ilgimi daha çok, ilişkileri kolaylaştırmak ve beraberinde değişen sonuçları, süreci anlatmadan, hatta süreç üzerine hiç yorum yapmadan sunmak çekiyor.

Yardım isteyen ve bekleyen, sorunlu ve çatışmalı bir insanla karşı karşıya olmak, benim için hep güç bir durum olmuştur.

Böyle bir insana yetecek kadar bilgiye, kaynağa, psikolojik güce, beceriye ya da her ne gerekiyorsa ona sahip miyim?

Yirmi beş yıldan uzun bir süredir bu güçlüğü aşmaya çalışıyorum. Bu, benim bütün mesleki birikimimi ortaya koymamı gerektiriyordu: Önceleri Columbia'daki Teacher's College'da öğrendiğim o katı kişilik ölçüm yöntemlerinden, stajyer olarak çalıştığım Çocuk Rehberliği Enstitüsü'nde öğrendiğim açılım ve yöntemlerinden, klinik psikoloji alanında halen sürmekte olan ve benim de yakından dahil olduğum gelişmelerden, kısa da olsa ilgilendiğim Otto Rank'in çalışmalarından (psikiyatrik sosyal çalışmalar) ve şu anda sözünü edemeyeceğim kadar çok sayıda diğer kaynaklardan elde ettiğim birikimlerin hepsini kullanmak zorunda kalıyordum. Fakat en önemlisi, sıkıntıdaki insanlarla en iyi çalışma aracının hangisi olduğunu her birimizin ayrı ayrı keşfetmeye çabaladığı Danışmanlık Merkezi'nde kendi tecrübelerimden ve meslektaşlarımın tecrübelerimden durmaksızın öğrenmeyi sürdürmekti. Zamanla bu tecrübelerden filizlenen bir yol geliştirdim ve bu yol her seferinde yeni tecrübeler ve araştırmalarla sınanabilen, arıtılan ve yeniden şekillenen bir yol haline geldi.

GENEL BİR HİPOTEZ

Kendimde gerçekleşen değişimi anlatabilmemin en kısa yollarından biri, meslek yaşamımın ilk yıllarında kendime sorduğum şu soru olabilir: Bu kişiyi nasıl tedavi edebilir, iyileştirebilir ya da değiştirebilirim? Artık bu soruyu şöyle soruyorum: Bu kişinin kendi kişisel gelişimi için kullanabileceği bir ilişkiyi nasıl kurabilirim?

Soruyu ikinci şekliyle sorar sormaz öğrendiğim her şeyin, yalnızca sorunlu hastalarla çalışırken değil, tüm diğer insanlarla kurduğum ilişkilerde de uygulanabileceğini fark ettim. İşte bu nedenle, yaşadığım bir tecrübeden öğrendiğim ve benim için anlam taşıyan bir şey, sizin tecrübeleriniz için de bir anlam taşıyabilir, zira hepiniz insanlarla çeşitli ilişkiler kuruyorsunuz.

Öğrendiklerimi anlatmaya, olumsuz bir cümlecikle ifade edeceğim bir tecrübemle başlayacağım: Çeşitli sıkıntılar yaşayan hastama, zihinsel ya da eğitsel bir prosedürle yardımcı olamayacağım fikrine, giderek daha sıcak bakmaya başladım. Bilgiye, eğitime, size *öğretilenler* üzerine yapılandırılan bir şeye dayanan yaklaşımların hiçbirinin yararı olmuyor. Evet, bu yaklaşımlar o denli cazip, o denli doğrudan ki, geçmişte ben de çoğunu denedim. Bir insana kendisini anlatmak, onu daha ileriye taşıyacak adımları salık vermek, daha doyurucu bir yaşama dair bilgiyle donatmak mümkündür. Fakat bu tür yöntemler, tecrübelerimden öğrendiğime göre, faydasızdır ve sonuç getirmez. Olsa olsa geçici bir değişim elde edilebilir ki, o da kısa bir zaman içinde kaybolur ve kişiyi her zamankinden de fazla bir yetersizlik duygusuyla baş başa bırakır.

Akli yöntemler sonucu elde edilen bu tür yaklaşımların başarısızlığı, değişimin ilişkideki tecrübeler yoluyla ortaya çıktığını anlamamı sağladı. Bu nedenle size çok kısa ve gayri resmi olarak, hem tecrübelerle hem de araştırmalarla her geçen gün daha da çok onaylanan, faydalı ilişkilere dair temel hipotezimden söz etmek istiyorum.

Bu hipotezi genel anlamıyla tek bir cümlede şöyle ifade ede-

bilirim: Belli bir tür ilişki kurmayı sağlayabilirsem, diğer kişi de bu ilişkiyi gelişmek için kullanma kapasitesini kendinde keşfedecek, ardından da değişim ve kişisel gelişim gerçekleşecektir.

İLİŞKİ

İyi de bu terimlerin anlamı nedir? İzin verirseniz bu ifadedeki üç ana cümleciği ayrı ayrı ele alıp benim için taşıdıkları anlamları size ileteyim. Belli bir tür ilişki derken neyi kastediyorum?

Kurduğum ilişkide ne kadar sahici olmayı başarırsam, işimin o kadar kolaylaştığını gördüm. Yani, derinlerde veya bilinçsiz düzlemde bambaşka bir duygu beslerken dışarıya farklı bir tablo yansıtmak yerine, kendi duygularımın mümkün olduğu kadar farkında olmalıyım. Sahici olmam, olduğu gibi görünmeyi istemem ve kendi sözcüklerimle, kendi davranışlarımla, kendimde var olan her türlü duygu ve tavırla kendimi ifade etmeye istekli olmam demektir. Ancak bu şekilde o ilişki ***gerçeklik*** kazanabilir ve gerçeklik, 'bu birinci şarttır' diyebileceğimiz kadar önemlidir. Ben ne zaman içimdeki gerçekliği ortaya çıkarırsam, karşımdaki kişi de o zaman kendi içindeki gerçekliği arayıp bulmayı başarabilir. Gerçek hislerim ve tavrımdan memnun değilsem bile, ya da tavrım iyi bir ilişkiye faydalı olmayacak gibi görünse bile, bunun geçerli olduğunu gördüm. *Gerçek* olmanın son derece büyük bir önemi var.

İkinci koşula gelince, karşımdaki bireyi ne kadar sever, ne kadar kabul edersem, faydalanabileceği bir ilişkiyi de o kadar iyi kuruyorum demektir. Kabul etmekle demek istediğim, o bireyin koşulsuz bir öz değeri olduğuna inanmam, içinde bulunduğu

durum, tavır ya da hisleri ne olursa olsun ona sıcak bakmamdır. Ona, ayrı bir insan olarak sempati ve saygı duymam, kendi duygularına kendi bildiği şekilde sahip olmasına rıza göstermem demektir. Ne kadar olumlu ya da olumsuz olursa olsun, geçmişte sergilediği tavırla ne kadar çelişiyor olursa olsun, şu andaki tavırlarını kabul edip saygı duymam demektir. Bu diğer kişinin dalgalanan her yönünü kabul edişim, sıcak ve güvenli bir ilişki kuruyor olmam demektir; ve beğeniliyor ve kişi olarak değer veriliyor olmak, faydalı bir ilişkide son derece büyük öneme sahiptir.

Anlama isteğimin sürekli olması halinde de o ilişkinin anlam kazandığını gördüm ve bu da o anda hastanın hissettiği duygu ya da anlatmaya çalıştığı şey hakkında onunla hassas bir empati kurmak demektir. Hastayı anlamıyorsanız onu kabul etmiş olmanız pek fazla anlam taşımıyor. Size ne kadar korkunç, aciz, duygusal ya da tuhaf gelirse gelsin, tüm o his ve düşüncelerinizi *anladığımda* -ancak onları sizin gördüğünüz gibi gördüğümde ve sizi onlarla birlikte kabul ettiğimde- siz de ta içinizde, derinlere gömdüğünüz tecrübelerinizdeki gizli kuytuları ve ürkütücü yarıkları keşfedebilme serbestliği kazanabilirsiniz. Bu *özgürlük*, ilişki için önemli bir şarttır. Burada söz konusu olan, kişinin, bu tehlikeli sorgulamaya atılmaya cüret edebildiği an, o hızla hem bilinçli hem de bilinçdışı düzeyde kendini araştırma özgürlüğüdür. Buradaki, her türlü ahlâki ya da teşhise yönelik değerlendirmeden kurtulmayı içeren tam bir özgürlüktür, zira bu değerlendirmeler daima tehdit içerir.

Dolayısıyla, faydalı olduğuna inandığım ilişkide, kendi açımdan bir şeffaflık, yani gerçek duygularımın belirgin olması, kar-

şımdaki kişinin ayrı bir kişi olarak kendi başına değerli olduğunu kabul etmek ve onun özel dünyasını onun gözlerinden görmemi sağlayan derin bir empati ve anlayış gibi özellikler bulunuyor. Bu koşullar yerine geldiği takdirde, kendisini araştırmak gibi korkutucu bir sorgulamayı göze alabilecek kadar kendini özgür hissettiği o süreçte hastama eşlik edebilirim.

Bir başka kişiyle bu tür bir ilişkiyi kurma becerisini her zaman gösterebildiğimi asla söyleyemem; hatta bunu başardığımı hissettiğimde karşımdaki kişinin kendisine verileni algılayamayacak kadar korktuğu da olabiliyor. Fakat şu kadarını söyleyeyim, az önce tarifini yaptığım o tavrı benimsediğimde ve karşımdaki kişi de bu tavrı bir ölçüye dek yaşadığında, değişimin ve yapıcı kişisel gelişimin *mutlaka* gerçekleşeceğine inanıyorum ve bu "mutlaka" sözcüğünü de uzun ve özenli bir değerlendirme sürecinden sonra koyduğumu belirtmek isterim.

DEĞİŞİM MOTİVASYONU

İlişkiye dair söyleyeceklerim bu kadar. Genel hipotezimdeki ikinci ifade ise, bireyin bu ilişkiyi, gelişme yönünde kullanma kapasitesini kendi içinde keşfetmesi üzerinedir. Bu ifadenin benim için taşıdığı anlamı aktarmaya çalışacağım. Yaşadığım tecrübeler zaman içinde beni, bireyin olgunlaşmaya giden yolda ilerleme kapasitesini ve isteğini (belirgin değil gizli de olsa) kendinde bulacağına inanmaya götürdü. Uygun bir psikolojik iklimde bu eğilim kendini bırakır ve potansiyel olmaktan çıkıp gerçeğe dönüşür. Bireyin, yaşamın ve kendisinin acı ve rahatsızlık veren yönlerini anlama kapasitesinin bir kavrama yetisini barındırdığı

açıktır; bu yeti, tehlikeli yapısı nedeniyle kendisinden bile sakladığı o deneyimlerin —bilinçli olarak değilse de—derinlerine inme ihtiyacı hissettirir. Bunu, bireyin kişiliğini ve yaşamla kurduğu ilişkiyi daha olgun sayılabilecek bir yaklaşımla yeniden düzenleme isteğinde de görebiliriz. Buna isterseniz gelişme isteği veya kendini gerçekleştirme yönünde bir itki deyin, isterseniz de ileriye doğru hareket etmek deyin, bu yaşamın ana kaynağıdır ve son tahlilde, psikoterapi de her şeyiyle buna bağlıdır. Genişlemek, büyümek, özerk olmak, gelişmek, olgunlaşmak ve organizmanın sahip olduğu tüm kapasiteyi açığa vurma ve aktif hale getirme eğilimi... Bütün bunlar tüm canlılarda ve insan yaşamında görülen dürtülerdir. Bu dürtü, kabuk üzerine kabukla örttüğümüz psikolojik savunmaların altında gömülü olabilir; varlığını inkâr eden süslü maskelerin ardında saklı olabilir; ama ben onun her bireyde var olduğuna ve ortaya çıkıp açığa vurulmak için uygun koşulları beklediğine inanıyorum.

ELDE EDİLENLER

Buraya kadar, yapıcı kişilik değişiminin temeli olan ilişkiyi anlatmaya çalıştım. Bireyin bu tür bir ilişkiye nasıl bir kapasiteyle katıldığını söze dökmeye çabaladım. Genel açıklamamdaki üçüncü ifade ise, değişim ve kişisel gelişimin gerçekleşeceğine yönelikti. Hipotezimi, böyle bir ilişkide bireyin hem bilinç düzeyinde hem de daha derin düzeylerde kişiliğini yeniden düzenleyeceği ve daha yapıcı, daha akıllı, daha sosyal ve daha tatmin edici bir yaşam süreceği üzerine kuruyorum.

Bu noktada spekülasyondan ayrılabilir ve giderek büyüyen ve

istikrarlı, sağlam bulgular ortaya çıkaran araştırma bilgileri de sunabilirim. Birkaç saat bile olsa böyle bir ilişki yaşayan bireyin kişilik, tavır ve davranışlarında, eşleştirilmiş kontrol gruplarının gösteremediği kadar büyük ve anlamlı değişimler sergileyebildiğini artık biliyoruz. Bu tür bir ilişkide birey daha bütünlüklü ve daha etkin olur. Nevrozlu veya psikozlu diye adlandırılan özellikleri çok daha az; sağlıklı ve iyi iş gören insan özelliklerini ise çok daha sık sergiler. Kendisini algılama biçimi değişir, artık kendisiyle ilgili görüşlerinde daha gerçekçidir. Olmak istediği insana daha yakındır. Kendisine daha fazla değer verir. Kendine daha çok güvenir ve ne yapacağını daha iyi bilir. Kendisini daha iyi kavrar, deneyimlerinde daha açıktır; yaşadığı şeyleri inkâr ya da baskılama yönüne daha az gider. Diğerlerine karşı tavırları daha hoşgörülü olur, onların da kendisi gibi olduğunu daha iyi görür.

Davranışlarında da benzer değişimler sergiler. Stres yüzünden sinirleri daha az bozulur, stresten daha çabuk kurtulur. Gündelik davranışlarında daha olgundur ve dostları da bunu fark ederler. Eskisi kadar savunmacı değildir, daha kolay uyum sağlar, karşılaştığı olaylarda daha yaratıcı davranır.

İşte bunlar, yukarıda anlattığım türdeki ilişkiye yakın bir psikolojik ortamda yapılan bir dizi danışmanlık görüşmesinden sonra bireyde ortaya çıktığını bildiğimiz değişikliklerdir. İfade ettiğim değişimlerin her biri nesnel kanıtlara dayanıyor. Bu konuda daha pek çok araştırma yapılması gerekiyorsa da, bu tür bir ilişkinin kişilik değişiminde ne kadar etkin olduğuna dair artık hiçbir kuşku duyulamaz.

İNSAN İLİŞKİLERİNE DAİR KAPSAMLI BİR HİPOTEZ

Bu araştırma bulgularında bana heyecan veren nokta, bir psikoterapi yönteminin ne kadar etkin olduğuna kanıt getirmesi değil. Elbette onun da tartışılmaz bir önemi var ama beni asıl heyecanlandıran şey, bu bulguların insan ilişkilerinin tümünü ilgilendiren çok daha geniş bir hipotezi de geçerli kılması. Terapi amaçlı ilişkiler, karşılıklı insan ilişkilerinin yalnızca bir örneği olduğunu düşünmemek için bir neden olmadığına göre, aynı kuralların tüm ilişkilerde geçerli olduğunu da rahatlıkla varsayabiliriz. Bu nedenle, eğer bir ebeveyn çocuğuyla ilişkisinde yukarıda anlattığımız türde bir psikolojik iklim yaratırsa, çocuğun, kendi kararlarını kendisi verebilen, sosyal ve olgun bir birey olma yönünde daha kolay ilerleyeceğini varsaymak bana makûl geliyor. Bir öğretmen, sınıfında bu psikolojik iklimi oluşturabildiği takdirde, öğrencileri, kendi öğrenme süreçlerini kendisi başlatan, daha özgün, daha öz disiplinli, daha az kaygılı öğrenciler olacak, başkalarının etkisi altında daha az kalacaklardır. İdareci, askeri lider veya herhangi bir sektörde yönetici olan kişi, kurumunda böyle bir iklimi yarattığında, personeli daha sorumlu, daha yaratıcı, yeni koşullara daha kolay uyum sağlayan, işbirliğine daha yatkın bireyler olacaklardır. Bana öyle geliyor ki, insan ilişkilerine yönelik yepyeni bir alanın ortaya çıkışına tanık oluyoruz; bu öyle bir alan ki, artık belli davranış koşulları var olduğu takdirde, tanımlanabilir belli değişimlerin de gerçekleşeceğini açıkça belirtebiliyoruz.

SONUÇ

İsterseniz kişisel bir ifademe dönerek bu bölümü tamamlayayım. Sizlerle, sıkıntılı, mutsuz ve uyumsuz bireylere yardımcı olmak için çaba gösterirken öğrendiğim şeyleri paylaşmaya çalıştım. Yalnızca sorunları olan hastalarla kurduğum ilişkilerde değil, tüm insanlarla kurduğum ilişkilerde benim için gitgide daha büyük bir anlam taşıyan hipotezimi anlattım. Elde ettiğimiz araştırma bulgularının bu hipotezi desteklediğine ama daha pek çok inceleme yapılması gereğine işaret ettim. Şimdi ise bu genel hipotezin koşullarını ve belirlenen etkilerini tek bir ifade içinde toplamak istiyorum.

Eğer ben kendi tarafımda, yukarıda belirtilen ilişkiyi, gerçek duygularım nasılsa öyle olarak, sahicilik ve şeffaflık içinde; sıcak bir kabullenmeyle ve diğer kişinin farklı bir birey olduğuna değer vererek ve onun dünyasını ve kendisini onun gözlerinden görme hassasiyetini göstererek kurabilirsem,

İlişkideki diğer birey de; daha önce baskıladığı yönlerini yaşayacak ve anlayacak; kendisini daha bütünlüklü ifade edecek, daha iyi işlev gösterecek; olmak istediği insana daha yakın bir insan olacak; kendi kararlarını verebilen ve kendine güvenli biri olacak; daha benzersiz ve kendini daha iyi dışa vuran, daha "kişi" olan biri olacak; daha anlayışlı, başkalarına karşı daha hoşgörülü biri olacak ve yaşamında karşılaştığı güçlüklerle daha başarılı ve daha rahat baş edebilecektir.

Bu ifadenin ister hastamla, ister karşımdaki öğrencilerle ya da personelimle, isterse de ailemle ve çocuklarımla olsun, kurduğum her ilişki için geçerli olduğuna inanıyorum. Burada bana

öyle geliyor ki, yaratıcı, uyumlu ve özerk kişinin gelişmesi için heyecan verici olanaklar sunan genel bir hipotezle karşı karşıyayız.

3

Faydalı İlişkinin Özellikleri

Genelde terapi amaçlı ilişkilerin, karşılıklı insan ilişkilerinin yalnızca bir örneği olduğuna ve aynı kuralların tüm ilişkilerde geçerli olduğuna uzun zamandır derinden inanıyorum (bazıları buna saplantı da diyebilir). 1958 yılında St. Louis, Amerikan Personel ve Rehberlik Birliği konferansında bir konuşma yapmam istendiğinde kendime seçtiğim tema da buydu.

Bu yazımda, son yıllarda yaşadığım deneyimlerin son derece önemli bir parçası haline gelen, "nesnel ve öznel olan arasındaki ikilik" görülmektedir. Bütünüyle nesnel ya da bütünüyle öznel bir çalışma sunmakta hayli zorlandım. Bu iki dünyayı tamamen uzlaştıramasam da, birbirine yaklaştırmak istiyorum.

Psikoterapiye duyduğum ilginin bir sonucu olarak, faydalı ilişkilerin her çeşidine ilgi duydum. Faydalı ilişkiden kastım, en azından taraflardan birinin büyüme, gelişme, olgunlaşma niyeti taşıması; işlevlerini çoğaltmayı, karşısındakinin yaşamı için bir şeyler yapmayı istemesidir. Diğer taraf bir birey ya da bir grup insan olabilir. Bir başka deyişle faydalı ilişki, ilişkiye katılanlardan birinin, bireyin derinlerindeki gizli dahilî kaynaklarını daha iyi değerlendirmesini, daha çok ifade etmesini ve daha işlevsel kılmasını, taraflardan biri ya da her ikisi için de sağlamayı istemesi olarak tanımlanabilir.

Bu tanımın, genellikle gelişimin kolaylaşmasını amaçlayan pek çok ilişki türünü kapsadığı açıktır. Elbette anne ile çocuk ve baba ile çocuk arasındaki ilişkiyi de içerir. Doktor ile hastası arasındaki ilişkiyi de içermektedir. Bazı öğretmenler gelişmeyi teşvik etmeyi amaç edinmiyor olsa da, öğretmen ile öğrenci arasındaki ilişki de bu tanımın kapsamına girmektedir. İster eğitim danışmanlığı, ister mesleki danışmanlık, ister özel danışmanlık alanında olsun, danışman ile danışan arasındaki ilişki de elbette bu kapsamdadır. Sözünü ettiğim bu son alan, psikoterapist ile hastaneye yatırılan psikozlu hasta arasında, terapist ile sıkıntılı ya da nevrozlu hastası arasında gerçekleşen pek çok ilişki türü için olduğu kadar, "normal" diye adlandırılan ve işlevlerini geliştirmek ya da kişisel gelişimlerini hızlandırmak için terapiye giden ve sayıları giderek artan bireylerle terapist arasındaki ilişki için de geçerlidir.

Bunlar daha ziyade birebir ilişkilerdir. Fakat faydalı ilişkiyi amaçlayan ve birey ile grup arasındaki çok sayıdaki karşılıklı etkileşimi de unutmayalım. Bazı idareciler bunun dışında kalmakla birlikte, bazıları personelleriyle kurdukları ilişkinin gelişimi destekleyen bir ilişki olmasını amaçlar. Grup terapi lideri ile grup üyeleri arasındaki karşılıklı etkileşim de bunlar arasındadır. Topluluk danışmanı ile topluluklar arasındaki de. Sayıları giderek çoğalan profesyonel sektör danışmanları ile yönetici grupları arasındaki karşılıklı etkileşim de faydalı ilişkiler sınıfına girer. Bu listeyi uzattıkça biz ve başkalarının girdiği ilişkilerin çoğunun, gelişmeyi, daha olgun ve daha yeterli işlevlerde bulunmayı destekleme amacı taşıyan karşılıklı etkileşimler kategorisine girdiğini de görebiliriz.

MESELE

Peki ama *gerçekten* faydası dokunan, gerçekten gelişmeyi kolaylaştıran bu ilişkilerin özellikleri nelerdir? Ya terazinin öteki kefesindekiler: Gelişmeyi ve büyümeyi destekleme niyeti taşıdığı halde o ilişkiyi faydasız kılan özellikleri de ayırt edebilir miyiz? Geçip incelediğim yollardan bir kısmına sizi de götürmek, bu sorulara, özellikle de birincisine odaklanmak ve bu meseleler çerçevesinde şu anda düşüncelerimin beni hangi noktaya çektiğini göstermek istiyorum.

ARAŞTIRMALARDAN GELEN CEVAPLAR

Her şeyden önce, bu sorulara nesnel cevaplar üretebilen deneysel araştırmalar var mı yok mu diye sormak son derece doğaldır. Şu ana dek bu alanda çok sayıda araştırma yapılmamış olsa da, yapılmış olanlar yüreklendirici ve anlamlı çalışmalardır. Bunların hepsini aktaramam ama kendi yaptığım çalışmalara dair kapsamlı bir örneklem sunabilir ve bulgularımın bir kısmını anlatabilirim. Bunu yaparken anlatımı kaçınılmaz olarak aşırı derecede basitleştirmek gerekiyor. Bu nedenle, bahsi geçen araştırmalara tam anlamıyla adil davranmadığımı biliyorum, ama bunlar size olgusal açıdan ilerleme olduğu hissini verebilir ve bu çalışmaları—eğer şimdiye dek incelemediyseniz—bizzat incelemeyi isteyecek kadar merak duyabilirsiniz.

TAVIR İNCELEMELERİ

Bu çalışmaların çoğu faydalı olmak amacıyla bir ilişkinin bü-

yümesini destekleyen ya da büyümesini engelleyen kişinin sergilediği tavırlara ışık tutmaktadır.

Yıllar önce Fels Enstitüsü'nde, Baldwin ve arkadaşları (1) tarafından, ebeveyn-çocuk ilişkileri üzerine yapılan özenli bir çalışmada ilginç bulgular ortaya çıkarıldı. Bu çalışmalarda, çeşitli ebeveyn gruplarının çocuklar karşısında sergilediği tavırlar arasında, "kabullenen-demokratik" tavrın gelişmeyi en çok destekleyen davranış modeli olduğu görülüyordu. Bu tür ebeveynlerin çocuklarına karşı takındıkları sıcak ve eşitlikçi tavırlar sayesinde çocuklarının zekâlarının hızla geliştiği (IQ seviyesinde yükselme) ve diğer tavırların sergilendiği evlerdeki çocuklardan daha özgün oldukları, daha fazla duygusal güven ve kontrole sahip oldukları ve daha az telaşa kapıldıkları saptanıyor. Sosyal gelişimleri başlangıçta biraz yavaş olsa da, okul çağına geldiklerinde popüler, çabuk arkadaş edinen ve saldırgan tavırlar sergilemeyen bireyler oluyorlardı.

"Aktif reddeden" sınıfına giren tavırlar takınan ebeveynlerin çocuklarının ise, entelektüel gelişimleri yavaş, sahip oldukları yetenekleri kullanamayan ya da görece az kullanan ve özgün olmaktan uzak çocuklar oldukları görülüyor. Duygusal açıdan dengesiz, isyankâr, agresif hatta kavgacı oluyorlar. Bu ikisinden daha farklı tavır sendromları gösteren ebeveynlerin çocukları ise, çeşitli özellikleriyle bu iki ucun arasında bir yere oturtuluyorlar.

Çocuk gelişimiyle ilgili bu bulguların sizleri şaşırtmadığına eminim. Bir de şunu söylemek istiyorum ki, bu bulgular diğer ilişkiler için de geçerlidir; sıcak duygularla kendini ifade eden, kendisinin ve başkalarının bireyselliğine saygılı ve sahiplenme-

den koruyan bir danışman, doktor ya da idareci, tıpkı yukarıdaki tavırları sergileyen ebeveyn gibi karşısındaki bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine (oldukları gibi görünmelerine) yardımcı olabilir.

İsterseniz şimdi de çok farklı bir alandaki başka bir titiz çalışmaya geçelim. Whitehorn ve Betz, bir hastanenin (2, 18) psikiyatri koğuşunda şizofreni hastalarıyla çalışan genç doktorların kaydettikleri başarı düzeyini araştırmışlardı. Bu özel araştırma kapsamında, hastaya sağladıkları faydayla göze çarpan yedi doktor ve en az gelişme gösteren hastalara bakan yedi doktor seçildi. Grupların her biri elli kadar hastanın tedavisinden sorumluydu. Araştırmacılar A grubunu (başarılı grup), B grubundan farklı kılan her türlü veriyi incelediler. A grubundaki doktorların, şizofreni hastalarına, bir vaka incelemesi ya da betimleyici teşhis olarak değil, her hastaya ayrı bir şekilde ve her hastanın çeşitli davranışlarının kişisel anlamlarına dikkat ederek baktıkları görüldü. Bu doktorlar ayrıca, semptomları azaltma ve hastalığı iyileştirmeye odaklanmaktan ziyade hastanın kişilik özelliklerini göz önüne alan amaçlar edinerek çalıştılar. Faydası dokunan doktorların hastalarıyla her gün gerçekleştirdikleri karşılıklı etkileşimde, öncelikle aktif kişisel katılımda bulundukları görüldü, yani hastalarıyla birebir ilişki kuruyorlardı. "Pasif hoşgörülü" sınıfına girebilecek prosedürleri daha az kullanıyorlardı. Hatta yorum, talimat veya tavsiye, hastanın korunmasını vurgulamak gibi prosedürleri daha da az kullanıyorlardı. Son olarak da, hastanın doktora güven ve samimiyet hissettiği bir ilişki kurmaya, B grubundan daha yakın duruyorlardı.

Yazarlar bu bulguların yalnızca şizofreni alanına dair olduğunu özellikle belirtseler de, ben buna katılmıyorum. Bence, herhangi bir faydalı ilişki kategorisine dair bir araştırmada da benzer bulgulara rastlanacaktır.

Bir başka ilginç çalışma ise, durumun, fayda gören kişinin gözünden nasıl göründüğüne odaklanıyor. Heine, psikoterapi yardımı almak için (11), psikanalitik, hasta-odaklı ve Adlerian yöntemiyle çalışan terapistlere giden bireyleri inceledi. Terapinin türü ne olursa olsun bu hastalar benzer değişimler yaşadıklarını aktardılar. Fakat burada bizi asıl ilgilendiren, hastaların bu ilişkiyi nasıl algıladıkları. Yaşadıkları değişimin ardında ne olduğunu sorunca, terapistin kullandığı yönteme bağlı olarak hepsi de farklı cevaplar verdiler. Fakat faydalı olma konusundaki ana unsurlarda hepsinin hemfikir olması bundan daha da anlamlıydı. Yaşadıkları değişimlerin ardında, tavra dair şu unsurlar yatıyordu: Terapistin onları anlıyor olması, terapiste duydukları güven, seçim yaparken veya karar verirken hissettikleri bağımsızlık duygusu. Terapistleriyle ilgili en faydalı buldukları prosedür, hastanın belli belirsiz ve tereddüt içinde taşıdığı hisleri, terapistin açıkça ve net olarak ifade etmesiydi.

Hastaların, terapistlerinin yönlendirmesinden bağımsız olarak, büyük çoğunlukla hemfikir oldukları bir nokta daha varsa, o da kurulan ilişkide onlara faydası dokunmayan şeylerdi. Terapistlerinde algıladıkları ilgisizlik, uzak durmak ya da mesafe koymak ya da aşırı bir sempati göstermek gibi tavırları faydasız olarak görüyorlardı. Prosedürler konusunda, verecekleri kararla ilgili terapistin doğrudan doğruya belli tavsiyeler vermesini ya da

o anın sorunlarından çok geçmişte yaşanan sorunlara önem vermesini faydasız buluyorlardı. Kibarca önerilerde bulunarak rehberlik yapılması ise skalanın orta yerlerinde bir yere düşüyor, yani ne faydalı ne de faydasız bulunuyordu.

Sıkça alıntılanan bir çalışmasında (7) Fiedler, farklı yöntemler kullanan uzman terapistlerin de hastalarıyla benzer ilişkiler kurduğunu ortaya çıkardı. Çok fazla bilgi sahibi olmadığımız şeylerden biri de, uzman terapistleri uzman olmayanlardan ayıran bu ilişkilerinin özellikleriydi. Bunlar şöyleydi: Hastanın demek istediklerini ve duygularını anlama yeteneği; hastanın tavırlarına hassasiyet göstermek; duygusal bir aşırılığa kaçmadan hastaya sıcak bir ilgiyle yaklaşmak.

Quinn'in çalışması (14) ise hastanın ne demek istediğini ve ne hissettiğini anlama eyleminin kendisine ışık tutuyor. Bu çalışmanın ilginç yanı, hastanın ne demek istediğini "anlama" eyleminin ardında, anlama *arzusu*nun yattığını gösteriyor olması. Quinn, değerlendirmecilerine yalnızca terapistlerin ifadelerinin yer aldığı kayıtları sunmuştu. Değerlendirmeciler, terapistin neye karşılık verdiğini veya bu karşılık üzerine hastanın nasıl tepki verdiğini bilmiyorlardı. Yine de, anlama düzeyi hakkında, o bağlamdaki karşılığı dinleyerek olduğu kadar, bu malzemeyi kullanarak da hüküm verilebildiği görüldü. Bunların, anlamak isteme tavrının iletişimdeki önemine dair sağlam kanıtlar olduğu düşünülebilir.

İlişkinin duygusal niteliğine gelirsek, Seeman (16) psikoterapide başarının, hasta ile terapisti arasındaki sağlam ve çoğalan bir sevgi ve saygıyla çok yakından ilişkili olduğunu bulmuştur.

Dittes (4) tarafından yapılan ilginç bir araştırma ise, bu ilişkinin ne kadar hassas olduğunu gösteriyor. Hastanın kaygı, tehdit ya da telaşlı hislerle verdiği tepkileri ölçmek için psikogalvanik refleks gibi fizyolojik ölçüm yöntemleri kullanan Dittes, bu ölçümlerdeki sapmalar ile hakemlerin terapist tarafında değerlendirdikleri dostça kabullenme ve hoşgörü düzeyine verdikleri puanlar arasındaki ilişkiyi inceledi. Terapistin tavırlarındaki kabullenme düzeyi azıcık geriye gittiğinde bile, ani GSR [Galvanik Deri Tepkisi] sapma sayısının önemli ölçüde arttığı görüldü. Görülüyor ki, ilişkide daha az kabullenme hissedildiğinde, organizma, sadece psikolojik düzeyde de olsa, kendini tehlikeye karşı hazırlamaya başlamaktadır.

Bunlar gibi farklı çalışmalardan elde edilen bulguları etraflıca bir araya getirmeye çalışmasak da, en azından özellikle çarpıcı birkaç bulguya dikkat çekilebilir. İlk olarak, terapistin kuramsal altyapısından kaynaklanan yönelimleri değil, tavırları ve duyguları önemlidir. Prosedürleri ve teknikleri, tavırlarından daha az önem taşır. Ayrıca şu da dikkate değer bir bulgudur: Hastada fark yaratan şey, bu tavır ve prosedürlerin hasta tarafından *algılanma* şeklidir ve burada esas olan, işte bu algılamadır.

İLİŞKİ "İMALATI"

Dilerseniz şimdi de çok farklı ve bazılarınızın çok itici bulabileceği, ama ilişkileri kolaylaştırma ediminin doğasında var olan bir şeyle ilgili araştırmalara dönelim. Bu çalışmalar "ilişki imalatı" diyebileceğimiz bir konu üzerine yoğunlaşıyor.

Verplanck (17), Greenspoon (8) ve diğerleri, ilişkide sözel

davranışta edimsel koşullanmanın mümkün olduğunu göstermiştir. Yani çok kısaca, eğer deney yapan kişi karşısındakinden belli sözcük ve ifadeleri duyduktan sonra "Hı-hı" ya da "Güzel" der ya da başını evet anlamında öne doğru sallarsa, desteklendiği görülen bu sözcük türlerinin kullanımı daha da artar. Bu tür prosedürler kullanıldığında, kişinin, çoğul adlar, muhalif sözcükler, görüş bildiren ifadeler gibi sözel kategorilerde artış kaydettiği görülmektedir. Kişi bu pekiştiricilerle yönlendirildiğinin hiçbir şekilde farkında değildir. Burada anlatılmak istenen, bu şekilde özellikle seçilen pekiştiricilerle, ilişkide karşımızda bulunan kişinin bizim daha fazla olması gerektiğine karar verdiğimiz sözcük ve ifadeleri kullanmasını sağlayabileceğimizdir.

Skinner ve arkadaşlarının geliştirdiği edimsel koşullanma ilkelerini bir adım daha ileriye götüren Lindsey (12) kronik şizofreni hastalarının bir makine ile de "faydalı ilişki" içine girebileceğini göstermiştir. Otomatik satış makinelerini andıran bu makine, değişik davranış tiplerini ödüllendirmek üzere ayarlanabiliyor. Başlangıçta sadece, hastanın kol basıncını, şekerleme, sigara ya da bir resim ya da görselle ödüllendiriyor. Ama zamanla makinenin kolunu daha sık çekerek –farklı bir pencerede görünen– aç bir kedi yavrusunu birkaç damla sütle doyurmak gibi edimler için de ayarlanabiliyor. Bu edimle duyulan tatmin diğerkâm olmanın verdiği bir tatmindir. Hastanın, bir diğer odada kalan başka bir hastaya karşı da benzer sosyal ve diğerkâm davranışlarını ödüllendirmek için de planlar geliştiriliyor. Ödüllendirilebilen davranış tiplerine getirilebilecek tek kısıtlama ise deneycinin mekânik dehasının seviyesi.

Lindsley, bazı hastalarda klinik anlamda iyileşme sağlandığını belirtiyor. Şahsen ben, kötüleşen kronik bir durumdan çıkarılıp serbestçe dolaşma ayrıcalığının verildiği bir noktaya getirilen o hasta tablosundan ve bu değişimin makineyle olan karşılıklı etkileşimle ilişkili olmasından etkilenmekten kendimi alamıyorum. Daha sonra deneyci, deneysel imhayı da araştırmaya karar verdi; yani makinenin kolu binlerce kez çekilse bile hiçbir ödül gelmeyecekti. Bu kez hastanın giderek geriye çekildiği, dağınıklaştığı, iletişim kurmamaya başladığı görüldü ve serbest dolaşma ayrıcalığı elinden alındı. Bu acıklı olay (bana göre), bir makineyle kurulan ilişkide bile, ilişkinin faydalı olması amaçlanıyorsa güven unsurunun önemini ortaya koyuyor.

İlişki imalatını inceleyen yine bir diğer ilginç çalışma da, Harlow ve arkadaşları tarafında maymunlar üzerinde yürütülmüştür. Deneyin bir aşamasında, doğar doğmaz annelerinden koparılan yavru maymunlara iki nesne gösterilir. Bu nesnelerin biri, "sert anne" diyebileceğimiz, yavrunun süt emebileceği bir meme ucu olan, telle örülmüş eğimli bir silindirdir. Diğeri ise süngerimsi plastik ve havlu kumaştan, ötekine benzer bir silindir olan "yumuşak anne"dir. Yavru maymun tüm besinini "sert anne"den alıyor olmasına rağmen, açıkça ve giderek artan bir yoğunlukla "yumuşak anne"yi tercih etmektedir. Video kayıtları yavrunun bu nesneyle kesin bir "bağ" kurduğunu, onunla oynadığını, yanına tuhaf nesneler gelirse ona tutunurken kendini güvende hissettiğini ve bu güvenliği kullanarak, korkutucu dünyaya atılırken onu ana üssü yaptığını gösteriyor. Bu çalışmayla birlikte varılan ilginç ve iddialı pek çok çıkarım arasında bir tanesi gayet

makûl bir açıklık arz ediyor. Bu da doğrudan doğruya ne kadar yiyecek ödülü olursa olsun, hiçbiri, bu yavrunun muhtaç olduğu, arzuladığı ve algıladığı belli niteliklerin yerini tutamaması.

YAKIN ZAMANLARDAN İKİ ÇALIŞMA

Şimdi de isterseniz, büyük bir çeşitliliğe sahip -ve belki de şaşırtıcı- bu araştırma örneklemlerini, yakın zamanlarda yapılmış olan iki araştırmayla sonlandırayım. Bunlardan birincisi Ends ve Page (5) tarafından yürütülen bir deney. 60 gün hastanede yatmaları için gönderilen iflah olmaz kronik alkoliklerle çalışan Ends ve Page, grup psikoterapilerinde farklı yöntemler denediler. En etkili olduğuna inandıkları yöntem, iki faktörlü öğrenme kuramına dayanan bir terapiydi; ikinci olarak hasta odaklı terapi geliyordu ve psikanalize dayanan yaklaşım ise en etkisiz olanıydı. Elde ettikleri sonuçlar, öğrenme kuramına dayanan terapi yaklaşımının faydalı olmadığı gibi, bir ölçü de zarar verdiğini gösterdi. Sonuçlar, hiçbir terapi almayan kontrol grubundakilerden daha kötüydü. Analize dayalı terapide ise bazı olumlu kazançlar ortaya çıktı ve hasta-odaklı grup terapisi olumlu değişimlerin en çok çıktığı yaklaşım olarak değerlendirildi. Bir ve bir buçuk yıla yayılarak devam eden deney verileri, hastane içindeki sonuçları destekliyordu: En kalıcı gelişme, hasta odaklı yaklaşımla elde edildi; ikincisi analitik yaklaşımdı, ardından kontrol grubu geliyordu ve en faydasız olanının ise öğrenme kuramı yaklaşımının kullanılması olduğu ortaya çıktı.

Bu çalışma kafamı kurcalıyordu, yazarların güvendiği yaklaşımın *en az* etkili olan çıkması sık rastlanan bir şey değildi. Öğ-

renme teorisine (13) dayanan terapinin açıklamasında bir ipucu buldum. Bu yaklaşım en başta (a) yetersiz olduğu görülen davranışları göstermek ve işaretlemek, (b) bu davranışların ardındaki nedenleri hastayla birlikte nesnel olarak araştırmak, (c) daha etkin problem çözme alışkanlıkları kazanmak adına yeniden eğitmekten oluşuyordu. Fakat tüm bu karşılıklı etkileşim ediminde amaç, kendilerinin de açıkladığı gibi, kişisellikten arınmış olmaktı. Terapist, kişiliğini, bir insan olarak elinden geldiğince az dahil eder. Terapist, faaliyetlerinde kişisel imzasını baskılar, kendi bireysel kişilik özellikleriyle hastayı etkilemekten titizlikle kaçınır. Bence bu yaklaşımın başarısızlığa uğramasının ardında yatan sebep de budur; diğer araştırma bulgularının ışığı altında yorum yapacak olursam bu sonuca varıyorum. Kişinin kendisini dizginleyerek bir başka kişiyle o kişi bir nesneymiş gibi alâkadar olmasında, pek de fayda sağlayabilecek bir özellik görünmüyor.

Size aktarmak istediğim son çalışma ise Halkides (9) tarafından kısa bir süre önce tamamlanan bir araştırma. Halkides çalışmalarına, terapötik değişim için gerekli ve yeterli koşullara dair benim geliştirdiğim formülasyon üzerinden başladı (15). Hipotezini, hastada yapıcı kişilik değişiminin boyutu ile dört danışman değişkeni arasında önemli bir ilişki olması üzerine kurmuştu: (a) danışmanın hastaya gösterdiği empatik anlayışın derecesi; (b) danışman tarafından hastaya gösterilen olumlu duygusal tavrın derecesi (koşulsuz olumlu bakış); (c) danışmanın samimiyetinin derecesi, içinden geçen hislerin ağzından çıkan sözlerle uyumu ve (d) duygusal ifade yoğunluğu açısından, danışmanın verdiği karşılıkların hastanın ifadelerine uyumunun derecesi.

Bu hipotezi araştırmak için Halkides ilk önce, çoklu nesnel ölçütler kullanarak, "en başarılı" olarak sınıflandırılabilecek on vaka ile "en başarısız" görülen on vakayı seçti. Daha sonra ise bu vakaların her birinde ilk zamanlarda ve son zamanlarda yapılan görüşmelerin kaydını aldı. Rastgele bir seçimle dokuz hasta-danışman etkileşim parçası (bir hasta açıklaması ve danışmanın buna verdiği karşılık) inceledi. Böylece her vaka için dokuz adet ilk zamanların kaydı ve dokuz adet de son zamanların kaydı üzerinde çalıştı. Bu da ona artık rastgele bir sırada yer alan yüzlerce parça sağlamış oldu. Örneğin, başarısız vakaların ilk zamanlarındaki görüşmelerinden alınan parçaların ardından, başarılı vakaların son zamanlarındaki görüşmelerine ait parçalar geliyor ve bu böyle rastgele sıralanıp gidiyordu.

Vakaları, başarı derecelerini ve parçaların kaynağını bilmeyen üç hakem, bu malzemeyi dört kez ayrı ayrı dinledi. Hakemler, ilk olarak empatinin derecesine, ikinci olarak danışmanın hasta karşısındaki olumlu tavrına, üçüncü olarak danışmanın bütünlüğü veya içtenliğine ve dördüncü olarak da danışmanın verdiği karşılığın hastanın ifadesindeki duygusal yoğunluğa uyumuna göre, yedi puanlık bir skalada her parçayı puanladılar.

Bu çalışmayı duyan herkesin, bunu cesur bir girişim olarak nitelediğine eminim. Tek başına bir karşılıklı etkileşim parçası dinleyen hakemlerin, sözünü ettiğim zor anlaşılan nitelikleri yakalayarak güvenilir bir puanlama yapmaları mümkün müydü? Diyelim ki, güvenilir bir puanlama yapıldı, (her vakada gerçekleşen yüzlerce, binlerce diyalogtan çok küçük bir parçasını temsil eden bir örneklem olduğunu da düşünürsek) her vakadan alı-

nan on sekiz danışman-hasta diyalogu ile terapötik sonuçlar arasında gerçekten bir ilişki olabilir mi? Bu olasılık oldukça düşük görünüyor.

Elde edilen bulgularsa oldukça ilginç. Verilen puanlara bakıldığında, hakemler arasında yüksek bir güvenilirlik yakalamanın mümkün olduğu ortaya çıktı; hakemler arası korelasyonun çoğu, son değişken dışında, çoğunlukla 0.80 veya 0.90'larda çıktı. Daha başarılı olan vakalar ile derecesi yüksek bir empatik anlayış arasında, önemli ölçüde bir bağlantı olduğu görüldü (.001 düzeyinde). Yüksek düzeydeki koşulsuz olumlu bakış da daha başarılı vakalarla aynı şekilde bağlantılıydı (.001 düzeyinde). Danışmanın uyumu ve içtenliğine –sözleriyle, gerçekten hissettikleri arasındaki uyuma- verilen puanlar bile vakada elde edilen olumlu sonuçlarla bağlantılıydı ve yine .001 önem düzeyindeydi. Araştırmada, sadece duygusal ifade yoğunluğu incelemesindeki sonuçlar kuşkulu çıkmıştı.

Değişkenlerdeki yüksek oranların, ilk değil de son görüşmelerle bağlantılı olmaması da oldukça ilginçti. Demek ki, danışman tavırları başlangıcından sonuna dek istikrarlı bir çizgi izlemiştir. Yani, son derece empatik başladıysa, sonuna kadar da öyle kalmıştır. Başta içtenlikli bir tavır sergilememişse, son görüşmelerinde de bu çizgisi değişmemiştir.

Diğer çalışmalarda olduğu gibi bu araştırmanın da kısıtlamaları olmuştur. Bu kısıtlamalar belli bir faydalı ilişki türüne, yani psikoterapiye odaklıdır. Önemli olduğuna inanılan dört değişken araştırılmıştır. Belki bundan daha fazlası da olabilir. Ancak, faydalı ilişkilerin incelenmesinde çok önemli bir gelişmeyi tem-

sil etmektedir. İsterseniz bu bulguları en basit ifadelerle anlatmaya çalışayım. Öyle görünüyor ki, danışmanın hastayla girdiği karşılıklı etkileşimin niteliği, kendi davranışlarının küçük bir örneklemi üzerinden bile değerlendirilebilir. Ayrıca, eğer danışman tutarlı veya şeffafsa, yani sözleri ile duyguları birbiriyle çelişmiyor ve aynı çizgide ifade ediliyorsa; danışman hastasını seviyorsa ve bu duygusu koşulsuzsa ve eğer danışman hastasının duygularını hastasının hissettiği şekilde anlıyorsa, işte o zaman bunun etkin bir faydalı ilişki olması ihtimali çok yüksektir.

BİRKAÇ YORUM

Faydalı ilişkilerin doğasına, en azından biraz olsun ışık tutan bazı araştırmalar olduğunu gördük. Bu araştırmalar, problemin farklı yönlerini incelemişlerdir. Çok farklı kuramsal bağlamlardan yaklaşmışlar, farklı yöntemler kullanmışlardır. Bu nedenle doğrudan doğruya karşılaştırılamazlar. Ancak, bu araştırmaların ışığı altında bir ölçüye kadar kesinliğe sahip olan ifadeler çıkarabiliriz. Faydalı diye nitelendirdiğimiz ilişkilerin, faydasız ilişkilerden daha farklı özellikler taşıdığının açık olduğunu görebiliyoruz. Bu ikisini farklı kılan özellikler, bir yandan öncelikle yardımcı olan kişinin tavırlarıyla, diğer yandan ise "yardımcı olunan" kişinin bu ilişkiyi algılamasıyla ilgilidir. Ayrıca, şu ana dek yapılmış olan araştırmaların, faydalı ilişkinin ne olduğu ya da nasıl kurulması gerektiği gibi sorulara herhangi bir cevap sağlamadığı da eşit ölçüde açıktır.

NASIL FAYDALI BİR İLİŞKİ KURABİLİRİM?

İnsan ilişkileri alanında çalışan bizlerin, bu tür araştırma bilgilerini nasıl kullanacağımızla ilgili bir problemi vardır. Bu bulguları körü körüne, mekânik bir şekilde kullanamayız, aksi halde tam da bu çalışmalarda ne kadar değerli olduğu gösterilen o kişisel nitelikleri yok ederiz. Bence, bu çalışmaları kullanmalı ama bu arada onları kendi tecrübelerimizle sınamalı ve bundan sonraki kişisel ilişkilerimizde kullanmak ve sınamak üzere kendimize ait yeni ve daha gelişmiş kişisel hipotezlerimizi geliştirmeliyiz.

İşte bu nedenle size bu bulguları nasıl kullanacağınızı anlatmaktan ziyade, bu çalışmalarda ve benim kendi klinik tecrübelerimde karşıma çıkan soruları anlatmayı ve gerek öğrencilerimle, personelle, gerekse ailem ve hastalarımla faydalı olacağını umduğum ilişkiler kurarken geliştirdiğim bazı geçici ve zamanla değişebilecek hipotezleri sunmayı tercih ediyorum. Şimdi isterseniz bu konuda kafamı kurcalayan noktaların ve sorularımın bazılarını sıralayayım.

1.Diğer bir kişi tarafından, bir şekilde, derinlerinden duyulan bir hisle, güvenilir, inanılır ya da istikrarlı biri olarak algılanan kişi *olabilir* miyim? Hem araştırmalar hem de tecrübelerim bunun çök önemli olduğunu gösteriyor ve yıllar içinde, bu soruya daha derinden ve daha iyi cevap vermenin yollarını bulduğuma inanıyorum. Eskiden, güvenlik konusunda tüm harici koşulları yerine getirirsem (randevularıma sadık kalır, aramızda geçen görüşmenin gizliliğine saygı gösterirsem vs.) ve görüşmelerimiz sırasında da istikrarlı bir tavır sergilersem, bu koşulun yerine ge-

tirilmiş olacağını sanırdım. Fakat tecrübelerim bana, örneğin, sıkıntılı ya da kuşkuluyken veya kabullenmediğim bir başka duyguyla doluyken istikrarlı bir şekilde olumlu hareket eden birinin, uzun vadede kesinlikle istikrarsız ve güvenilmez biri olarak algılanacağını gösterdi. Güvenilmez olmanın, katı bir şekilde istikrar gerektirmediğini, asıl yapmam gerekenin gerçekten olduğum gibi görünmem olduğunu fark ettim. "Tutarlı" olmak ifadesini, olmak istediğim durumu tarif etmek için kullanıyorum. Bununla şunu demek istiyorum: Gösterdiğim duygu ya da tavır neyse, kendi içimde ben bunu yaşıyorum dediğim tavır ya da duygu da ona uygun olmalı. Bu gerçekleştiği an ben de bütünleşmiş, birleşmiş bir insan olurum, dolayısıyla artık derinlerimde *neysem o* olabilirim. Bunun, başkalarının da deneyimleri sonucu karşılaştıkları bir gerçeklik olduğunu görüyorum.

2. Bununla yakından bağlantılı bir soru da şu: Bir insan olarak kendimi, ne olduğumu tüm netliğiyle anlatabilecek kadar iyi ifade edebilecek miyim? İnanıyorum ki, faydalı ilişkiler kurma konusunda yaşadığım başarısızlıklarımın çoğunun ardında, bu iki soruya layıkıyla cevap verememek yatıyor. Bir başka insan karşısında rahatsız bir tavır sergiliyorsam ama bunun bilincinde değilsem, kurduğum iletişimde çelişkili mesajlar veririm. Sözcüklerim bir başka mesaj gönderiyor ama hissettiğim rahatsızlığı başka şekillerde karşımdakine iletiyorsam, karşımdakinin kafası karışır ve bana güvenini yitirir, hem bu güçlüğe neyin yol açtığını o da bilemiyor olabilir. Ebeveyn ya da terapist veya öğretmen ya da idareci olarak kendi içimde olanları dinlemeyi başaramadığım ve kendimi savunma duygusuyla kendi hislerimi algılamayı

beceremediğim zaman bu tür başarısızlıklar yaşayabiliyorum. Bunlar bana gösterdi ki, faydalı bir ilişki kurmayı ümit eden herkesin öğrenmesi gereken en temel şey, şeffaflık ve gerçekliğin en güvenli ortam olduğudur. Eğer bir ilişkide makûl bir tutarlılık sağlayabilirsem, o ilişkide hislerimi ne kendimden ne de karşımdakinden saklamışsam, o ilişkinin faydalı bir ilişki olacağından emin olmamam için bir sebep kalmıyor.

Bunun size garip gelebilecek bir diğer ifadesi de şöyle olabilir: Kendimle faydalı bir ilişki kurabilirsem, kendi hislerime karşı bilinçli ve kabullenici olmayı başarırsam, bir başkasıyla da faydalı ilişki kurma ihtimalim çok yüksek olacaktır.

Evet, bu açıdan bakarsak, ne olduğumu kabul edip öyle olmam ve bunu karşımdakinin de görmesine izin vermem karşıma çıkan en zor görev ve bunu asla tam anlamıyla başarabilmiş değilim. Fakat bunun bana düşen bir görev ***olduğunun*** bilincinde olmanın büyük yardımı oldu; arapsaçına dönen karşılıklı ilişkilerde neyin yanlış olduğunu bulmamı ve onları yeniden yapıcı bir çizgiye oturtmamı sağladı. Bu durumda, benimle ilişkisi olan başka birinin kişisel gelişimine yardımcı olacaksam, önce benim gelişmem gerekiyordu; bu epey sancılı bir yol olsa da bana çok şey öğretti.

3. Üçüncü soru şu: Bu diğer kişiye karşı olumlu tavırlar deneyimlememe izin verebilecek miyim? Ya da sıcak, şefkatli, sevgi, ilgi ve saygı dolu tavırlar içinde olmama izin verebilecek miyim? Bu hiç kolay değil. Bu duygulardan belli oranlarla da olsa korku duyduğumu görüyorum, başkalarında da böyle oluyor sanırım. Bir başkasına karşı bu olumlu duyguları yaşamak üzere

kendimizi bırakırsak, bir tuzak gibi içinde sıkışıp kalmaktan korkuyoruz. Belki bizden talepleri olur, güvenimiz boşa çıkabilir diye korkuyoruz. Bu nedenle tepki olarak kendimiz ve başkaları arasında mesafe bırakmaya, uzak durmaya, "profesyonel" tavır takınmaya, kişisel olmayan ilişkiler kurmaya çalışıyoruz.

Hangi alanda olursa olsun, profesyonelleşmenin en önemli nedenlerinden birinin aradaki mesafeyi korumaya yaramak olduğunu ciddi ciddi düşünüyorum. Klinik alanlarda, insanlara birer nesne olarak bakıyor ve bol ayrıntılı tanı formülleri geliştiriyoruz. Öğretmenlikte ve idarecilikte de türlü türlü değerlendirme prosedürleri geliştiriyor ve yine kişilere nesne gözüyle bakıyoruz. Sanırım bu şekilde, iki kişi arasındaki ilişkinin bir olduğunu fark ettiğimizde ortaya çıkabilecek umursama duygusunu yaşamaktan kurtuluyoruz. Oysa belli ilişkilerde ya da bu ilişkilerin belli anlarında, o insanı umursamakta korkulacak bir şey olmadığını; karşımızdaki insanla, olumlu duygular beslediğimiz bir insan olarak ilişki kurmanın gayet güvenli olduğunu öğrendiğimizde, işte o zaman gerçek bir başarı elde etmiş oluyoruz.

4. Kendi tecrübelerim sonucu öğrendiğim bir diğer soru da şu: Bir kişi olarak karşımdaki kişiden ayrı olabilecek kadar güçlü olabilir miyim? Hem karşımdaki kişinin duygu ve ihtiyaçlarına hem de kendiminkilere kararlı bir şekilde saygı duyabilecek miyim? Kendi duygularımı kendime ait bir şey olarak sahiplenebilir, gerekiyorsa ifade edebilir ve karşımdaki insanın duygularından ayrı tutabilir miyim? Bunları ayrı tutmaya çalışırken, karşımdakinin depresyonuyla hüzünlenmeyecek, korkularından ürkmeyecek, hissettiği bağımlılık duygusuna kapılıp gitmeyecek

kadar güçlü müyüm? İç benliğim, karşımdakinin öfkesiyle yok olmadığımı, bağımlılık duygusuna teslim olmayacağımı, sevgisine köle olmayacağımı fark edebilecek kadar sağlam mı? İşte böylesine ayrı bir insan olarak kendimi rahatlıkla güçlü hissedersem, o zaman karşımdaki kişiyi anlayıp kabul etme yolunda çok daha derinlere inebildiğimi gördüm, çünkü artık kendimi kaybetmekten korkmuyordum.

5. Bir sonraki soru da bununla yakından ilişkili. Karşımdaki kişinin de ayrı biri olmasına, kendi içimde izin verecek kadar yetkin miyim? Onun olduğu gibi görünmesine izin verebilir miyim? İster dürüst ister aldatıcı, ister çocuksu ister olgun, ister ümitsiz ister güvenli olsun fark etmez diyebilir miyim? Ona olduğu gibi görünme özgürlüğünü verebilir miyim? Yoksa benim önerilerimi dinlemeli ya da biraz da olsa bana bağımlı kalmalı ya da benim istediğim kalıba girmeli mi diye düşünüyorum? Buna ilişkin olarak aklıma Farson'un (6) yaptığı küçük bir araştırma geliyor; buna göre uyum ve beceri açısından daha düşük düzeyde olan danışmanlar önce kendilerini rahatlatmayı ve hastalarının da onları model almasını istiyorlar. Öte yandan, daha iyi uyum sağlayan ve daha becerikli danışmanlar, hastalarının terapistten tamamen bağımsız bir şekilde, kişilik geliştirme özgürlüğüne müdahale etmeden, onunla defalarca görüşme yapabiliyorlar. Gerek ebeveyn gerekse danışman olarak ben bu ikinci grupta olmayı tercih ediyorum.

6. Kendime sorduğum bir diğer soru da şu: Kendimi bırakıp, karşımdakinin duygu ve kişisel anlam dünyasına tamamen girebilir ve onları onun gözüyle görmeyi becerebilir miyim? Kendi

değerlendirme ve yargılama arzularımı tamamen yitirecek kadar eksiksiz bir şekilde onun özel dünyasına adım atabilir miyim? O dünyada serbestçe dolaşırken, o kişinin değer verdiği anlamları kırıp dökmeme hassasiyetini gösterebilir miyim? O dünyayı, sadece açıkça farkında olduğu tecrübelerinin değil, onun için örtük, gölgeli ya da karışık olan tecrübelerinin de anlamlarını yakalayacak kadar adamakıllı algılayabilir miyim? Bu anlayışın sınırsız olmasını sağlayabilir miyim? Bir keresinde bir hasta şöyle demişti: "Birilerinin tam benim bir *parçamı* anladıklarını her gördüğümde, mutlaka yine beni *anlamadıklarını* bildiğim bir noktaya geliniyor... Anlayacak birini bulmak o kadar zor ki."

Kendi adıma diyebilirim ki, bu tür anlayışı tek tek hastalara karşı hissetmek ve iletmek, bir sınıftaki öğrencilere ya da dahil olduğum bir topluluktaki personele karşı hissetmek ve iletmekten daha kolay. Öğrencileri "adam etmek" ya da personel üyelerinden birine yanlış düşündüğünü söylemek için içimizde çok güçlü dürtüler duyarız. Yine de bu gibi durumlarda kendimi bırakıp anlamaya çalıştığımda, karşılıklı olarak kazandığımızı görüyorum. Terapideki hastalarla ise, en küçük bir empatik anlama çabasının (hastanın verdiği anlamlardaki şaşırtıcı karmaşıklığı yakalayabilmek için beceriksiz, hatalı bir çaba da olsa) bile faydası olduğunu görüyorum, ama elbette onun yaşadığı ama kendisine karmakarışık ve belirsiz gibi görünen şeyleri net olarak görmemin ve ifade etmemin en büyük faydayı getirdiğini de biliyorum.

7. Yine bir diğer konu da karşımdaki bu kişinin bana gösterdiği her veçheyi kabul edip edemeyeceğim. Onu olduğu gibi ala-

bilir miyim? Bu tavrı ona da iletebilir miyim? Yoksa onu sadece belli koşullarla kabul eder, hislerinin bir kısmına karşı açık olur ve diğer kısımlarına sessizce ya da açıkça karşı mı çıkarım? Tecrübelerim bana, koşullu bir tavır içine girdiğimde, karşımdaki insanın, adamakıllı kabul etmediğim yönlerini değiştiremediğini ve geliştiremediğini gösterdi. Ve onu neden her yönüyle kabul edemediğimi anlamaya çalıştığım (bazen sonradan, bazen de çok geç olduğunda) zaman, o kişinin duygularının bazı yönlerinden korktuğumu ya da kendimi tehdit altında hissettiğimi anladım. Daha çok faydam dokunsun istiyorsam önce kendim gelişmek ve kendimdeki bu yönleri kabul etmek zorundayım.

8. Şu soru ise son derece gerçek bir meseleyi gündeme getiriyor: O ilişkide benim davranışlarımın da tehdit olarak algılanmaması konusunda yeterince hassasiyet gösterebilecek miyim? Psikoterapinin beraberinde getirdiği fizyolojik özellikleri incelemek için başlattığımız çalışmalar, bireylerin kendilerini psikolojik açıdan ne kadar kolay tehdit altında hissedebileceklerini gösteren Dittes'in araştırmasını onaylıyor. Psikogalvanik refleks -cildin iletkenliğinin ölçüsü- hastanın hislerinden azıcık olsun daha kuvvetli sözcüklerle karşılık veren terapistler karşısında keskin bir düşüş gösteriyor. Ve "Demeyin, *gerçekten* kızmış gibisiniz," gibi bir cümlecikte ise ölçüm iğnesi neredeyse kâğıdın dışına taşıyor. Benim bu küçük tehdit algılarından uzak durmak istememin nedeni, hastamın buna aşırı duyarlılık göstermesi değil. Benimkisi, hastamı dış tehditler karşısında mümkün olduğu kadar bütünüyle özgür bırakırsam, onun da kendi içinde tehlikeli bulduğu duyguları ve çatışmalarını deneyimleyip onlarla baş etme-

yi öğrenmeye başlayabileceğine dair, tecrübelerime dayanan bir inançtan kaynaklanıyor.

9. Bir önceki sorunun özel ama önemli bir yönü de şu: Onu, harici bir değerlendirme tehdidinden kurtarabilir miyim? Hayatımızın neredeyse her aşamasında -evde, okulda, işte- harici yargılarla gelen ödüllendirme ve cezalandırma eylemleriyle yüz yüze geliriz. "Bu iyi"; "Bu olmamış". "Bu A alır"; "Bu başarısız". "Bu iyi bir danışmanlık"; "Bu kötü bir danışmanlık". Bu tür yargılar, bebekliğimizden erişkin çağımıza dek yaşamımızın bir parçası olarak karşımıza çıkar. Bunların, okullar ve mesleki kurumlar gibi birçok kurum ve kuruluşa sosyal açıdan faydalı olduğuna inanıyorum. Herkes gibi ben de kendimi bu tip değerlendirmeler yaparken buluyorum. Fakat tecrübelerime göre, bunlar beni kişisel gelişime götüren şeyler değil; dolayısıyla, faydalı ilişkinin bir parçası da değil. Ne ilginçtir ki, olumlu bir değerlendirme de, uzun vadede olumsuz olan kadar tehlikeli çıkabilir, zira bir insana iyi olduğunu söylemek, başka bir zaman kötü olduğunu söyleme hakkınız olduğunu da ima eder. Bu nedenle, bir ilişkiyi yargı ve değerlendirmelerden ne kadar bağımsız kılabilirsem, karşımdaki insanın, değerlendirme noktasının, sorumluluk merkezinin kendi içinde yattığını anlamasına da o kadar yardımcı olacağına inanıyorum. Yaşadığı deneyimin anlamı ve değeri, son kertede ona bağlı bir şeydir ve dışarıdan yapılan bir yargı bunu asla değiştiremez. Bu nedenle, içimden bile olsa onu değerlendirmediğim bir ilişki kurmaya çalışmalıyım. Bu bence onu özgürleştirecek ve kendinden sorumlu bir insan olmasını sağlayacaktır.

10. Son bir soru: Diğer bireyi kişi *olma sürecinde* bir insan olarak karşılayabilecek miyim yoksa onun geçmişi ve kendi geçmişim içinde sıkışıp kalacak mıyım? Eğer onunla karşılaştığımda onu olgunlaşmamış bir çocuk, cahil bir öğrenci, nevrozlu bir kişilik gibi ele alıyorsam, bu kavramlarımın her biri onun bu ilişkide ilerlemesini engelleyecektir. Kudüs Üniversitesi'nde çalışan varoluşçu düşünür Martin Buber'in "ötekini onaylamak" şeklinde bir ifadesi vardır; bu ifade benim için çok anlamlıdır. Der ki, "Onaylamak demek.... ötekinin tüm potansiyelini kabul etmek demektir... Onun kendi içinde olduğu kişiyi tanıyabilir, içindeki kişiyi bilebilirim... *olma sürecine girmek üzere yaratılan kişiyi*... Artık gelişebilecek, evrilebilecek bu potansiyel çerçevesinde... kendi içimde ve daha sonra da onun içinde onu onaylayabilirim" (3). Eğer ben diğer kişiyi sabit bir şeymiş gibi, çoktan teşhisi konmuş ve sınıflandırılmış, çoktan kendi geçmişiyle şekillenmiş biri gibi kabul edersem, bu sınırlı hipotezi onaylamakta üzerime düşeni yapıyorum demektir. Ama eğer onu kişi olma sürecinde biri olarak kabul edersem, o zaman onu onaylamak ve potansiyelini gerçeğe dönüştürmek için üzerime düşeni yapıyorum demektir.

İşte tam da bu noktada, edimsel koşullanma çerçevesinde çalışan Verplanck, Lindsley ve Skinner'ın da düşünür veya mistik Buber'in geldiği yere geldiğini görüyorum. En azından, tuhaf bir açıdan da olsa prensipte aynı noktaya gelmişlerdir. Eğer ben bir ilişkiyi ötekinin belli sözcük ya da görüşlerini pekiştirme fırsatı olarak görürsem, o zaman onu bir nesne olarak onaylarım; mekânik ve maniple edilebilecek bir nesne. Eğer bunu onun potan-

siyeli gibi görürsem, o da bu hipotezi destekleyecek şekilde hareket etmek isteyecektir. Oysa bir ilişkiyi, o insanda var olan her şeyi, tüm potansiyeli ile birlikte o insanı "pekiştirme" fırsatı olarak görürsem, bu kez de kişi *bu* hipotezi gerçekleştirecek şekilde hareket edecektir. O zaman, Buber'in ifadesini kullanarak diyebilirim ki, onu, yaşayan ve yaratıcı dahilî gelişimini yapabilecek bir insan olarak onaylamış olurum. Şahsen ben bu ikinci hipotezi yeğlerim.

SONUÇ

Bu yazının ilk kısmında, araştırmaların ilişkilere *dair* önümüze sunduğu bazı katkıları gözden geçirdim. Daha sonra bu bilgileri akılda tutmaya çalışarak, bir kişi olarak çeşitli ilişkilere girerken kendi içimden ve öznel bir bakış açısıyla ne tür sorular sorduğumu anlattım. Eğer ben, kendi içimde, tüm bu sorulara olumlu cevap verebiliyorsam, girdiğim tüm ilişkiler faydalı ve gelişmeyi beraberinde getirecek ilişkiler demektir. Ama bu soruların çoğuna olumlu cevap veremiyorum. Elimden sadece olumlu cevap verme yolunda çalışmaktan başka bir şey gelmiyor.

Bu durumun sonucu olarak, en etkin faydalı ilişkinin psikolojik açıdan olgun biri tarafından oluşturulan ilişki olduğu fikri üzerinde yoğun bir şekilde düşünmeye başladım. Bir başka deyişle, diğer insanların ayrı birer kişi olarak gelişmelerini sağlayacak bir ilişki oluşturabilme düzeyim, kendi içimde kotardığım gelişmenin ölçüsüdür. Bu, bazı açılardan rahatsız edici bir düşüncedir ama güç olduğu kadar getirisi de fazladır. Bu fikir, faydalı ilişkiler yaratma konusuyla ilgileniyorsam önümde yaşam

boyu sürecek bir işin beni beklediği, kendi potansiyelimi arttırarak ve büyüyerek, gelişme yolunda ilerleyeceğim anlamına geliyor.

Şu anda, bu yazıda kendim için uğraştığım şeyin, sizin ilgilendiğiniz şeylerle ya da işinizle çok da bağlantılı olmayabileceği gibi rahatsız edici bir fikre kapılmış durumdayım. Durum böyleyse gerçekten üzülürüm. Ama en azından, insan ilişkileri alanında çalışan ve bu alanın temel düzenini anlamaya çalışan hepimizin, günümüz dünyasında en büyük önemi taşıyan işle uğraşıyor olması kısmen de olsa beni rahatlatıyor. Eğer idareci, öğretmen, eğitim danışmanı, mesleki danışman, terapist olarak bizler, bize düşen görevlerin üzerine kafa yorarak bunu anlamaya çalışıyorsak, bu gezegenin geleceğini belirleyecek bir sorun üzerinde çalışıyoruz demektir. Zira bu gelecek, fen bilimlerine bağlı olarak gelişmeyecektir. Gelecek, insanlar arasındaki karşılıklı etkileşimi anlamaya ve bunun üstesinden gelmeye, faydalı ilişkiler kurmaya çalışan bizlere bağlıdır. İlişkilerinizde gelişimi kolaylaştırma adına kendi tarzınızda çaba gösteren sizler bu yolda ilerlerken, benim kendime sorduğum bu soruların bir anlam ve bakış açısı yakalamanıza yaramasını umuyorum.

KAYNAKÇA

Baldwin, A. L., J. Kalhorn ve F. H. Breese. Patterns of parent behavior. *Psycol. Monogr.*, 1945, 58, No. 268, 1-75.

Betz, B. J., J.C. Whitehorn. The relationship to the therapist to the outcome of therapy in schizophrenia. *Psychiat. Research Reports #5. Research techniques in schizophrenia.* Washington,

D.C., American Psychiatric Association, 1956, 89-117.

Buber, M., ve C. Rogers. 18 Nisan'da gerçekleşen diyalogun kayıtları, 1957, Ann Arbor, Mich. Yayımlanmamış taslak.

Dittes, J. E. Galvanic skin response as a measure of patients's reation to therapist's permissiveness. J. *Abnorm. Soc. Psycol.*, 1957, 55, 295-303.

Ends, E. J., ve C. W. Page. A study of three types of group psychotherapy with hospitalized male inebriates. *Quar. J. Stud. Alcohol*, 1957. 18, 263-277.

Farson, R.E. Introjection in the psychotherapeutic relationship. Yayımlanmamış doktora tezi, University of Chicago, 1955.

Fiedler, F.E. Quantitative studies on the role of the thearpist feelings toward their patients. Mowrer'da, O.H. (Ed.), *Psychotherapy: theory and research*. New York: Ronald Press, 1953, Böl.12.

Greenspoon, J. The reinforcing effect of two spoken sounds on the frequency of two responses. *Amer. J. Psychol., 1955, 68,* 409-416.

Halkides, G. Tan experimental study of four conditions necessary for therapeutic change. Yayımlanmamış doktora tezi, University of Chicago, 1958.

Harlow, H.F. The nature of love. *Amer. Psychol.*, 1958, 13, 673-685.

Heine, R.W. A comparison of patients' reports on psychotherapeutic experience with psychoanalytic, nondirective, and Adlerian therapists. Yayımlanmamış doktora tezi, University of Chicago, 1950.

Lindsley, O. R. Operant Conditioning methods applied to research in chronic schizophrenia. *Psychiat. Research Reports #5. Reserach techniques in schizophrenia.* Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 1956, 118-153.

Page, C.W., and E. J. Ends. A review and synthesis of the literature suggesting a pschotherapeutic technique based on two-factor learning theory. Yayımlanmamış el yazımı bir süreliğine yazara verilmiştir.

Quinn, R. D. Psychotherapists' expressions as an index to the quality of early therapeutic relationships. Yayımlanmamış doktora tezi. University of Chicago, 1950.

Rogers, C. R. The necessary and suffcient conditions of psychotherapeutic personality change. J. *Consult. Psychol.,* 1957, 21, 95-103.

Seeman, J. Counselor judgments of therapeutic process and outcome. Rogers C. R., and R. F. Dymond, (ed). Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press , 1954, Bölüm 7.

Verplanck, W.S. The control of the content of conversation reinforcement of statements of opinion. J. *Abnorm., Soc Psychol., 1955, 51,* 668-676

Whitehorn, J.C., ve Bi.J. Betz. A study of psychotherapeutic relationships between physicians and schizopheric patients. *Amer. J. Psychiat., 1954, 111,* 321-331.

4

Psikoterapi Hakkında Bildiklerimiz – Nesnel ve Öznel

1960 yılının ilkbaharında, Cal Tech YMCA sponsorluğunda California Institute of Technology tarafından düzenlenen "Amerika'nın Liderleri" programına ziyaretçi olarak davet edildim. Cal Tech YMC, bu enstitüdeki kültürel programların çoğunu düzenleyen kurumdu. Bu dört günlük ziyaret kapsamında öğretim üyeleri ve öğretim görevlilerinin katıldığı bir forumda konuşmamı istediler. Psikoterapiyle ilgili ama fen bilimcilerini de ilgilendirecek bir konuşma yapmaya niyetliydim ve terapi konusundaki araştırma bulgularının bir özetinin bu işe yarayabileceğini düşünüyordum. Öte yandan kişisel ve öznel ilişkinin, terapötik değişimin aynı ölçüde temel parçası olduğunu da net olarak ortaya koymak istiyordum. Bu nedenle her iki taraf açısından konuyu anlatmaya çalıştım. Yazımda bazı değişiklikler yaptım ama bu bölüm öncelikle, Cal Tech'teki dinleyicilere yaptığım sunumu anlatıyor.

Yaptığım sunumun iyi geçmesine çok sevindim ama o günden itibaren terapi deneyimi olan bireylerin sunum taslağımı okumuş olması ve (yazının ikinci yarısında) hastanın terapiye dair içsel olarak yaşadığı deneyimi anlatan bölüme hayli büyük ilgi göstermesi beni daha da mutlu etti. Bundan sevinç duydum, çünkü tera-

pinin hasta açısından ne hissettirdiğini ve nasıl göründüğünü kavramanın benim için anlamı çok büyük.

PSİKOTERAPİ ALANINDA son on yıl içinde hastanın kişilik ve davranışlarında terapi yoluyla elde edilenlerin ölçülmesi konusunda büyük bir gelişme kaydedilmiştir. Son iki ya da üç yılda, terapiyi ortaya çıkaran terapötik ilişkilerdeki temel koşulları tanımlama ve psikolojik olgunluk kazandırarak kişisel gelişimi kolaylaştırma yönünde de ilerlemeler gerçekleşmiştir. Kişisel gelişimi destekleyen bir ilişkinin neler içerdiğini saptama konusunda hayli ilerleme kaydettiğimizi söyleyebilirim.

Psikoterapi bu tür bir gelişme veya ilerleme için motivasyon sağlamaz. Tıpkı bir canlı olarak insanın asgari düzeyde kâfi koşullar sağlandığı takdirde, fiziksel gelişme ve olgunlaşma eğilimi taşıması gibi, bu da organizmanın içinde, organizmanın bir parçasıdır. Fakat organizmadaki psikolojik gelişme veya olgunlaşma yönündeki eğilim bir şekilde bloke edildiği zaman, terapi, bu eğilimin serbest bırakılıp harekete geçmesi konusunda gerçekten son derece önemli bir rol oynar.

NESNEL BİLGİLER

Bu konuşmanın ilk bölümünde psikolojik gelişmeyi sağlayan koşullar ve bu psikolojik gelişme süreci ve özellikleri hakkında bildiklerimizi özetlemek isterim. İsterseniz önce "bildiklerimiz" derken ne demek istediğimi açıklayayım. Bununla, açıklamalarımı nesnel deneysel kanıtlara sahip olanlarla sınırlandıracağım demek istiyorum. Örneğin, psikolojik gelişme hakkında konuşa-

cağım ve yaptığım her açıklamada bir ya da daha fazla araştırmadan alıntı verebilirim ve bu alıntılarda o koşullar olduğu takdirde gerçekleşen, olmadığı takdirde ise gerçekleşmeyen ya da çok daha az olduğu görülen değişimler yer alacaktır. Araştırmacılardan birinin de dediği gibi, kişisel gelişime giden yolda, kişilik ve davranışlarda değişiklik sağlayan temel değişim-üretici ajanları tanımlama konusunda ilerleme kaydettik. Şunu da ekleyelim ki bu bilgi, tüm bilimsel bilgiler gibi, değişebilir ve nâtamam bilgilerdir ve mutlaka geliştirileceklerdir; bazı yönleri çelişkili olabilir ve gelecekte yapılacak zorlu çalışmalarla desteklenecekleredir. Yine de şu anda sahip olduğumuz ve küçük olsa bile büyük bir emek göstererek elde edilmiş bilgiler için özür dilememiz için de bir neden yok.

Kazandığımız bu bilgileri son derece kısa bir şekilde ve günlük bir dille anlatmak istiyorum.

Psikoterapist *nasıl bir insansa öyle* göründüğü zaman ve hastasıyla kurduğu ilişkide sahici olduğu, bir dış görüntüye başvurmadığı veya bir "maske"ye ya da görünüme bürünmediği, o anda kendi *içinde* akıp giden duyguları ve tavrı neyse onları açıkça gösterebildiği zaman, kişisel değişimin mümkün olduğu görülmüştür. Bu koşulu anlatabilmek için "tutarlılık" sözcüğünü kullanıyoruz. Bununla demek istediğimiz şudur: Terapist, yaşadığı duyguları bilmektedir, bunların farkındadır ve bu duyguları yaşama, ne yaşıyorsa öyle olma ve uygun olduğu takdirde bunları karşısındaki kişiye iletebilme becerisine sahiptir. Bu koşulu hiç kimse tam anlamıyla yerine getiremez ama terapist kendi içinde olup biteni ne denli kabullenici bir tarzda dinler ve duygularının

karmaşıklığını korkmadan ne denli dışarı vurabilirse, tutarlılık düzeyi de o kadar artacaktır.

Genelgeçer bir örnekten yola çıkalım: Hepimizin, insanlarda var olduğunu şu ya da bu şekilde algılayabildiği nitelikler vardır: Radyo ve televizyonlardaki reklamlarda bizleri rahatsız eden şey, konuşan kişinin ses tonunun "yapmacık" olduğunu, rol yaptığını, hissetmediği bir şeyi söylediğini gayet açık olarak görebilmemizdir. Bu bir tutarsızlık örneğidir. Öte yandan hepimizin güvendiği, göründüğü gibi olduğunu algıladığımız, karşımızdakinin dışarıdan kibar ya da profesyonel bir görüntüye bürünüp içeriden farklı hisler duyan bir kişi olmadığını bildiğimiz bireyler de vardır. İşte araştırmalarda başarılı terapi ile ilişkilendirilen şey de algıladığımız bu tutarlılık niteliğidir. Terapist, kurduğu ilişkide ne denli sahici ve tutarlı olursa, hastasının kişiliğinde değişim gerçekleştirme olasılığı da o denli yüksek olur.

Gelelim ikinci koşula. Eğer terapist, hastasının derinlerinde *olan* şey her neyse ona karşı sıcak, olumlu ve kabul edici bir tavır içindeyse, yaşadığı bu duygular hastada bir değişim olmasını sağlayacaktır. Burada terapistin, o anda hastasının içinde ne varsa -korku, karışıklık, acı, kibir, kızgınlık, nefret, sevgi, cesaret ya da dehşet- o olabilmesini sahiden kabul etmesi söz konusudur. Bunun anlamı, terapistin sahiplenici bir tavra girmeksizin hastasıyla ilgilenmesidir. Demek istediğim, terapistin belli bir tarzda davrandığı zaman onu kabul edip başka şekilde davrandığı zaman tasvip etmemesi değildir. Burada hiçbir sınırlama ve değerlendirme içermeyen olumlu bir duygunun yaşanması söz konusudur. Bu durumu tarif etmek için kullandığımız ifade ise koşul-

suz olumlu bakıştır. Yine bu alanda yapılan araştırmalar, terapist bu tavrı ne kadar içten benimserse, terapinin başarılı olma olasılığının o kadar arttığını göstermektedir.

Üçüncü koşul ise empatik anlayış olarak nitelendirebileceğimiz koşuldur. Terapist an be an hastasının yaşadığı hisleri ve onun bunlara verdiği kişisel anlamları algıladığında, yani bunları "içten gelen" bir şekilde, hastası nasıl algılıyorsa öyle algıladığında ve bunu anladığını bir şekilde hastasına iletmeyi başardığında, üçüncü koşul yerine getirilmiş demektir.

Öyle sanıyorum ki, hepimiz bu tür bir anlayışın son derece ender yakalanabilen bir şey olduğunu görmüşüzdür. Bu tür bir anlayışın bize gösterilmesi ya da bizim bunu bir başkasına göstermemiz çok sık rastlanan bir durum değildir. Bunun yerine çok daha farklı bir anlayış gösteririz. "Sıkıntının ne olduğunu anlıyorum"; "Neden böyle davrandığını anlıyorum" veya "Ben de bunları yaşadım ama çok farklı tepki verdim". Bunlar bizlerin genellikle gösterdiği ve gördüğü anlayış türleridir ve dışarıdan bakarak yapılan bir değerlendirme, yargılama içerir. Fakat kişi, analiz etmeksizin, yargılamaksızın *ben* olmanın nasıl hissettirdiğini ve nasıl bir şey olduğunu anladığında, ben o iklimde serpilebilir ve büyüyebilirim. Zaten bu yaygın gözlemi araştırmalar da destekliyor. Terapist, hastasının iç dünyasında an be an yaşananları, onun gördüğü ve hissettiği şekilde kavrayabildiğinde ve bu empatik süreçte kendi kimliğinin ayrı bir şey olduğu duygusunu yitirmediğinde, değişim gerçekleşebilir demektir.

Çeşitli hastalar üzerindeki incelemeler, terapist bu üç koşulu yerine getirdiği takdirde ve bu da hasta tarafında belli bir düzey-

de algılandığında, sağaltıcı ilerlemenin kaydedildiğini, acı içinde de olsa hastanın kesinlikle öğrendiğini ve geliştiğini hissettiğini ve hem hasta hem de terapistin bu sonucu başarılı olarak nitelendirdiğini göstermektedir. İncelemelerimizden elde ettiğimiz sonuçlara göre, terapistin bilgi ve becerisinden ziyade işte bu tür tavırları terapötik değişimin ardındaki asıl nedendir.

DEĞİŞİMİN DİNAMİKLERİ

Şimdi şu soruyu sorabilirsiniz: "Peki ama neden yardım isteyen biri, belli bir süre için terapistle bu unsurları içeren bir ilişkiye girdiğinde daha iyiye doğru değişsin? Bu noktaya nasıl geliniyor?" İsterseniz, bu soruyu kısaca cevaplamaya çalışayım.

Belli bir süre için yukarıda anlattığım türde bir terapötik ilişki yaşayan hastanın tepkileri, terapistin tavırlarına karşılık olarak gelişecektir. Her şeyden önce, onun hislerini kabul ederek dinleyen birini bulduğunda, yavaş yavaş o da kendini dinleme becerisi kazanmaya başlayacaktır. Kendi içinden gelen iletileri almaya başlayacak, öfkeli *olduğu*, korktuğu, cesur hissettiği zamanların farkına varacaktır. Kendi içinde olup bitenlere karşı daha açık olduğunda, daha önce hep inkâr ettiği ve bastırdığı duygularını da dinleyebilir hale gelecektir. Kendisine o kadar korkunç ya da o kadar tarumar edici, o kadar anormal ya da utanç verici gelen hislerini dinlemeye başlayacak, bu duyguları kendi içinde barındırdığını fark edecektir.

Kendi kendini dinlediği bu süre içinde artık kendini daha çok kabullenen biri olacaktır. Kendisinden gizlediği, kötü olarak nitelediği yönlerini daha çok ifade ettikçe, terapistin ona ve duy-

gularına istikrarlı ve koşulsuz bir olumlu bakışı olduğunu da görecektir. Giderek kendisi de aynı tavrı takınmaya başlayacak, kendini olduğu gibi kabul edecek ve böylece 'olma' sürecinde ilerlemeye hazır bir hale gelecektir.

Son olarak da kendi içindeki duyguları doğru bir şekilde dinlemeyi, kendini daha az yargılayıp daha çok kabullenmeyi başardıkça, gitgide daha tutarlı biri olacaktır. Kullandığı maskeleri çıkarmanın, savunmacı davranışları bir kenara bırakmanın ve açık bir biçimde gerçekten ne ise öyle olabilmenin mümkün olduğunu görecektir. Bu değişimler gerçekleştikçe ve daha bilinçli, daha kabullenici, daha az savunmacı ve daha açık biri oldukça, nihayet değişme ve insan organizması için daha doğal yönlerde gelişme özgürlüğüne sahip olduğunu anlayacaktır.

SÜREÇ

Şimdi isterseniz bu süreci olgusal açıklamalara, her biri deneysel araştırmalarla ortaya çıkan ifadelere dökelim. Hastanın, sürekli devam eden bir dizi (kontinua) üzerinde ileriye doğru hareket ettiğini biliyoruz. Cetvelin hangi noktasından başlanırsa başlansın, hasta mutlaka üst uca doğru hareket eder.

Duygular ve kişisel anlamlar konusunda hasta, duyguların tanınmadığı, sahiplenilmediği, ifade edilmediği durumlardan uzaklaşır. Her an sürekli değişen duyguların yaşandığı, bilerek, sahiplenerek ve doğru bir şekilde ifade edildiği bir çizgi üzerinde ise ileri doğru hareket eder.

Bu süreçte hastanın deneyimleme tarzında da değişiklikler izlenir. Başlangıçta deneyimlerinin uzağında kalır. Örneğin, önce-

leri kendinden ve duygularından söz ederken mantık çerçevesinde soyutlamalar yapan ve bir türlü onun içinde *gerçekten* neler olup bittiğini anlamadığınız bir kişidir. Böylesine uzakta duran kişi daha sonra, deneyimleyen ve deneyimlediğini de açık bir şekilde yaşayan ve bunun taşıdığı anlamları keşfetmek için yine ona bakabileceğini bilen kişi noktasına doğru ilerler.

Bu süreç, bilişsel deneyim haritalarından uzaklaşmayı gerektirir. Hasta, katı bir şekilde ve haricî olgular olarak algıladığı deneyimler oluşturmaktan vazgeçerek, değişim gerçekleştirme, deneyimlerinde yorumlar yapmaya başlama ve her yeni deneyimle bunları yeniden değiştirme yönüne doğru ilerler.

Bu göstergeler genel olarak, sürecin sabitliğinin bozulduğuna; duygu ve deneyimlere uzak durmaktan vazgeçilmeye başlandığına; öz-kavramların katılığından, insanlara konulan mesafelerden, hareketlerde gayrişahsî olmaktan uzaklaşıldığına işaret ediyor. Buna karşın kişi, hareketlilik, değişim içinde olma, duygu ve deneyimlerin anında yaşanması, yapıların geçiciliği, kişinin değişen her deneyimle özünün de değiştiğinin keşfi, ilişkilerin gerçekliği ve yakınlığı, işlevlerinin birliği ve bütünlüğü yönüne doğru ilerlemektedir.

Sonunda değişimin ortaya çıktığı bu süreç hakkında her gün yeni bir şey öğreniyoruz ve bu kısa özetle ne kadar zengin bulgulara sahip olduğumuzu aktarıp aktaramadığımdan emin değilim.

TERAPİNİN SONUÇLARI

Şimdi isterseniz terapiden elde edilenlere, göreceli bir kalıcılığa sahip olsa da gerçekleşen değişimlere dönelim. Az öncekiler

gibi burada da araştırma bulgularına dayanan ifadeler kullanacağım. Terapi esnasında hasta, kendisini algılama tarzını değiştirip yeniden düzenler. Artık kendi gözünde de kendisi kabul edilemez biri değildir; saygıyı hak etmeyen, başkalarının standartlarıyla yaşayan biri olmaktan uzaklaşır. Kendisini değerli, kendi kendini yönlendiren ve değerlerini ve standartlarını kendi deneyimlerine dayanarak oluşturan bir kişi olarak algılama çizgisinde ilerlemektedir. Kendisine karşı daha olumlu tavırlar takınmaya başlar. Yapılan çalışmalardan birinde, terapinin başında kişinin kendisine karşı tavırları bire dört olumsuzken, son beş terapide olumlu tavırların olumsuzların iki katına ulaştığı görülmektedir. Kişi savunmacı tavırlara daha az girmekte, böylece hem kendisinin hem de başkalarının deneyimlerine daha açık biri olmaktadır. Algıları daha gerçekçi ve daha fazlı çeşitlilik barındıran algılar olmuştur. Gerek Rorschach testi veya Tematik Tamalgı Testi ölçümlerine, gerekse danışmanın puanlamalarına veya diğer göstergelere göre olsun, psikolojik uyumunda artış gözlemlenmiştir. Kendisiyle ilgili amaç ve idealleri daha ulaşılabilir olacak şekilde değişmiştir. Olduğu ve olmak istediği kişi arasında başlangıçta var olan açık, büyük ölçüde kapanmaktadır. Fizyolojik gerilim, psikolojik rahatsızlık, endişe dahil her türlü gerilimde azalma vardır. Diğer bireylere karşı daha gerçekçi ve daha kabullenicidir. Kendi davranışını anlatırken daha olgun olduğunu söyler ve daha da önemlisi onu iyi tanıyan kişiler de onun daha olgun davrandığını düşünür.

Terapi süreci içinde bu değişimlerin görüldüğü yalnızca çeşitli araştırmalar tarafından gösterilmekle kalmayıp, bu değişimin

sürekli olacağını işaret eden terapi sonuçlarının ardından altı ila on sekiz ay kadar özenli takip çalışmaları da yürütülmüştür.

Verdiğim bu örneklerin, neden karşılıklı ilişkiler gibi incelikli bir alanda hakiki bir denklem yazabileceğimiz bir noktaya geldiğimizi hissettiğime açıklık getirmesini umuyorum. Elimizdeki tüm bu araştırma bulgularını kullanarak, gerçekleri içerdiğine inandığım denklemi kabaca ve geçici olarak şöyle kurabilirim:

Hasta, terapistin gerçek ya da sahici ve empatik olduğunu ne kadar çok algılar, ona koşulsuz baktığına inanırsa; statik, sabit, duygulardan arınmış, gayrişahsî hareketlerden o kadar uzaklaşacak; daha hareketli, değişime açık bir şekilde ve farklılaşmış kişisel duygulardan kaynaklanan kabullenici deneyimler yaşadığı bir çizgide ilerleyecektir. Bu yöndeki hareketin sonucu, kişilik ve davranışlarda, ruhsal sağlık ve olgunluğun yanı sıra kendisiyle, başkalarıyla ve çevresiyle daha gerçekçi ilişkiler kurma yönünde bir değişimdir.

ÖZNEL TABLO

Bu noktaya kadar, bildiğimiz şeylerin üzerinde durarak ve belli koşullarını geçici de olsa kabaca formüle dökerek, danışma ve terapiyi nesnel bir bakışla değerlendirdim. Şimdi de isterseniz konuya içeriden yaklaşmaya çalışayım ve araştırmalara dayalı bu ifadeleri bir kenara bırakmadan, bu denklemin hem terapist hem de hasta öznelinde nasıl gerçekleştiğine bakalım. Bunu özellikle yapmak istiyorum çünkü terapi anları, son derece kişisel ve öznel bir deneyimdir. Bu deneyime dışarıdan bakıldığında, nesnel özelliklerden çok daha farklı nitelikler taşır.

TERAPİSTİN DENEYİMİ

Terapiste göre, bu durum bağ kurma konusunda yepyeni bir serüvendir. Terapistin hisleri şöyledir: "Karşımda başka bir insan duruyor, bu insan benim hastam. Beni biraz korkutuyor; tıpkı kendi içimdeki derinliklerden biraz korktuğum gibi onun derinliklerinden de biraz korkuyorum ama konuşmaya başladığı an ona saygı duymaya, onunla yakın bir bağ kurmaya başlıyorum. Bu dünyanın ona nasıl da ürkütücü geldiğini, düşmemek için nasıl sıkı sıkıya tutunduğunu hissediyorum. Onun duygularını hissetmek ve hissettiklerini anladığımı bilmesini istiyorum. İnsanı daraltan, sıkıştıran bu dünyada onun gibi benim de yaşadığımı ve dünyaya nispeten korkmadan bakabildiğimi bilmesini istiyorum. Belki bu dünyayı onun için daha güvenli bir hale getirebilirim. Bu ilişkide onunla ilgili duygularımın mümkün olduğu kadar açık ve şeffaf olmasını, böylece onları kolayca ayırt edilebilir bir gerçeklik olarak görmesini, onlara dilediğince karşılık verebileceğini hissetmesini istiyorum. Kendi içine yaptığı ürkütücü yolculuğa onunla birlikte çıkmak, derinlerdeki gizli korkuları, nefreti ve içini kaplamasına izin veremediği sevgiyi birlikte keşfetmek istiyorum. Bunun insanca ve hem onun hem de benim için beklenmedik şeylerle dolu bir yolculuk olduğunun farkındayım ve hatta onun bende keşfedebileceği bazı duygulardan korktuğumu bizzat benim bile göremeyebileceğimi, kendi içime sinip kaçmak isteyebileceğimi biliyorum. Bu açıdan bakıldığında, ona yardım etme becerimin sınırlı olacağının farkındayım. Zaman zaman hissettiği korkular yüzünden beni, ilgisiz, itici, müdahaleci ve onu anlamayan biri gibi algılayabileceğini biliyo-

rum. Onun içinden geçen bu duyguları olduğu gibi kabul etmek istiyorum ve bununla birlikte, kendi gerçek duygularımı son derece net bir şekilde, onun zamanla bu duygularımı mutlaka algılamasını sağlayacak şekilde iletebilmeyi de umuyorum. Her şeyden çok da, onun, benim içimde gerçek bir insanla karşı karşıya gelmesini istiyorum, kendi duygularım 'terapötik' mi değil mi diye rahatsızlık duymamalıyım. Şeffaf bir şekilde neysem o ve onunla ilişkimde hissettiğim gibi *olabiliyorsam*, o bağlamda her ne isem ve ne hissediyorsam terapinin temeli için de yeterince iyi olacaktır. Belki o zaman o da, açıkça ve korkmadan neyse o olabilir."

HASTANIN DENEYİMİ

Hasta ise, kendi açısından, ancak tahmin yürütebileceğimiz ve çok daha karmaşık süreçlerden geçer. Şematik olarak duyguları şu şekilde değişiyor olabilir: "Ondan korkuyorum. Yardım istiyorum ama ona güvenip güvenemeyeceğimi bilmiyorum. İçimde yer alan ve benim bilmediğim şeyleri, ürkütücü ve kötü yönlerimi görebilir. Beni yargılamıyor gibi görünüyor ama eminim yargılıyordur. Beni neyin kaygılandırdığını ona söyleyemiyorum ama aslında bu kaygılarımla bağlantılı geçmiş deneyimlerimi anlatabilirim. Bunları anlıyor gibi duruyor, o yüzden kendimi ona biraz daha açabilirim.

Ama artık kötü yanlarımın bir kısmını onunla paylaştığıma göre benden iğreniyordur. Bundan eminim ama ne tuhaf, bunun göstergelerini pek göremiyorum. Yoksa ona anlattıklarım o kadar da kötü değil mi? Onların da benim bir parçam olduğunu

görerek utanmamam mı gerekiyor yoksa? Artık benden iğrendiğini ya da beni aşağıladığını hissetmiyorum. Sanki daha ileri gitmek, *kendimi* biraz daha araştırmak, belki de biraz daha kendimi ifade etmek istediğimi hissediyorum. Bunu yaparken onu bir arkadaş gibi görüyorum—gerçekten de beni anlıyor gibi görünüyor.

Oysa şimdi yine korkmaya başladım, hem de bu kez gerçekten çok korkuyorum. Kendi içimdeki bilinmeyen koridorlarda dolaşmanın bana daha önce hiç hissetmediğim şeyleri hissettireceğini bilememişim meğer. Aslında bu çok garip çünkü bunlar her nasılsa bana çok yabancı hisler gibi de gelmiyor. Sanki hep oradalarmış gibi. Ama o kadar kötü ve rahatsız edici şeyler ki, asla içimi kaplamasına cüret edememiştim. Şimdi bu saatlerde onunla birlikte bu duyguları yaşarken, her yanım zangır zangır titriyor, sanki bütün dünyam başıma yıkılıyor. Oysa eskiden emin bir yerdi, sağlamdı. Şu anda ise altımdaki zemin kayıyor, zayıf ve hasar almaya müsait görünüyor. Daha önce beni korkutan şeyleri hissetmek hiç de hoş bir şey değil. Bu onun hatası. Tuhaf ama yine de onu görmek istiyorum çünkü onunla olduğumda kendimi daha güvende hissediyorum.

Artık kim olduğumdan emin değilim. Ama bu şeyleri *hissettiğimde* bir an için sağlam ve gerçek görünüyorum gibi geliyor. Kendimde gördüğüm çelişkiler canımı sıkıyor, öyle davranıyorum ama aslında başka türlü hissediyorum. Bu çok rahatsız edici ama kim olduğumu keşfetmeye çalışmak, bazen çok da maceralı ve keyif veren bir şey. An oluyor, belki de her kimsem o kişi olmaya değer diye düşünüyorum, bu her ne demekse artık.

O anda ne hissettiğimi olduğu gibi paylaşmak çoğunlukla acılı bir süreç olsa da, bunun aynı zamanda doyurucu olduğunu hissetmeye başladım. Hani neredeyse, kendimi dinlemeye, kendi içimde olan biteni duymaya çalışmak gerçekten faydalı bile diyebilirim. İçimde *olup biten şeyler* artık beni o kadar korkutmuyor. Hatta bayağı güvenli gibime geliyor. Ne ***hissediyor olduğumu*** bilmek için birlikte olduğumuz saatlerin bir kısmını, derinliklerime dalarak geçiriyoruz. Bu korkutucu bir iş ama ***bilmek*** istiyorum. Ve ona çoğunlukla güven duyuyorum; bunun da çok faydası oluyor. Oldukça zayıf ve şekilsiz hissediyorum kendimi ama onun beni incitmek istemediğini biliyorum, hatta onun bana önem verdiğini bile düşünüyorum. Kendimi içimdeki derinliklere, kendi kendimin daha da derinlerine bıraktıkça belki içimde neler olup bittiğini algılayabilirim gibi geliyor ve belki de bunun anlamını çözebilir, kim olduğumu ve ne yapmak istediğimi de bilebilirim. En azından bu bilme halini onunlayken hissedebiliyorum.

Hatta herhangi bir anda ona karşı ne hissetmekte olduğumu da söyleyebiliyorum ve bunu yapmak, bir zamanlar korktuğum gibi ilişkiyi bozmuyor, sanki daha da derinleştiriyor. Diğer insanlarla birlikteyken de, hisleri neyse öyle olan bir kişi olabilir miyim acaba? Belki bu da sandığım kadar tehlikeli bir şey değildir.

Hani hep söylerler ya, yaşamın akıntısına kapılıp gidiyormuşum gibi hissediyorum. Sanki maceralı bir yolculukta ben olmaya doğru akıyorum. Bazen yenik düşüyorum, bazen inciniyorum ama bu deneyimlerin beni öldürmeyeceğini de öğreniyorum.

Kim olduğumu tam olarak *bil*miyorum ama herhangi bir anda ne tepki verdiğimi hissediyorum ve bu durum, an be an davranışlarımın temeli olan bir şey olarak işe yarıyor gibi görünüyor. Belki de ***benim*** için taşıdığı ***anlam*** da bu. Ama elbette bunu, terapistimle olan ilişkimde güvende hissettiğim için yapabiliyorum. Yoksa bu ilişkinin dışında da kendim olabilir miyim? Acaba? Olamaz mı? Belki de olurum."

Bu anlattıklarım öyle çabucak gerçekleşen şeyler değil. Yıllar boyu sürebilir. Henüz çok iyi anlamadığımız nedenlerle hiçbir zaman gerçekleşmeyebilir de. Ama hiç olmazsa, terapist ile hastası arasında gerçekleşen psikoterapi sürecinin nasıl bir şey olduğunu göstermek için çizdiğim, gerçeklere dayalı bu tabloda, arka planda olup bitenlere dair bir fikir verebilir.

KISIM III

Kişi Olma Süreci

Terapötik bir ilişkide bireyin gelişip büyüdüğü süreci gözlemledim

5

Terapide Ortaya Çıkan Yönelimlerden Bazıları

Kısım II'de, hastadaki değişim sürecine dair özet bilgiler veriliyor olsa da, özellikle bu değişimleri mümkün kılan ilişki üzerine odaklanılmaktaydı. Bu ve bunu izleyen bölümlerde ise, çok daha belirgin bir şekilde hastanın kendi içinde yaşadığı deneyimin yapısıyla ilgilenilmektedir.

Bu bölümü özellikle çok seviyorum. Terapinin merkezi olduğuna inandığım olguları anlamak ve ardından da ifade etmek için gerçek bir çaba harcadığım 1951-52 yıllarında yazıldı. Hasta Odaklı Terapi *isimli kitabım yeni basılmıştı ve terapi sürecini anlatan bölümle ilgili sıkıntılarım vardı, çünkü bu bölüm kitabın basımından iki yıl önce yazılmıştı. Kişiye olanları aktarabilmenin daha dinamik bir yolunu bulmak istiyordum.*

Bunun üzerine terapisi benim için büyük anlam taşıyan bir hastamı ele aldım. Bu vakayı araştırma amacıyla da incelemekteydim ve buna dayanarak terapi sürecinde kafamda oluşmaya başlayan geçici algıları ifade etmek istedim. Çok cesur olduğumu hissediyordum ama başarılı bir terapide hastalar kendileriyle duygusal bir yakınlık kurarlar derken, kendime o kadar güvenmiyordum. İnsan doğasının özü olumludur hipotezini dile getirirken ise kesinlikle kendimden emin değildim. O sıralar, bu her iki görüşün de deneyimlerimden her geçen gün daha çok destek alacağını öngörememiştim.

PSİKOTERAPİ SÜRECİ, hasta odaklı yaklaşımlarımızdan öğrendiğimiz üzere, benzersiz ve dinamik bir deneyimdir; her birey için farklı olsa da genele yayılışında insanı hayrette bırakan bir yasa ve düzene sahiptir. Bu sürecin pek çok yönünün kaçınılmazlığından o denli etkileniyorum ki, buna yönelik ve sıkça sorulan şu tür sorulardan gitgide daha çok rahatsız olmaya başladım: "Bu, kompülsiyon nevrozunu da iyileştirir mi?" "Her hâlde temel psikoz koşullarını sileceğini de iddia edemezsiniz, öyle değil mi?" "Evlilikle ilgili sorunlar üzerinde çalışırken de uygun mudur?" "Kekemeler veya eşcinseller için de kullanılabilir mi?" "Tedavi kalıcı mıdır?" Bu ve buna benzer sorular, anlaşılır ve yerinde sorulardır; tıpkı gama ışınlarının kızarıklıkları iyileştirmede kullanılıp kullanılamayacağı sorusu kadar makûllerdir. Ne var ki, psikoterapinin ne olduğu konusunda bilgilerimizi derinleştirmeye çalışıyorsak ya da psikoterapinin neler yapabileceğini öğrenmek istiyorsak, bunlar bizim için yanlış sorulardır. Bu bölümde terapi diye adlandırdığım bu harikulade ve kurallı sürece dair daha anlamlı olduğuna inandığım bir soru sormak ve bu soruyu kısmen de olsa cevaplamaya çalışmak istiyorum.

Dilerseniz sorumu şöyle ifade edeyim: Tesadüfen ya da içgörülü bir anlayışla veya bilimsel bilgilerle, insan ilişkilerindeki ustalıkla ya da tüm bunların bir bileşkesiyle, hastalar arasında benzerlik sergileyen, düzenli ve sıralı görünen ve tanımlanabilir bir süreci nasıl başlatabileceğimizi öğrenmiş bulunuyoruz. En azından, bu süreci başlatabilmek için gerekli davranışsal koşullarla ilgili bir takım bilgilere sahibiz. Biliyoruz ki, terapist hastasının hak ettiği şekilde derin bir saygı ve koşulsuz hoşgörüyü kendisi

de içselleştirip yansıtıyorsa ve hastanın kendisini ve içinde bulunduğu durumu değerlendirme potansiyeli için de benzer bir tavır içindeyse; kişinin özüne karşı son derece zengin bir hoşlanma ve sevme türüne dönüşen bu tavırlar ölçülü bir samimiyetle aktarılırsa; hastanın hissettiği duyguları terapistinin de anladığı ve bu anlayışın derinliğiyle onu olduğu gibi kabul ettiğini algılayacağı bir iletişim düzeyine ulaşılırsa, işte o zaman bu sürecin halihazırda başlamış olduğundan emin olabiliriz. Daha sonra ise, bu süreci kafamızdaki amaca (ne kadar övgüye değer amaçlar olursa olsunlar) hizmet etsin diye zorlamak yerine, bilimi gerçekten de ilerletilebilecek tek soruyu soralım. Bu soru şudur: "Bu sürecin yapısı nasıldır, bu sürecin doğasındaki özellikler nelerdir, ne yöne ya da yönlere ilerleyebilir ve bu sürecin –varsa- doğal uç noktaları nelerdir?" Benjamin Franklin, uçurtma ipine astığı anahtardan kıvılcım çıktığını görünce, (neyse ki) bunun en kolay ve en uygun nerelerde kullanılabileceği gibi düşüncelerin büyüsüne kapılmadı. İlk önce böyle bir olguyu mümkün kılan temel süreci analiz etmeye başladı. Önerilen cevapların çoğu belli hatalarla dolu olsa da, araştırma meyvelerini veriyordu, çünkü doğru sorular soruluyordu. Bu nedenle ben de aynı şekilde psikoterapi için doğru soruların, açık fikirlilikle sorulmasını yürekten diliyorum. Bu süreci klinik ihtiyaçlarımızı gidermeye veya kanıksadığımız dogmalara tercüme etmeye ya da başka bir alandan gelen bulgularla yontmak yerine, terapinin altında yatan temel süreci tanımlamayı, incelemeyi ve anlamayı öneriyorum. Şimdi sabırla onun ***kendi başına*** ne ***olduğunu*** mercek altına alalım.

Kısa bir süre önce hasta odaklı terapiye dair bir tanımlama

getirmeye çalışmıştım (3). Burada onu yeniden anlatmayacağım ve yalnızca şunu söylemekle yetineceğim. Klinik deneyler ve araştırmalardan elde edilen kanıtlara göre bu sürece özgü belli özellikler belirgin bir şekilde kendini göstermektedir: Terapi ilerledikçe tespitlerin ve ayrıntılarıyla verilen açıklamaların sayısında, aktarılan davranışlarda, olumlu tavırlardaki olgunlukta artış; kişinin kendini algılayışı ve kabullenişinde değişim; daha önceleri inkâr edilen deneyimlerin yeni öz-yapılanmaya dahil edilmesi; kendine dair değerlendirmelerin merkezinin dışarıdan içeriye kayması; terapötik ilişkide değişim; kişilik yapılanmasında, davranışlarda ve fizyolojik durumda karakteristik değişiklikler göze çarpmaktadır. Belki bu saptamaların bir kısmının hatalı olduğu ortaya çıkabilir ama yine de bunlar hasta odaklı terapi sürecini kendi koşullarında, klinik deneylerde, vakaların teybe alınan sözel kayıtlarında ve bu alanda tamamlanan kırk veya daha fazla araştırmada görüldüğü şekliyle anlamak için atılan adımlardır.

Bu çalışmadaki amacım bu kayıtların ötesine geçmek ve terapi konusunda, henüz üzerinde fazla durulmamış olan bazı trendleri açıklamaktır. Terapötik sürecin yapısında olduğu düşünülen ve daha yeni yeni bazı yönlerini ayırt ettiğimiz, anlamlı bulgular sunan ve henüz üzerinde bir araştırma yapılmamış olan bir takım yönergeleri ve uç noktaları anlatmak istiyorum. Buradaki anlamları daha iyi aktarabilmek için de bir vakada kaydedilen görüşmeleri örnek malzeme olarak kullanacağım. Ayrıca, terapinin süreci, yaklaşımlar ve vardığı noktaların her terapötik yönlendirmeye göre değişebileceği sonucu istemeyerek de olsa

göz önüne aldığım için, incelememi hasta odaklı terapiyle sınırlandıracağım.

POTANSİYEL BENLİĞİN YAŞANMASI

Terapi sürecinin tüm vakalarda açıkça görülen özelliklerinden biri, "yaşanılanların farkında olmak, hatta deneyimleneni deneyimlemek" olarak adlandırılabilir. Ben burada buna "kendini deneyimlemek" dedim ama bu bile anlamı tam olarak karşılamaktan uzak kalıyor. Hasta odaklı bir terapistle kurulan ilişkinin sağladığı güven ve açık veya dolaylı bir tehdidin olmayışı sayesinde duyulan emniyet içinde, hasta, yaşadığı deneyimleri duyuları ve iç organları aracılığıyla algıladığı şekliyle, benliğiyle ilgili mevcut bir kavrama uydurup çarpıtmaksızın ve gerçekten nasıl hissediyorsa o şekilde hissetmeye kendini bırakabilir. Bunların çoğunun benlik kavramıyla son derece çelişkili olduğu ve her istendiğinde tam anlamıyla deneyimlenemeyeceği ortaya çıkabilir ama güvenli bir ilişki içinde çarpıtılmadan farkındalık hanesine süzülüvermeleri de mümkündür. Bundan dolayıdır ki planlı bir model de izlerler: "Ben şöyle ya da böyle bir kişiyim ama hissettiğim bu duygu, olduğum şeye uymuyor"; "Ailemi seviyorum ama bazen onlara karşı şaşırtıcı bir öfke yaşıyorum"; "İyi biri olmadığım belli ama bazen kendimi herkesten daha iyiymişim gibi hissettiğim oluyor." Dolayısıyla ilk cümlede söylenen, "Yaşadığım deneyimin parçasından farklı bir benliğim var" ifadesi daha sonra değişebilir bir açıklamaya dönüşür: "Belki de birçok farklı benliğim var ya da belki de benliğim benim düşündüğümden çok daha fazla çelişki barındırıyor." Daha da sonra bu

model başka bir modele dönüşüyor: " Yaşadığım şeyin ben olmadığından emindim -çok zıt düşünüyordu- ama şimdi yaşadığım şeyin ***hepsi*** de olabilirmişim gibi gelmeye başladı bana."

Bayan Oak vakasındaki görüşmelerden iki alıntı, belki de terapinin bu yönünün doğasındaki bir şeyi gösteriyor. Bayan Oak, otuzlarının sonlarında bir ev hanımı. Terapiye geldiğinde evliliği ve aile ilişkileriyle ilgili sıkıntılar yaşıyordu. Diğer hastalardan farkı, kendi içinde olup bittiğini hissettiği süreçlere karşı keskin ve doğaçlama bir ilgi duymasıydı. Kayda alınan görüşmelerde, o anda olmakta olan şeyi, kendi referans çerçevesinde aktararak pek çok malzeme sağlamıştır. Öyle ki, hastaların çoğunda örtük olarak görünen ama dile getirilemeyen şeyleri o sözcüklere dökmüştür. Dolayısıyla, bu bölümdeki alıntıların çoğu bu tek vakadan alınmıştır.

Beşinci görüşmenin başlarında, sözünü ettiğimiz deneyim farkındalığını anlatan bir bölüm görüyoruz.

Hasta: Her şey pek belli belirsiz. Ama, hani olur ya, bu sürecin tümüyle, bir yapbozun parçalarını incelemek gibi olduğu şeklinde bir düşünce oluşmuştu bende, o düşünceyi koruyorum. Bana öyle geliyor ki, şu anda, pek de anlamı olmayan münferit parçaları inceleme sürecindeyim. Bunları elden geçiriyorum diyebilirim ama gözümün önüne herhangi bir motif bile gelmeye başlamadı. Aklıma hep bu düşünce geliyor. Ayrıca ilginç de; çünkü ben aslında yapboz bulmacaları pek sevmem. Beni sinir ederler. Ama işte şu andaki hislerim böyle. Yani, o küçük parçaları elime aldığımda (***bu konuşma süresince açıklamalarını hep***

hareketlerle de gösteriyor) hiçbir anlam vermiyorum; onlardan bir resim çıkarmaksızın, yalnızca onları elime almış olma duygusu yüzünden, yani sırf temas yüzünden olsa gerek, bu parçaların bir yerlere oturacağını hissediyorum.

Terapist: O anı, o süreci, o farklı parçaları, biraz da geçmişteki hislerle birlikte sadece hissetmek, şekillendirmek ve yapılandırmaktan bahsediyorsunuz. Bu parçalar bir yere oturacakmış gibi geliyor ama şu anda dikkatiniz şu sorular üzerinde yoğunlaşıyor: "Bu nasıl hissettiriyor? Ve nasıl bir dokusu var?"

H: Doğru. Sanki fiziksel bir yapısı var gibi. Bir, bir...

T: Ellerinizi kullanmadan onu tarif etmeniz zor. Gerçek ve neredeyse duyumsadığınız bir hisle...

H: Doğru. Dediğim gibi bu çok nesnel bir his veriyor ama yine de onu kendime hiç bu kadar yakın hissetmemiştim.

T: Neredeyse aynı anda hem uzaklaşmak ama bu halde bile kendine yakın olmak; hem de...

H: Hı-hı. Ve aylardır ilk kez sorunlarım aklıma gelmiyor. Gerçekten düşünmüyorum, onları çözmeye çalışmıyorum.

T: Yani oturup "benim sorunlarım" diye düşünmüyorsunuz diye anlıyorum. Yani bu duygunun onlarla ilgisi yok.

H: Doğru. Doğru. Sanırım tam olarak demek istediğim şu: Bu yapbozu yapıp bitireceğim diye başına oturmuyorum; resmi bitirip görmem gerek demiyorum. Belki de bu hissetme sürecinden gerçekten zevk alıyorum. Ya da kesinlikle bir şeyler öğreniyorum.

T: En azından, yaşanılan şeyin kendisi olma duygusuna varma gibi, o ana ait bir hedef duygusu... Bunu bir resim oluştur-

mak için yapma duygusu değil, bu parçaların her birini yakından tanımaktan alınan gerçek tatmin duygusu. Böyle mi?

H: Aynen öyle. Aynen öyle. Ve hâlâ o tür bir duyumsama, o dokunma, oluşma aşamasında. Bu oldukça ilginç. Her yönüyle hoş bir duygu olmuyor bazen, tabii, ama...

T: Epey farklı bir deneyim.

H: Evet. Oldukça.

Bu pasaj, bir malzemeyi benliğin bir parçası olarak sahiplenmeye veya bilinçte tutulan başka bir malzemeyle ilişkilendirmeye çalışmaksızın, onun farkındalığa geçiş yapmaya bırakılışım gayet açık bir şekilde gösteriyor. Bu durum, mümkün olan en doğru sözlerle ifade edecek olursak, geniş bir yelpazeye yayılan deneyimlerin, o anda, benlikle ilişkilendirilmeden bilincine varılmasıdır. Daha sonra, deneyimlenen şeyin aslında benliğin de bir parçası olabileceği fark edilebilir. Bu bölümün başlığının "Potansiyel Benliğin Yaşanması" olarak adlandırılmasının nedeni budur.

Bunun yeni ve sıra dışı bir deneyim olması, altıncı görüşmede sözel olarak karmaşık ama duygusal olarak net bir şekilde ifade edilmiştir.

H: Şey, bu seanslar sırasında kendimi, nasıl desem, sanki bir şarkı söylüyormuşum gibi hissettim. Bu çok da net bir şey değil, şey -aslında tam şarkı söylemek gibi de değil- müziksiz bir şarkı söylemek gibi bir şey. Her hâlde şiir gibi bir şey çıkıyor. Ve bu düşünce hoşuma gidiyor, yani, herhangi bir şeyden yapılmamış

olan bir şey bana geliyor gibi. Ve orada... bunun peşi sıra, başka türlü bir duygu geldi. Yani, sanki kendime soru soruyordum: "Olayların aldığı şekil bu mu?" Acaba ben bir şeyleri söze dökü-yorum ve kendi kendimin söze döktüğü şeylerle mi aklım başımdan gidiyor? Ve sonra da, yani bunun ardından, acaba sizin vaktinizi mi harcıyorum diye soruyorum kendime. Sonra yine kuşkular, kuşkular. Sonra başka bir şey oldu bana. Bunun geldiği yerde, nasıl desem, aslında mantıklı bir düşünce sırası yok. Ama şaşırtıcı bir düşünceydi: Parça parça bir şeyler yapıyoruz, şey, bununla yıkılmıyor, kuşku duymuyor, büyük bir önem veya ilgi göstermiyoruz; körlerin parmaklarıyla Braille alfabesini öğrenmesinde olduğu gibi. Bilemiyorum... belki de bunların, ne bileyim, bir karışımı. Şu anda yaşamakta olduğum bir şey olduğu için olabilir.

T: Bunu, ardı ardına gelen bu duyguları bakalım anlamış mıyım. Sanki ilk önce -bu biraz olumlu bir duygu gibi geldi bana- sanki bir şiir yaratıyor gibi hissettiniz; müziksiz bir şarkı ama yine de oldukça yaratıcı. Daha sonra, bununla ilgili pek çok kuşkuyla dolduğunuzu hissediyorsunuz. "Belki sadece sözcükler çıkıyor ağzımdan ve kendi söylediğim sözcükler beni bir yerlere götürüyor ve belki de bu aslında saçma sapan bir şey" diyorsunuz. Sonra ise yeni bir deneyimleme türünü öğrenmekte olduğunuz duygusu geliyor ve bu duygu kör bir insanın parmaklarının ucuyla hissettiği şeylerden bir anlam çıkarmaya çalışması kadar farklı, yeni bir şey.

H: Hı-hı. (*Duraklıyor*)... Bazen kendi kendime diyorum ki, şey, bu ya da şu özel olayın derinlerine bakabilirdik. Sonra, na-

sıl oluyorsa, buraya geliyorum ve bunun bir geçerliliği kalmıyor, yanlış geliyor. Sonra da her nasılsa hiç zorlanmadan sözcükler akıp gidiyor; sonra da bazen içimi bir kuşku kaplıyor. Nasıl desem, sanki müzik falan yapıyormuşum gibi bir şey haline geliyor... belki de bugün bütün bu şeylerin bana kuşku hissettirmesinin nedeni budur, yani bunun hiç zorlanmadan yapılıyor olması. Ve gerçekten de yapmam gerekenin, bu şeyi sistemleştirmek falan olduğunu hissediyorum. Daha fazla uğraşmalı, ne bileyim...

T: Bir şeyleri bir yola ***sokmayan***, yani, ***çözmeyen*** bir benlikle ne yapıyorum ben gibi derin bir sorgulama mı? (***Duraklıyor***)

H: Ama şu da var ki, bu öteki şey gerçekten hoşuma gidiyor; bu... nasıl desem, yakıcı şeyi seviyorum, yani daha önce hissetmediğim bir şeyler hissediyorum. Bundan da ***hoşlanıyorum***. Belki de böyle olması gerek. Bugün gerçekten bilemiyorum.

Bu noktada, terapide neredeyse değişmez bir şekilde gerçekleşen, derin bir kayma yaşanıyor. Şematik olarak anlatılacak olursa hastanın duyguları şöyle gelişiyor: "Buraya problemleri çözmeye gelmiştim ama bir de baktım ki burada yaptığım sadece kendimi deneyimlemek." Ve bu hastayla da olduğu gibi, bu kaymaya genellikle zihinsel bir açıklama getirilerek, yanlış olduğunun düşünülmesi ve duygusal bir değerlendirmeden geçirildiğinde "iyi hissettirmesi" eşlik ediyor.

Bu bölümü kapatırken terapi sürecindeki en temel yaklaşımlardan birinin, duyu organlarına ve iç organlara ait gerçek tepkilerin, bu deneyimleri benlikle ilişkilendirme çabasına fazla gir-

neden serbestçe deneyimleme olduğunu söyleyelim. Bunun yanında bir de bu malzemenin, benliğe ait olmadığı ve benlik içine sokularak orada düzenlenemeyeceğine dair duyulan inanç da vardır. Bu sürecin uç noktası ise, hastanın, tüm çeşitliliği ve yüzeysel tezadına karşın, yaşadığı deneyimin ta kendisi *olabileceğini* keşfetmesi, yani yaşadığı deneyim üzerinden benliğine bir açıklama dayatmaması, uygun olmayan unsurların bilincine varmayı reddetmemesidir.

SEVECEN İLİŞKİNİN TAM ANLAMIYLA YAŞANMASI

Terapiye dair yakın zamanlarda farkına vardığımız bir başka unsur ise, hasta açısından, tam, özgürce ve korkmadan bir başkasının olumlu duygularını kabul etmenin terapiyle ne ölçüde öğrenildiğidir. Bu, her vakada net bir şekilde ortaya çıkan bir şey değildir. Uzun süre devam eden vakalarda genellikle gerçekleşmektedir ama bunlarda da mutlaka gerçekleşir denilemez. Yine de o kadar derin bir deneyim ki, terapötik süreçte son derece önemli bir yön olup olmadığını sorgulamaya başladık. Bir ölçüye dek başarılı vakaların tümünde söze dökülmeyen bir seviyede gerçekleşiyor olabilir. Bu olguyu incelemeden önce isterseniz Bayan Oak'ın deneyimlerinden alıntı yaparak somutlaştıralım. Bayan Oak, yirmi dokuzuncu ve otuzuncu görüşmeler arasında yaşadığı şeyi hiç beklemediği için epey şaşırmıştı; bu yüzden daha sonraki görüşmelerinde en çok bundan söz etti. Otuzuncu görüşmeye şöyle başlıyor:

H: Evet, müthiş bir şey keşfettim. Biliyorum ki bu—(*güler*) bu gelişmelere gerçekten ***önem*** verdiğinizi gördüm. (*İkisi de güler*) Bu bana şöyle hissettirdi, yani, nasıl desem—"Galiba bunun içine sizi de katmalıyım" gibi bir şey düşündüm. Bu, yine gördüğünüz gibi—sınav kâğıdındaki bir soru gibi ve ben doğru cevap vermiş olmalıyım gibi bir şey—ama ansızın bir şey aklıma geldi—hasta-danışman durumuyla ilgili, siz ***gerçekten*** burada olanlara ***önem*** veriyorsunuz. Bu vahiy gibi bir şeydi, yok, aslında öyle değil. Tam anlatamadım. Bu, nasıl desem, bir tür rahatlama desem yaklaşır mıyım acaba hissettiklerime, bir—umut kırılması değil, tersine—(*duraklıyor*) sanki gerilmeden dikleşmek gibi bir şey, her ne demekse. Anlatamıyorum.

T: Bu yeni bir fikirden ziyade yeni bir deneyim gibi diyebilir miyiz—benim önem verdiğim duygusunu gerçekten hissetme ***deneyimi*** ve gerisini de anlamışsam, size önem vermeme kendi isteğinizle izin vermeniz mi?

H: Evet.

Bu vakada hastanın, danışmana ve danışmanın onun yaşamına duyduğu içten ilgiye izin vermesi, kuşkusuz terapinin en derin özelliklerinden biridir. Terapi bittikten sonra yapılan bir görüşmede Bayan Oak kendiliğinden, bu deneyimi sıra dışı bir deneyim olarak anlatıyor. Bu ne demektir?

Bir kere bu olgu kesinlikle bir tür aktarım ve karşı-aktarım değildir. Psikanalizle uğraşmış olan deneyimli psikologların bazıları burada alıntılanın dışındaki vakalarda da ilişkinin gelişmesini gözlemleme fırsatı bulmuşlardır. Bu olguyu açıklamak için

aktarım ve karşı-aktarım terimlerinin kullanılmasına ilk itiraz da onlardan gelmiştir. Görüşlerinde vurguladıkları şey, bunun karşılıklı ve uygun bir şey olduğu yönündedir ve aktarım ve karşı-aktarım genellikle tek yönlü ve durumun gerçeklerine uygun düşmeyen olgulardır.

Bu olguların bizim deneyimimizde daha sık gerçekleşmesinin nedenlerinden biri de, terapist olarak bizlerin hasta karşısındaki olumlu (ya da olumsuz) duygularımızdan daha az korkar hale gelmemizdir. Terapi ilerledikçe, terapistin hastasına duyduğu kabul ve saygı duygusu, karşısındaki kişinin kendisi olabilmek adına yoğun ve cesurca mücadele verdiğini gördükçe adeta hayranlığa benzer bir duyguya dönüşür. Bana öyle geliyor ki terapistler, insanlardaki müşterek olma -yoksa kardeşlik mi demeli- duygusunu son derece zengin bir şekilde deneyimliyorlar. Bunun sonucu olarak da hastalarına karşı samimi, olumlu, sevecen bir tepki geliştiriyorlar. Bu durum, bu vakada da olduğu gibi, bir başkasının olumlu duygularını kabul etmekte zorlanan kişilerde bir sorun olarak ortaya çıkıyor. Fakat kabul edildiği anda da, hastanın ilk verdiği tepki, kaçınılmaz bir rahatlama duygusu ve başka biri tarafından sevilmenin verdiği sıcaklığın, yaşamla yüzleşirken duyduğu gerilim ve korkuları azaltmasına izin vermesidir.

Ama biz, hastanın gösterdiği gelişmenin önünde gider olduk. Şimdi isterseniz bu deneyimi, Bayan Oak'ın yaşadığı diğer yönleriyle birlikte inceleyelim. Önceki görüşmelerde Bayan Oak insanları ***sevmediğinden*** ve başkaları onu hatalı görse de belli belirsiz ama ısrarlı bir şekilde kendisinin haklı olduğunu hissettiğin-

den söz etmişti. Yaşadığı deneyimin başkalarına karşı takındığı tavırları nasıl açığa çıkardığını anlatırken bu konudan tekrar bahsediyor.

H: Daha sonra ise sürekli şunu düşünür olduğumu gördüm, her nasılsa—bunun nedenini anlayamadım—"İnsanları sevmiyorum" dediğimde bile aynı ilgiyi göstermiyor muyum? Bu hep şey gibi—yani, ben bundan hep emindim. Yani, şunu demek istiyorum—bunun iyi bir şey olduğunu biliyordum, anlatabiliyor muyum? Ve bunu kendi içimde netleştirdim—bu durumla bunun ne ilgisi var bilmiyorum. Ama gördüm ki, hayır, sevmiyor değilim, aslında fena halde ***önem*** veriyorum insanlara.

T: Hımm. Anlıyorum...

H: ...Aslında şöyle demek daha doğru olur; olanları fena halde önemsiyorum. Ama bu önemseme—başka bir şekil alıyor—öyle bir yapıya bürünüyor ki yanlış olduğunu hissettiğim şeyleri anlamak, onlara kapılmamayı istemek ya da katkı yapmamayı istemek gibi ve—bana öyle geliyor ki—sevgide ***nihai*** etken diyebileceğimiz bir şey var. Yani bunu yaparsanız, ***yeterli*** olur sanki. Öyle bir şey işte...

T: İşte ***bu kadar***, demek gibi yani.

C: Evet. Bana öyle geliyor ki bu öteki şey, bu önemseme, aslında bu terim de iyi değil—yani, sanki bu şeyi tarif etmek için başka bir sözcük kullanmak gerek. Bir şeyin gayrişahsî olduğunu söylemek bir anlam ifade etmiyor, çünkü bu şey gayrişahsî değil. Yani, bunun bütünün bir parçası olduğunu hissediyorum. Ama bu öyle bir şey ki nedense hiç durmuyor...bana öyle geliyor

ki insanları sevme, insanlığı sevme duygusuna sahip olunabiliniyor ama aynı zamanda—insanların sinirlerini bozan, onları hasta eden etkenlere de katkıda bulunmayı sürdürebiliyorsunuz—ki bu noktada hissettiğim şey bunlara direnmek oluyor.

T: Anlamayı isteyecek kadar ve bu ya da o şeylerden, yani daha fazla sinir bozukluğuna yol açacak şeylerden kaçınacak kadar önem veriyorsunuz.

H: Evet. Ve bu—(*duraklıyor*) Evet, bunun gibi bir şey... ve yine, bu öteki şeye dair hissettiklerime dönmek istiyorum. Bu... benden aslında –ne bileyim, bir açık arttırma kürsüsünde gibi—kendimden bir şey vermem istenmiyor. Bunun nihai bir tarafı yok... bazen kendi kendime "İnsanları sevmiyorum" demek zorunda kaldığımda kendimi rahatsız hissediyordum ama yine de orada olumlu bir şey olduğunu hep biliyordum. Galiba bunda yanılmamışım. Ve ben şu an tamamen yanlış bir yolda olabilirim, ama bana öyle geliyor ki bu bir şekilde –şu anda hissettiğim—duyguyla, terapötik değerin nasıl devam ettiğiyle bağlantılı sanki. Bunu ilişkilendiremiyorum, bir şeye bağlayamıyorum ama kendimi en iyi ancak bu kadar açıklayabiliyorum, benim—nasıl desem, öğrenme sürecim mi diyeyim, kendimi gerçekleştirme çabamı gösterirken—evet, belli bir noktada gerçekten önem veriyorsunuz. Bu kadar basit. Ve ben daha önce bunu fark etmemiştim. Kapıyı kapatıp, çekip gidebilirdim ve terapiye gelince, evet, danışman bu şekilde, böyle düşünüyor olmalı ama, nasıl desem, ben bu dinamik deneyimi daha önce yaşamamıştım.

Bu bölümde Bayan Oak kendi duygularını anlatma mücadelesi vermesine rağmen söylediği şeyler terapistin hasta karşısındaki tavırlarının özelliklerini de gösteriyor. Terapistin tavrı, en iyi haliyle, aşk/sevgi dediğimiz deneyimlerin *quid pro quo* (mütekabiliyet) özelliğinden yoksundur. Bu yalnızca içten dışa doğru, bir bireyin diğeri için duyduğu basit, insani bir duygudur ve bence bu duygu cinsel duygulardan ya da ebeveynlik duygularından daha temeldir. Bu, kişiyi, onun gelişmesine müdahale etmemek isteyecek kadar, kendinizce yüce hedefler adına kullanmayacak kadar önemsemektir. Tatmin duygusu ise o insanı kendi bildiği tarzda gelişmek üzere serbestleştirmekten gelir.

Hastamız geçmişte başkalarından gelen her türlü yardımı veya olumlu duyguyu kabul etmekte ne kadar zorlandığını ve şimdi bu tavrının nasıl değiştiğini anlatmaya devam ediyor.

H: Öyle hissediyorum ki... bunu kendi başınıza yapmalısınız ama bir şekilde bunu başkalarıyla da yapabilir hale gelmelisiniz (*Burada sözünü ettiği şey, daha önce "sayısız" kereler başkalarından gelen kişisel samimiyet ifadesini ve iyilikleri kabul etmiş de olabileceğidir.*) Sanki böyle yaparsam mahvolurmuşum gibime geliyor, korkuyorum (*Aldığı danışmanlığa ve danışmanlıkla ilgili duygularını anlatma konusuna dönüyor*). Yani, bu şeyi içimde kendim paralayıp duruyorum. Neredeyse—yani, öyle hissettim—ara sıra bunu dile getirmeye çalıştım—sanki şey gibiydi—bazen sizin dillendirmenizi, bu konuda düşünmenizi istemiyorum, çünkü o şey ***benim***. Elbette, bunun direnç olduğunu söyleyebilirim. Ama bunun benim için en ufak bir anlamı yok şu

anda... Bu—bence—bu şeyle kurduğunuz ilişkide, yani her hâlde, hissettiğim en güçlü duygu buydu: O bana ait, o ***benim***. Onu ben kesip parçalarını görmeliyim. Anlatabiliyor muyum?

T: Bu deneyimi doğru sözcüklerle ifade etmek son derece güç ama yine de ilişkinin bu noktasında bir fark duygusu da seziyorum; yani "bu bana ait" duygusundan" geçerek "bunu yapmalıyım", "bunu yapıyorum" ve bunun gibi aşamalardan sonra daha farklı bir duyguya gidiş mi "Sizi kabul edebilirdim"?

H: Evet. Artık. Yani, buna ikinci bölüm desek. Bu—bu—ne bileyim, sanki ben hâlâ bu şeyde tek başınayım ama öyle de değilim—yani—ben işte—

T: Hımm. Evet, bu paradoks olayı özetliyor aslında, değil mi?

H: Evet.

T: Tüm bunlarla birlikte bir duygu da vardı, bu hâlâ... deneyimim her yönüyle beraber bana ait ve bu bir bakıma kaçınılmaz ve gerekli ve bunun gibi şeyler. Yine de tablonun tamamı bu da değil. Her nedense bu paylaşılabilir bir şey ve bazı açılardan da yeni bir şey.

H: Evet ve bu—bu sanki—olması gereken de bu. Yani, bunun—böyle olması gerekiyor. İnsan şöyle—şöyle hissediyor: "Bu iyi bir şey". Yani, bu hislerimi ifade ediyor, bana bir açıklama getiriyor. Bu önemsemede, sanki şöyle bir his var, siz kenarda duruyor—hani sanki uzakta bekliyorsunuz ve ben bu şeyin içine dalıp—bu uzun otları, çalıları kese savura içine girmek istersem, siz de, sanki siz de oradan yürümek zorunda kalmaktan hiçbir rahatsızlık duymayacaksınız gibi geliyor. Bilemiyorum. Bir anlam çıkaramıyorum. Yani...

T: Sadece bu duygunun doğru olduğunu gerçekten duyumsuyor olmanız dışında, öyle mi?

H: Hı-hı.

Bu parçada sosyalleşme sürecinin özü yansıtılmıyor mu sizce de? Bir başkasından gelen olumlu duyguları kabul etmenin yıkıcı ***olmadığını***, bunun insanı ille de incitmeyeceğini, yaşamla yüzleşirken yanınızda bir başka insanın olmasının aslında "iyi hissettirdiğini" keşfetmek... Gerek terapide gerekse terapi dışında bir bireyin kazandığı en zengin deneyimlerden biri de budur her hâlde.

Otuzuncu görüşmenin son dakikalarında Bayan Oak, bu deneyimin dile getirilemeyen seviyesiyle, bunun yeni bir şey olmasıyla ilgili konuşuyor.

H: Yeni bir tür—muhtemelen de işe yarar tek öğrenme türünü—deneyimliyorum, —biliyorum ki ben—hep bildiğim şeyin bana faydası olmadığını söyledim. Demek istediğim şuydu, edindiğim bilgilerin bana yararı olmuyor. Ama buradaki öğrenme süreci o kadar dinamik ki, yani, benimle ilgili her şeyin öylesine bir parçası ki—yani—burada deneyimlediğim şeyi açığa çıkarıp edinilmiş bilgiler arasına alabilecek miyim diye düşünüyorum.

T: Bir başka deyişle, burada gerçekleşen öğrenme oldukça farklı bir yapıya, farklı bir derinliğe sahip; yaşamsal önemde, çok gerçek bir şey. Ve onun kendi başına ve sizin için önemli olduğunu düşünüyorsunuz ama bir de şu soruyu soruyorsunuz: Acaba bu derin öğrenme seviyesinde olup bitenleri zihin süzgecin-

den geçirip açıklayabilir bir hale getirebilecek miyim?

H: Hı-hı. Onun gibi bir şey.

Terapide anlamsız sözcük parçalarının ezberlenmesinden türeyen öğrenme yasaları diye adlandırılan şeyi uygulayanlar, bu alıntıyı özellikle dikkatle incelemelidir. Terapide gerçekleşen öğrenme bütüncül, içinde organizmanın da yer aldığı, genellikle sözel olmayan bir öğrenmedir ki, benlikle ilgisi olmayan ıvır zıvır şeyleri zihin aracılığıyla öğrenirken geçerli olan kuralları izleyebilir de, izlemeyebilir de. Ne var ki, konumuz şu anda bu değil.

İsterseniz bu bölümü, konunun özünü tekrarlayarak kapatalım Derin ve anlamlı bir terapinin özelliklerinden birinin de, hastanın yaşadığı deneyimin içine bir başkasının -örneğin terapistin- ona karşı hissettiği olumlu duygularını bütünüyle kabul ettiği takdirde yıkılmayacağını keşfetmesi gibi görünüyor. Bunun bu kadar zor olmasının bir nedeni de, "Ben sevilmeye değer bir insanım" duygusunu da içeriyor olması olsa gerek. Bu konuyu bir sonraki bölümde ele alacağız. Şu an için üzerinde durulan nokta şu: Terapi, sevecen bir ilişkinin özgürce ve dopdolu yaşanmasıdır ve terapinin bu yönü her hâlde bilinen terimlerle şöyle de ifade edilebilir: "Bir başkasının bana önem vermesine izin verebiliyorum ve bu önemsemeyi kendi içimde de tamamen kabul edebiliyorum. Bu benim, başkalarını çok, hem de çok umursadığımı, onları önemsediğimi fark etmemi mümkün kılıyor."

İNSANIN KENDİ BENLİĞİNİ SEVMESİ

Hasta odaklı terapiye dair yayınlanan çeşitli yazı ve araştırmalarda, terapinin yönlendirdiği ve sonuç olarak ortaya çıkan unsurlardan birinin, kişinin kendisini kabul etmesi olduğu vurgulanmaktadır. Başarılı psikoterapilerde kişinin kendine karşı olumsuz tavırlarının azaldığını, olumlu tavırlarınınsa çoğaldığını tespit etmiştik. Kişinin kendi benliğini yavaş yavaş kabul edişini ölçtük ve başkalarını kabul edişindeki artışla arasındaki karşılıklı ilişkiyi inceledik. Fakat bu açıklamaları okuduğumda ve yakın zamanlarda yaşadığımız vakalarla karşılaştırdığımda bunların gerçeği yansıtmadığını görüyorum. Hasta kendini kabul etmekle -ki bu ifadenin istemeden, gönülsüzce kabullenmek gibi yan anlamlar da taşımasını bir yana bırakalım- kalmayıp, kendisini *sever* hale gelir. Bu, kibirli ya da iddiacı bir sevgi değil, kişinin kendi olmaktan zevk aldığı dingin bir sevgidir.

Bayan Oak otuz üçüncü görüşmesinde bu eğilimi gayet hoş bir şekilde örnekler. Bunun, ilk kez olarak terapistin onu önemsediğini kabul edebildikten on gün sonraki görüşmede olmasının bir anlamı var mıdır, ne dersiniz? Bu konuda ne düşünürsek düşünelim, aşağıdaki parçada kişinin kendi olmasından alınan dingin keyif gayet açık görülmektedir ve ona bir de özür dilercesine bir tavır eşlik eder ki, bu tavır bizim kültürümüzde böyle bir deneyim karşısında takınmak zorunda hissedilen bir tavırdır. Görüşmenin son dakikalarında, zamanın da neredeyse dolduğunu bilerek şöyle diyor:

H: Bir şey kafama takılıyor—ama şimdilik alelacele anlataca-

gim çünkü buna her zaman dönebilirim—zaman zaman düşünüp kafamdan çıkaramadığım bir şey var. Yine bu Q tekniği.? Bir keresinden buradan çıktım ve içgüdüsel olarak ilk kartımı seçtim: "Ben çekici bir kişiliğim." Buna dehşet içinde baktım ama orada bıraktım, yani, içimden öyle gelmişti, nasıl diyeyim, hissettirdiği şey aynen buydu ve bu beni rahatsız etti ve şimdi yeniden yakalıyorum. Arada sırada bir memnuniyet duygusu, öyle üstünlük falan değil, yalnızca—bilemiyorum, memnun olma duygusu işte. Temiz bir dönüş. Ve bu beni rahatsız etti. Ama yine de—acaba diyorum—burada neler söylediğimi pek hatırlamıyorum, yani, diyorum ki, neden öyle inanmıştım ki, birinin bir çocuğa, "Ağlama" dediğini duyduğumda, neden duyguların inceneceğini düşünmüştüm ki? Yani, hep bunu hissettim ama bu doğru bir şey değil; yani, canı yanmışsa, bırakın ağlasın. Ve sonra da bu hoşnut olma duygusu geldi. Son zamanlarda böyle hissediyorum—o orada, aynen orada duruyor. Hani çocuklar kendilerinden memnun olduklarında buna itiraz etmeyiz. Yani, nasıl desem, hiçbir şey boşuna değil. Bu—belki de insanların hissetmesi *gereken* duygu bu.

T: Kendinize neredeyse kuşkuyla yaklaşarak bu duyguyu sorguluyorsunuz ve bu konuda ne kadar çok düşünürseniz, resmin iki yanına da o kadar çok yaklaşıyorsunuz, yani bir çocuk ağlamak istiyorsa, neden ağlamasın ki? Halinden memnun olmak istediğinde de, memnun olmak en doğal hakkı değil mi zaten? Ara sıra deneyimlediğiniz gibi kendinizi takdir ettiğinizde o da bunlarla bağlanıyor.

H: Evet. Evet.

T: "Ben oldukça renkli ve ilginç bir insanım."

H: Bunun gibi bir şey. Sonra kendime şöyle diyorum, "Toplumumuz bizi dağıtıyor ve bunu yitiriyoruz." Ve tekrar çocuklarla ilgili hissettiğim duygulara dönüyorum. Belki de bizim sandığımızdan daha renkliler. Belki de büyüyünce kaybettiğimiz bir şeye sahip onlar.

T: Kaybettiğimiz bir şeyin hikmetine sahipler belki de.

H: Doğru. Zamanım da doldu.

Diğer pek çok hasta gibi Bayan Oak da geçici ve azıcık da olsa özür dileyen bir tavırla, kendisinden zevk alan, kendisini seven, takdir eden biri haline gelmiştir. Kendiliğinden olan, rahat hissettiren bir keyiftir bu. İlkel bir *joie de vivre*'dir . Kırlarda hoplayıp zıplayan bir kuzuya ya da dalgalarla oynaşan bir yunusa benzetilebilir her hâlde. Bayan Oak bunun organizmanın özünde yer alan, yeni doğan bebeklerin tanıdığı ama gelişme sürecimizde şekilden şekle girerken yitirdiğimiz bir şey gibi olduğunu hissetmektedir.

Bu vakanın başlarında, bu duygunun habercisi diyebileceğimiz bir şeyler de hissedilmedi değil. Bunun temel yapısını daha iyi açıklayan bir olay da bunlardan biri. Bayan Oak, dokuzuncu görüşmede, biraz da mahcup bir tavırla, kimseye söylemediği bir şeyi paylaşıyor. Bunu neye mal olursa olsun söylemekte olduğunu ise, dakikalarca süren çok uzun bir duraklamadan sonra dile getirmesinden anlıyoruz.

H: Ya, bu aslında çok aptalca bir şey ve şimdiye dek kimseye de söylemedim (***asabi bir gülüş***), her hâlde iyi de yaptım. Yıllardır, hatta ta gençlik yıllarımdan bu yana, her hâlde on yedi yaşımdan beri falan, aklıma gelip duran, kendime söylediğim bir şey var: "Ansızın çakan aklıselim kıvılcımları". Bunu kimseye söylemedim (***yine mahcup bir gülüş***) ki bu noktada, gerçekten de kendimi aklıselim hissediyorum. Yaşamın gayet iyi farkındayım. Ne kadar uzaklaştığımızı, ne kadar uzaklara fırlatılıp öylesine dolaşıp durmakta olduğumuzu düşündükçe korkunç bir kaygı ve hüzün duyuyorum. Bazen kendimi tüm benliğimle, korkunç bir kaos içindeki dünyada yaşayan bir insan gibi düşünüp hissettiğim bir şey bu.

T. Kaçıp gidiveren bir duygu ve pek sık da gelmiyor, ama tüm benliğinizle son derece kaotik bir dünyada iş gördüğünüzü ve hissettiğinizi düşündüğünüz zamanlar oluyor...

H: Evet, öyle. Yani tam anlamıyla sağlıklı insanlar olmaktan ne kadar uzaklaştığımızı, bunun ne denli uzağına düştüğümüzü gerçekten biliyorum. Ve tabii bunları her yerde anlatamıyorsunuz.

T: Şarkı söyleyen bir kişi olduğunuzu anlatmanın da ***güvenli*** olmaması gibi galiba...

H: Nerede yaşar böyle bir insan?

T: Böyle bir insana yer yok, var olabileceği bir köşe yok sanki.

H: Elbette, hani vardır ya, bu beni şey yapıyor—bir dakika—bu her hâlde neden öncelikle duygulara önem verdiğimi açıklıyor. Evet, sanırım bu.

T: Çünkü aslında tüm benliğiniz dediğiniz şey duygularınızın hepsiyle birlikte var olur. Bu mudur sizi duygularınızın farkına vardıran?

H. Doğru. Bu şey değil, duyguları dışarı atmıyor ve... evet ***budur***.

T: Tüm benliğiniz bazen bir şekilde duyguları yaşıyor, bazen de bir şekilde onları bir kenara itiyor.

H. Doğru. (***Duraklıyor***) Aslında pratik bir açıdan bakıldığında galiba yapmam gereken şeyin sorunları, gündelik problemleri çözmek olduğu söylenebilir. Ama yine de ben, ben—yapmaya çalıştığım şey de çözmek, başka bir şeyi, o küçük gündelik sorunlardan çok daha büyük ve çok daha önemli bir şeyi çözmek. Belki de bu her şeyi özetliyor.

T: Anlattıklarınızı çarpıtmadan ifade edebilecek miyim acaba: makûl bir açıdan bakarak belli sorunları düşünmeye zaman ayırmanız gerekiyor. Ve bir yandan tüm benliğinize dair bir arayışa girip girmediğinizi düşünüyorsunuz ve belki de bu, gündelik sorunlara getirilen çözümlerden daha önemli.

H: Galiba öyle. Galiba öyle. Galiba anlatmak istediğim de bu.

Bu iki deneyimi geçerli bir şekilde yan yana getirebilirsek ve tipik diyebileceğimiz gerekçelere de sahipsek, gerek terapide gerekse önceki yaşamındaki bir an gelip geçiveren deneyimlerinde, Bayan Oak'ın kendini bütün ve iş gören bir varlık olarak takdir etmek gibi sağlıklı, tatmin edici, zevk veren bir deneyim yaşadığını söyleyebiliriz; ve bu deneyim, duygularını reddetmeyip onları yaşadığı anlarda gerçekleşmiştir.

Bence bu noktada terapötik sürece dair, önemli ve genellikle göz ardı edilen bir hakikat de var. Kişinin tam anlamıyla deneyimlemeye izin vermeye yönelişine, hisleri ve duyuları dahil tüm tepkilerinin farkına varmasına giden bir süreç. Bu gerçekleştiğinde birey, kendisine karşı olumlu bir sevgi duyar, terapinin en önemli uç noktalarından biri olan, tümüyle iş gören biri olarak gördüğü kendini şahiden takdir eder.

KİŞİLİĞİN ÖZÜNÜN OLUMLU OLDUĞUNU KEŞFETMEK

Klinik deneyimlerimizde ortaya çıkan en çarpıcı kavramlardan biri de, insan doğasının en derinlerindeki özünün, kişiliğinin en altlardaki katmanlarının, "hayvan doğasının" temelinin yapısal olarak olumlu, temelde sosyal, ileriye hareket eden, akılcı ve gerçekçi olduğunu daha iyi görmemize ilişkindir.

Bu bakış açısı günümüz kültürüne o kadar yabancı ki, kabul edilmesini beklemiyorum. Ayrıca, içerdikleriyle o denli devrim niteliğinde ki, ayrıntılı ve sürekli bir inceleme yapılmadan kabul edilemez. Fakat bu sınavlardan geçmiş olsa bile kabul edilmesi zor. Din, özellikle de Protestan Hıristiyan geleneği, kültürümüze insanın günahkâr olduğu kavramını işlemiştir ve yalnızca mucizeye yakın bir şeyle insanın günahkâr doğası tersine dönebilir. Psikolojide ise Freud ve takipçileri id'in, yani insanın temel ve bilinçsiz yapısının, tabiri caizse bırakıldığında, ensest, cinayet ve diğer suçlarla sonuçlanacak güdülerden oluştuğuna dair güçlü iddialar sunmuştur. Bu grubun gözünde terapinin bütün sorunu, bu ıslah edilmemiş güçlerin, nevrotiklerin pahalıya mal olan

tarzlarıyla değil de, sağlıklı ve yapıcı bir tarzda nasıl kontrol altında tutulacağıdır. Fakat insan yüreğinin özünde irrasyonel, sosyalleşmeyen, başkalarına ve kendine zarar veren bir yapısı olması, neredeyse hiç itirazsız kabul edilen bir kavrayıştır. Maslow (1) ise insanın hayvani doğasına dair sağlam bir tartışma getirerek nefret, kıskançlık vb. gibi anti-sosyal duyguların sevgi, emniyet ve aidiyet duygusu gibi, aslında olması istenen ve çok daha temel dürtülerle ilgili yaşanan küskünlükten kaynaklandığına dikkat çeker. Yine Montagu (2) da mücadele değil, işbirliğinin insan yaşamının temel yasası olduğu tezini öne sürer. Ama bu bireysel sesler pek işitilmemektedir. Hepsine bir arada bakıldığında gerek profesyonel çalışanların gerekse sokaktaki insanların bakış açısına göre insan, temel yapısı itibariyle, ya mutlaka kontrol altında tutulmalı ya gizlemeli ya da her ikisini birden yapmalıdır.

Klinik deneyimler ve araştırmalarla geçen yıllarıma dönüp baktığımda, bu popüler ve profesyonel kavrayışın yanlışlığını anlamakta geciktiğimi düşünüyorum. Galiba bunun nedeni de, terapide hasıraltı edilmeyen düşmanlığın ve anti-sosyal duyguların sürekli dışa vuruluyor olmasında yatıyor. Bu yüzden tüm bunların insan doğasının daha derin, daha temel yapısını gösterdiğini varsaymak kolay oluyor. Ne var ki, yavaş yavaş da olsa, bu yabani ve asosyal duyguların ne en güçlü ne de en derin duygular olduğu, insan kişiliğinin derinlerindeki özün organizmanın kendisi olduğu ve bu organizmanın, özünde hem kendini koruyan hem de sosyal olduğu daha da iyi anlaşılmaktadır.

İsterseniz bu görüşe daha özel bir anlam katabilmek için tek-

tar Bayan Oak vakasına dönelim. Önemli bir noktaya temas ettiğimiz için, yukarıda geçen ifadelere temel oluşturan deneyim türünü göstermek üzere, kaydedilen vakadan uzun bir alıntı vereceğim. Belki bu parçalar, ta en derindeki unsurlara ulaşana dek kişiliğin katman katman nasıl açıldığını bize örnekleyebilir.

Sekizinci görüşmede Bayan Oak ilk savunma katmanını kaldırıyor ve altta yatan keskin ve tutkulu intikam duygusunu keşfediyor.

H: Hani şu konu vardı ya, cinsel huzursuzluk konusu, bunun kötü, bayağı kötü olduğunu keşfetmeye başladığımı hissediyorum. Kendimin gerçekten sert olduğunu görüyorum. Acayip sert hem de! Ben... ve ben bunu geri döndüremiyorum, kendime çeviremiyorum... Sanırım hissettiğim şey, belli bir tür "Ben aldatıldım" tarzında (*sesi sertleşiyor ve boğazı tıkanıyor*). Üstünü gayet iyi kapattım, bilinçli olarak hiç önemsememe noktasına dek hasıraltı ettim. Fakat bu uygulamada, nasıl desem, bunun tam altında süblimine etmek gibi bir şey olduğunu anlayınca çok şaşırdım—yine sözcükler—sanki bir tür pasif kuvvet, çok pasif ama aynı zamanda tam *ölümcül* bir şey.

T: O halde bu duygu var: "Gerçekten aldatıldım. Bunu gizledim ve aldırmıyor görünüyorum ama derinlerde bir yerde, gizli ama varlığı güçlü, hem de çok güçlü, *yakıcı* bir şey var."

H: Çok güçlü. Bunu biliyorum. Çok şiddetli, çok güçlü.

T: Neredeyse hükmeden bir kuvvet.

H: Öyle ki bilincinde bile olmayabiliyorum. Hem de hiç... Onu tarif etmemin tek yolu, onun ölümcül olduğunu söylemek

ama şiddet yok... Bu daha çok ödeşmek gibi bir şey... Ve elbette kimseye bir şey ödetmeyeceğim ama isterdim de. Gerçekten isterdim.

Bu noktaya dek, genel açıklama duruma son derece uygun düşüyor. Bayan Oak davranışlarının sosyal kontrol altındaki yüzeyinden aşağılara doğru bakmayı başardı. Ve derinlerde ölümcül bir nefret duygusu ve ödeşme arzusu olduğunu görüyor. İşte bir özel duyguyu araştırırken, terapinin hayli geç aşamalarında derinlerdeki bu noktaya dek varıyor. Bu konuyu otuz üçüncü görüşmede ele alıyor. Bu yola çıktığında çok sıkıntı çekti, duygusal olarak tıkanıklık yaşıyor ve içinde kabarıp duran duyguya ulaşamıyor.

H: Bunun suç olmadığını hissediyorum. (*Duraklıyor. Hıçkırıyor.*) Elbette, öyle, bunu sözlere dökemiyorum henüz. (*Sonra bir duygu patlamasıyla*) Bu yalnızca *fena halde incinmek* işte!

T: Hı-hı. Bu bir suç değil ama bir şekilde çok yaralanmış olma duygusu var.

H: (*Ağlayarak*) Bu—hani vardır ya, bu yüzden sık sık kendimi suçladım ama son yıllarda anne babaların çocuklarına "ağlamayı kes" dediklerini duyduğumda sanki benim canım yanıyor, neden ağlamalarını durdurmak istiyorlar ki? Kendileri için üzülüyorlar ama bir çocuktan daha fazla kim kendisine üzülebilir ki? İşte bu öyle bir şey—yani, sanki ben, o zaman çocuğun ağlamasına izin vermeleri gerek diye düşünüyorum. Ve onun için de üzülmeliler diyorum belki. Tarafsız bir şekilde yani. İşte bu...

deneyimlemekte olduğum, bunun gibi bir şey. Yani şimdi... tam şu anda. Ve içeride—içeride—

T: Sanki neredeyse kendiniz için ağlıyorsunuz duygusuna biraz daha yakın bir durum.

H: Evet. Ve yine bir çelişki görüyor insan. Öyle bir kültürümüz var ki—yani, insan kendine acıma duygusuna kapılamıyor. Ama bu—yani, aslında bu tam demek istediğim yan anlamı taşımıyor. Olabilir ama.

T: Yani insanın kendisi için üzülmesi durumuna karşı kültürel bir itiraz olduğunu düşünüyorsunuz. Ama bir yandan da, yaşamakta olduğunuz duygunun, kültürün itiraz ettiği o duygu olmadığını da hissediyorsunuz.

H: Ve sonra da tabii bir baktım—gördüm ve hissettim ki bunun üzerine çıktım- bunun üzerini kapattım. (*Ağlıyor*). Ama öyle büyük bir öfkeyle kapattım ki, ayrıca bu öfkeyi de kapatmak zorunda kaldım. (*Ağlıyor*) İşte bundan kurtulmak istiyorum! Canım yansa bile *umurumda* değil.

T: (*Yumuşak bir tavırla ve kadının yaşamakta olduğu acı karşısında empatik bir hassasiyetle*) Deneyimlemekte olduğunuz şeyin temelinde, kendiniz için dökülen gerçek gözyaşları duygusu olduğunu hissediyorsunuz. Ama bunu gösterememeniz ya da göstermemeniz gereği yüzünden, aslında istemediğiniz ve kurtulmak istediğiniz bir öfkeyle üzerini kapatıyorsunuz. Sanki o öfkeyi hissetmiyor da o acıyı soğuruyor gibi hissediyorsunuz. (*Duraklıyor*) Ve çok güçlü bir şekilde söylediğinizi düşündüğüm şey ise, "*canım yanıyor* ve bunu kapatmaya çalıştım" ifadeleriniz.

H: *Bunu bilmiyordum.*

T: Hı-hı. Gerçekten yeni bir keşif gibi.

H. (*Aynı anda konuşarak*) Gerçekten farkında değildim. Ama bu—hani olur ya, fiziksel bir şey gibi. Bu—bu bir tür, sanki içime bakıyorum ve her türlü –sinir ucunu görüyorum, sanki ezdiğim tüm o küçük parçaları görüyorum. (*Ağlıyor*)

T: Adeta çok hassas bir yerinizin bir kısmı neredeyse fiziksel anlamda ezilmiş ve incinmiş gibi.

H: Evet. Ve işte, bu duyguyu anlıyorum. "Ah, seni zavallı seni." (*Duraklıyor*)

T: Ta kendiniz olan bu insan için çok yoğun bir hüzün duymaktan kendinizi alamıyorsunuz.

H: Bu insanın tamamı için üzülmüyorum galiba; onun bir yönü için.

T: Bu acıyı görmek üzücü.

H: Evet.

T: Hı-hı. Hı-hı.

H: Sonra da elbette bu lanet öfke var, o kurtulmak istediğim öfke. Başımı—başımı derde sokuyor. Çünkü bu karmakarışık bir şey. Beni şaşırtıyor. (*Duraklıyor*)

T: Galiba bu öfke size iyi gelmediği için kurtulmak istiyorsunuz.

H: (*Ağlıyor. Uzun bir süre duraklıyor.*) Bilmiyorum. Sanki bunu hissetmem doğru gibi geliyor, bu şeye suç demek kimin işine yarar ki Tanrı aşkına! İlginç bir vaka hikâyesi olacak bir şeyin peşinden gitmek mi yani? Ne işe *yarar ki*? Bana öyle geliyor ki, asıl anahtar, gerçek olan şey, sahip olduğum bu duygunun içinde.

T: Bir işareti ya da herhangi başka bir şeyi izleyebilir ve sonuna dek peşinden gidebilirsiniz ama siz tüm bunların özünde, tam da burada yaşamakta olduğunuz bir deneyim olduğunu hissediyorsunuz.

H: Doğru. Yani eğer... bu duyguya ne olacağını bilmiyorum. Belki hiçbir şey olmaz. Bilmiyorum ama bana öyle geliyor ki, şu anda anlayabileceğim şey her neyse, bu acı hissinin bir parçası, şeyin acısının—buna ne dendiğinin bir önemi yok aslında. (*Duraklıyor*) Sonra ben—insan yapamıyor—kendini bu kadar açığa çıkaran bir acıyı ele alamıyor. Yani, her hâlde bir sonraki süreç bir tür iyileşme olacak gibi hissediyorum.

T: Bir yanınız bu kadar incinmişken, kendinizi ortaya atamazsınız diye düşündüğünüzü anlıyorum; ve aynı nedenle önce bu acıyan yanın iyileşmesi gerekmez mi diyorsunuz?

H. Ama yine de, nasıl desem, bu tuhaf bir şey. (*Duraklıyor*). Sanki karmakarışık bir ifade gibi duruyor ya da hep dendiği gibi: 'Nevrotik olduğu için semptomlarını bırakmak istemiyor.' Ama bu doğru değil. Yani buradayken doğru değil ama bu—bunun hissettiklerimi açıklamasını umabilirim sadece. Her nedense incinmeye aldırmıyorum. Yani o kadar da takmadığımı düşünüyorum. Bu sanki, daha çok şeyi umursuyorum, bu kızgınlığın sebebi olan o öfke... Yani, bunu daha çok umursuyorum.

T: Şöyle mi yani? O yarayı sevmeseniz de, onu kabul edebiliyorsunuz. Artık dayanılabiliyor. Şu anda, bu noktada tahammül edemediğiniz şey, her nasılsa o öfkenin üzerini kapattığınız şey aslında.

H: Evet. Ta kendisi. Bu sanki, nasıl desem, ilkinde, bu adeta

baş edebileceğim bir şey gibi görünüyordu. Şimdi ise bu duygu... gördüğünüz gibi hâlâ acayip eğlenebiliyorum. Fakat o öteki, yani öfke, nasıl desem, bana o kadar farklı şekillerde geliyor ki, gördüğünüz gibi artık fark etmeye başlıyorum. Yani, işte böyle bir şey.

T: Ve kabul edebileceğiniz bir acı. Yaşamın başka bir sürü parçasıyla bir arada olan bir diğer parçası. Bol bol eğlenebilirsiniz. Ama tüm yaşamınızı öfke ve acıyla doldurmak ve bundan hoşlanmadığınızı, bunu istemediğinizi hissetmek ve artık bunun farkında olmaktan söz ediyorsunuz.

H: Evet. Artık bir şekilde bunda ısrar etmiyorum. Bunun çok daha fazla farkındayım. (*Duraklıyor*) Bilmiyorum. Şu anda bir sonraki adımımın ne olacağını bilmiyorum. Gerçekten bilmiyorum. (*Duraklıyor*) Neyse ki, bu bir tür gelişme, bu yüzden—çok keskin bir geçiş yaratmıyor—yani şunu söylemek istiyorum sanırım: Hâlâ iş görebiliyorum. Hâlâ kendimi seviyorum...

T: Pek çok açıdan her zamanki gibi yaşamaya devam ettiğinizi bilmemi istiyorsunuz.

H: Aynen öyle. (Duraklıyor) Ah, galiba artık bitirip çıkmam gerek.

Bu uzun alıntıda öfkenin, nefretin ve Bayan Oak'ı aldatan dünyadan öç alma isteğinin altında, çok daha az anti-sosyal bir duygu ve incinmekle ilgili yoğun bir deneyim olduğunu gayet açık görebiliyoruz. Bu derin seviyede, bu ölümcül duygusunu eyleme geçirmek gibi bir isteği olmadığı da aynı ölçüde açıktır. Onları istememekte, onlardan kurtulmayı dilemektedir.

Bir sonraki alıntı ise otuz dördüncü görüşmeden. Malzeme olarak bütünlükten uzak görünebilir, çünkü insan duygusal olarak çok derin bir şeyleri ifade etmeye çalışırken sözel düzlemde tutarsız olabilir. Burada Bayan Oak kendi derinlerine yaptığı yolculukta çok daha içerilere ulaşmaya çabalıyor ve bunu dile getirmenin çok zor olduğunu belirtiyor.

H: Bunu ifade edip edemeyeceğimi bilmiyorum. Ama bir deneyeyim. Bazen—yani, bu öyle bir his ki—sanki bir şey dışarı çıkmak için zorluyor. Bunun saçma olacağını biliyorum. Öyle sanıyorum ki onu dışarı çıkartabilirsem ve biraz daha sıradan bir hale getirirsem, daha işime yarayan bir şey olacak. Ama bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum—yani, sanki konuşmak, kendi ***benliğime*** söylemek istiyorum. Elbette, zaten saatlerdir yaptığım da bu, biliyorum. Ama hayır, bu, bu benim ***benliğim***. Son zamanlarda belli ifadeleri reddettiğimin farkına vardım, çünkü bana göre bunlar benim söylemek istediklerimi anlatmıyor, yani, bunlar biraz idealize edilmiş şeyler. Yani, ben hep bunu söylüyorum, biliyorum ama bundan daha bencilce bir şey, daha bencilce. Ben—aklıma gelen haliyle, yani, onu ben öyle kavrıyorum, evet işte bunu demek istiyorum, ama bu bencillik dediğim şey tamamen farklı bir anlama sahip. "Bencil" diye bir sözcük kullanıyorum. Sonra da bencil diye—bunu daha önce hiç ifade etmemiştim—bencil bir duygu hissediyorum ve bunun da bir anlamı yok. Ama yine de anlatacağım. Bir nabız atışı gibi. Ama her zaman uyanık duran bir şey. Ve hâlâ da orada. Ve ondan faydalanmak da istiyorum—yani bu şeyin yanına inmek istiyorum. Hani

vardır ya, sanki—bilmiyorum işte, off! Sanki bir yer edindim ve yapısına da aşina oldum gibi bir şey. Öyle ki, tuğla tuğla örmüş gibi biliyorum onu. Farkındalık gibi bir şey. Yani aptal yerine konmama duygusu, yani bir şeyin içine çekilmemek, bilmeye dair önemli bir duygu. Ama bir bakıma da—akıl, bir yerlerde gizli—ve günlük yaşamın bir parçası olamıyor. Ve bir de şey var—bazen bu şeyin içinde bir parça korkunç bir şey hissediyorum ama yine bu korkunçluk dediğim şey korkunç dediğimizdeki şey değil. Peki neden? Galiba biliyorum. Ve bu da benim için çok şeyi açıklıyor. Bu şey, *tamamen nefretin dışında* bir şey. *Tamamen* diyorum hem de. Ama aynı zamanda heyecan verici bir şey bu. Her hâlde ben kendine, nasıl desem, işkence yapmayı seven türden bir insanım. Her şeyi irdeleyen, bütüne ulaşmaya çalışan tiplerdenim. Kendi kendime dedim ki, bak şimdi, sahip olduğun bu duygu bayağı kuvvetli bir duygu. Ama bunu zaman zaman hissediyordun ve kendini serbest bırakıp bunu hissetmeye izin verirsen, o duyguyu kendin hissediyorsun. Hani vardır ya, bu tür bir şeyi anlatan sözcükleri, anormallik psikolojisinde bulabilirsiniz. Öyle bir duygu ki... genelde şeylerde olur, hani okuduğunuz şeylerden söz ederken söylenenlerden. Yani, burada öyle unsurlar var ki—yani bu nabız atışı, bu heyecan, bu biliş. Dediğim gibi—bir izin peşinden gittim, yani çok ama çok, çok cesur hareket ettim—ne diyelim—süblime edilmiş bir cinsel dürtü. Düşündüm ki, yani, o zaman, dedim ki, işte oldu. İşte gerçekten çözdüm onu. Ve bundan ötesi de yok. Ve bir süre için, nasıl desem, kendimden çok hoşnuttum. İşte bu demiştim. Ama sonra itiraf ettim; hayır bu değil. Çünkü ben cinsel açıdan bu ka-

dar kötü hırpalanmadan çok daha önceden beri benimle beraber olan bir şey bu. Yani o değildi, ama o şeyde, tam da bu özün içerisinde azıcık da olsa görmeye başladığım şey, cinsel ilişkinin kabul edilmesiydi, yani, yani *benim* mümkün olabileceğini düşündüğüm tek türü. O işte bu şeyin içindeydi. Yani şey değildi—burada cinselliğin yerini alan bir şey yok, cinselliğin süblime edilmesi de değil. Hayır. Onun içerisinde, orada olduğunu bildiğim şeyin içerisinde—yani, kesinlikle farklı bir cinsel duygu. Öyle bir şey ki, cinsellikle ilgili her şeyden arınmış, anlatabiliyor muyum? Artık takip yok, izleme yok, savaşmak yok ve bu tür şeylerin içine işleyen o nefret türü falan da yok. Ama yine de, sanki, bu duygu, nasıl desem, azıcık rahatsız edici.

T: Anlattıklarınızın birazını olsun anlayabilmiş miyim, bir bakalım. Adeta taş üstüne taş koyarak örülen bir deneyim temelinde kendinizle çok derin bir yakınlaşma yaşadınız ve dolayısıyla daha *ben*-cil oldunuz ve bu gerçekten 'olma' fikrini yaşadınız; özünüz dediğiniz ve geriye kalan yönlerden ayrı olan şeyi keşfederken, gerçekleşme ile yüz yüze geliyorsunuz; bu çok yoğun ve çok heyecan verici bir gerçekleşme ve burada benliğin özü yalnızca nefretsiz olmakla kalmıyor, sanki daha ziyade bir azize, çok ama çok saf diye adlandırabileceğim bir şeye benziyor. Ve bu da değerini düşürmeyi denediğiniz bir şey. Buna belki de süblime etmek diyebiliyorsunuz, belki de anormal bir tezahür, bir saçmalık vesaire. Bunun içerisinde, zengin cinsel ifadeler içeren bir duygu var ama aslında ondan da daha büyük, daha yoğun bir şey. Ama yine de cinsellikle ilgili bir ifadenin parçalarının içerebileceği her şeyi de içine alabiliyor.

H: Her hâlde onun gibi bir şey... Bir tür—nasıl desem—bir tür alçalma, çökme. Sanki aşağı iner gibi ama aynı anda yukarı çıkıyor da olabilir, ama hayır—yo, yo, eminim; bir tür aşağı iniş.

T: Bu bir iniş ve adeta kendi benliğinizin içine dalış yapmak.

H: Evet. Ve ben—bunu bir türlü bir kenara atamıyorum. Yani, öyle görünüyor, yo yo, *öyle* sadece. Yani, söylemek zorunda olduğum, müthiş bir öneme sahip bir şey gibi duruyor.

T: Bunlardan birkaç tanesini ele alıp, anlayıp anlamadığımı görmek istiyorum. İfade ettiğiniz bu fikir adeta kalkıp da yakalamanız gereken bir şey gibi, ama bu tam da *olmayan* bir şey. Ama aslında bu duygu, çok daha derinlerde ama orada olan bir şeyi yakalamak için aşağı inmek adeta.

H: Öyle. Gerçekten de öyle—bunun yanında bir de şu var—yani, bu—benim bir tarzım var, buna da bir ara değineceğiz her hâlde: Adil olanı, ideal olanı, neredeyse şiddetle reddetmek gibi bir tarz ve bu da aslında anlatmak istediğimi ifade ediyor, yani, işte böyle bir şey demek istiyorum. İnsan bir yukarı çıkıp bir içine iniyor, bilemiyorum. Yani, bu sadece bir his, gerisini getiremiyorum. Yani, o kadar uçucu bir şey ki, asla alaşağı edemiyorsunuz. Bu seferki gitti—neden bilemiyorum—yani, neden inanılmaz kesinlikte bir aşağı iniş duygusu var bilemiyorum.

T: Yani, bu uçucu bir idealin içine inen bir yukarı çıkış değil. Bu, şaşırtıcı ölçüde somut gerçekliğin içine inmek aslında...

H: Evet.

T: —Bu gerçekten daha da şaşırtıcı—

H: Evet. Alaşağı etmeyeceğiniz bir şey. O orada-bilemiyorum-sanki siz onu soyutlayınca o orada duruyor gibi. Bu sürüyor...

Tüm bunlar öylesine karışık bir tarzda sunuldu ki, hastanın dile getirdiklerinde ardı ardına sıralanan temaları sıralamak faydalı olabilir.

Kendimden ben-cil diye söz edeceğim ama bu sözcüğü farklı bir anlamda kullanıyorum.

Kendi yapımla bir ilişki kurdum, kendimi daha derinden tanıyorum.

Kendi içime indikçe, heyecan verici bir şey ve tamamen nefretten arınmış bir öz keşfediyorum.

Bu, günlük yaşamın bir parçası olamaz—hatta anormal bir şey bile olabilir.

Önce bunun süblime edilmiş bir cinsel dürtü olduğunu sandım.

Ama hayır, bu cinsellikten daha kapsayıcı, daha yoğun bir şeydi.

İnsan bunu, ideallerin uçucu diyarının içine çıkınca keşfedebileceği bir şeye benzetiyor.

Ama aslında ben onu kendi derinlerime girince buldum.

Bunun öz gibi bir şey olduğunu, hep sürecek bir şey olduğunu düşünüyorum.

Tarif ettiği şey mistik bir deneyim midir? Danışmanın verdiği cevapların tarzına baktığınızda onun böyle hissettiği anlaşılıyor. Böylesi bir Gertrude Stein ifade tarzı bir anlam taşıyabilir mi? Yazar, açıkça hastaların çoğunun kendileriyle ilgili benzer bir sonuca ulaştığına dikkat çekiyor ama her seferinde böylesi duygusal tarzda ifade edilmiyor diyor. Aşağıdaki otuz beşinci görüşmede, Bayan Oak bile çok daha dobra bir üslupla bu duygu-

suna dair daha net, daha öz ifadeler kullanıyor.

H: Kendimi bulduğum ya da kendime geldiğim ya da benlikle ilgili konuşmak istediğim için çok mutluyum. Yani bu aslında sadece anlatmadığınız ama çok da kişisel, çok da özel bir şey. Duygumu anlayabiliyorum, belki şimdilik küçük bir parçasını algılıyorum. Bu... nasıl desem, sanki Batı uygarlığının savunduğu her şeyi reddediyor gibiydim. Acaba haklı mıyım diye de düşünüyordum, yani doğru yolda mıyım? Ama tabii bir yandan da bunun ne kadar doğru hissettirdiği de var. Bu yüzden bir çatışma yaşıyor insan. Sonra ise, yani şimdi, hissediyorum. Yani işte böyle hissediyorum. Demek istediğim şu, nefret yokluğu diye adlandırdığım şey var ya, o çok gerçek bir şey. Yaptığım, inandığım şeylerin içine de giriyor bu nefretsizlik sanki. Diyorum ki, her şey yolunda. Sanki kendi kendime konuşuyorum ve diyorum ki, benim kafama vurup duruyordun, adeta ta baştan beri batıl inançlar, tabular ve yanlış yorumlanan öğretiler, kanunlar ve biliminle, buzdolaplarınla, atom bombalarınla başımın etini yiyordun. Ama artık bunlara kanmıyorum, yani sen pek de başarılı olamadın. Sanırım bunu demek istiyorum, bu pek rahatlatıcı bir şey değil ve—ne bileyim, işte aynen böyle.

T: Şu andaki duygunuz öyle ki, kültürel baskıların tamamen farkındasınız—her zaman böyle değildi ama "hayatımda bunlar çok fazla var—ve şimdi kendi içimde daha derinlere inip gerçekten ne hissettiğimi bulacağım" diyorsunuz ve içinde bulunduğumuz anda bu sanki sizi kültürünüzden çok uzaklara atan ve korkutucu bir şey ama yine de iyi hissettiriyor. Böyle mi?

H: Evet. Bunun doğru olduğunu hissediyorum... Sonra başka bir şey daha var—giderek büyümekte olan bir his; yani, neredeyse şekillendi diyebileceğim bir his. O da geldiğimiz sonuçla ilgili, artık bir yerlerde korkunç bir yanlış var diye aranıp durmayacağım. Şimdi bunun nedenini bilmiyorum. Ama yani, işte böyle bir şey. Sanki kendi kendime konuşuyorum, yani bildiklerim, keşfettiklerim ışığında diyorum ki, artık korkuyu hayatımdan çıkardım, olumluyum, şok yaşamaktan korkmuyorum, yani artık bunları hoş karşılar oldum. Ama gittiğim yerleri düşününce, orada öğrendiklerimi düşününce, yani bilemediğim şeyleri de göz önüne alınca, diyorum ki bu da buluşmak zorunda olduklarımdan bir tanesi diyorum—nasıl desem—tam da bulamıyorum. Anlatabiliyor muyum? Şimdi ise, hiç ama hiç—hiçbir özre falan sığınmadan, üzerini kapatmadan basit bir ifadeyle şu anda neyin kötü göründüğünü bulamadığımı söylemeliyim.

T: Peki bu olabilir mi? Kendi içinizde derinlere, daha da derinlere indikçe ve neler keşfettiğinizi, neler öğrendiğinizi vs. düşündükçe, ne kadar uzağa giderseniz gidin, oralarda bulacağınız şeylerin öyle uğursuz, öyle korkunç olmayacağına dair inancınız artıyor mu? Oradakilerin çok farklı özellikleri var.

H: Evet, onun gibi bir şey.

Burada, Bayan Oak bu duygunun, yetiştiği kültüre aykırı bir şey olduğunu görse de, kendi özünün kötü olmadığını, öyle korkunç bir yanlışı olmayıp olumlu bir özü olduğunu söylemek zorunda hissediyor. Kontrol altındaki yüzeysel davranışların altında, o öfkenin altında, acının altında, olumlu ve nefret içermeyen

bir benlik var. İşte ben, hastalarımızın bizi uzun zamandır yüzleştirdiği ama bizim çok yavaş öğrendiğimiz dersin de bu olduğuna inanıyorum.

Nefretsizlik nötr ya da negatif bir kavram gibi durabilir; o halde en iyisi bunun anlamını Bayan Oak'ın açıklamasına bırakmak galiba. Bayan Oak otuz dokuzuncu görüşmesinde terapisinin bir sona doğru gittiğini hissediyor ve bu konuya dönüyor.

H: Acaba açıklamam gerekir mi—bana göre gayet açık ve her hâlde asıl önemli olan da bu, yani nefretten bağımsız bir yaklaşıma dair güçlü duygular hissediyor olmam. Madem bunu artık mantık düzleminde ele alıyoruz, biliyorum—olumsuz görünüyor. Fakat düşündüğümde—aslında düşündüğümde değil, hissettiğimde—ve düşündüğümde, evet, düşündüğümde de—bu "sevgiden falan çok daha olumlu bir şey ve bana ayrıca çok daha kolay bir şey gibi geliyor—bir kere—çok daha az sınırlandırılıyor. Fakat bu bana öyle geliyor ki, bir sürü şeyin, bir sürü inancın tamamen reddedilmesi gibi geliyor, belki de gerçekten öyle. Ama bana daha olumlu bir şeymiş gibi geliyor.

T: Bir başkasına bunun olumsuz bir şeymiş gibi geleceğini biliyorsunuz ama sizin buna verdiğiniz anlam dahilinde düşünülecek olursa, bu hiç de mesela, aşk gibi diyelim mi, bağlayıcı, sahiplenici değil. Adeta şeyden çok daha... büyüyebilir, daha faydalı bir şey gibi mi?

H: Evet.

T: Daha dar anlamlı sözcüklerden çok daha faydalı ve genişleyebilir bir şey.

H: Gerçekten bana öyle geliyor. Daha da kolay. Yani en azından böyle hissetmek kolayıma geliyor. Ve bilemiyorum. Bu sanki gerçekten öyle bir tarz ki—ödüllendirmeye ya da ceza vermeye zorlanmadığın bir yerde kendini bulmak gibi. Bu—bunun o kadar büyük anlamı var ki. Bana sanki bir tür özgürleşmeye doğru yol alıyorum gibi geliyor.

T: Hı-hı. Hı-hı. İnsan ödüllendirmekten ve cezalandırmaktan kurtulduğunda, herkes için daha özgür bir ortam oluyor.

H: Doğru. (*Durakliyor*) Bu yolda ilerlerken bazı aksaklıklar da olacağını biliyorum, buna hazırım.

T: Bu yolculuğun öyle pürüzsüz olmayacağını düşünüyorsunuz.

H: Öyle.

Bu bölüm—büyük ölçüde kısaltılmış da olsa—hastanın, kendi içerisinde daha da derinlere indikçe daha az korkmasının, son derece korkunç bir yanlış bulmak yerine ne başkalarını ödüllendirmek ne de cezalandırmak istediği bir benliğin, nefret barındırmayan, son derece sosyal bir benliğin özünü yavaş yavaş açığa çıkarmasının hikâyesidir. Böylesi bir deneyimin ardından, organizmamızın yapısının derinlerine daldığımızda, insanın olumlu ve sosyal bir hayvan olduğu genellemesini yapmaya cüret etsek ne olur acaba? Zira klinik deneyimlerimiz bize bunu gösteriyor.

KİŞİNİN ORGANİZMASININ, DENEYİMİNİN KENDİSİ OLMASI

Bu bölümde, yukarıda aktarılan malzemenin çoğunun verdiği mesaj, psikoterapinin, (en azından hasta odaklı terapinin), insanın –kendini kandırmaksızın ve hiçbir şeyi çarpıtmaksızın— kendi organizması haline geldiği bir süreç olduğudur. Bu ne demektir peki?

Burada deneyim düzeyinde konuşuyoruz. Bu öyle bir olgu ki kolay kolay sözcüklere dökülemiyor, sadece sözcük düzleminde kavranmaya kalkışıldığında çoktan çarpıtılmış oluyor. Belki de okurlarımızın deneyimleri çerçevesinde birkaç tür tanımlayıcı açıklama kullanırsak, azıcık da olsa buna dair bir fikir oluşabilir ve okur da, "Şimdi anladım, anlattığınız şeylere benzer bir şeyler olduğunu kendi deneyimlerimden de biliyorum," diyebilir.

Terapinin, temel duyusal ve organizma deneyimlerine dönmesi anlamına geldiği söylenebilir. Genellikle kişi, terapiden önce farkında olmadan kendisine şu soruya sorar: "Bu konuda ne yapmam gerektiği konusunda acaba başkaları ne düşünüyor?" "Annem, babam ve aldığım kültür benim ne yapmamı istiyor?" "Ben ne yapmam ***gerektiğini*** düşünüyorum?" Dolayısıyla sürekli olarak, davranışlarında, ona dayatılan bir biçim çerçevesinde hareket ediyor. Bu tabii ki kişinin hep başkalarının görüşlerine ***uyarak*** hareket ediyor olması demek değildir. Bazen başkalarının beklentilerinin tersine hareket etmeye de çalışabilir. Ne var ki, yine başkalarının beklentileri (genellikle içe yansıtılan beklentiler) ***dahilinde*** hareket etmektedir. Terapi sürecinde birey kendine, yaşam alanının sürekli genişleyen hacmine dair şu so-

ruyu sormaya başlar: "Bunu nasıl deneyimliyorum?" "Bunun benim için anlamı ne?" "Belli bir tarzda davranıyorsam, onun benim için *taşıyacağı* anlamı nasıl simgeliyorum?" Ve artık gerçekçilik olarak adlandırılabilecek bir düzlemde hareket etmeye başlıyor, bu da, herhangi bir eylemin ona getireceği hoşnutluk ve hoşnutsuzluğun gerçekçi bir şekilde dengelenmesi demektir.

Belki bu fikirlerin bir kısmını farklı hastaların geçtiği süreçlere göre şematik ifadelerle anlatırsam, benim gibi somut ve klinik çerçevede düşünmeyi sevenlere yardımcı olabilir. Hastalardan biri için bunun taşıdığı anlam şu olabilir: "Annem-babam için yalnızca sevgi hissetmem gerektiğini sanırdım ama onlara karşı hem sevgi hem de acı bir öfke duyduğumu görüyorum. Belki de ben hem sevgi *hem de* öfkeyi özgürce deneyimleyen biriyimdir." Bir başka hasta içinse öğrendiği şey şu olabilir: "Kendimin sadece kötü ve değersiz olduğunu düşünüyordum. Şimdi ise bazen kendimi çok değerli hissediyorum; bazen de pek değersiz ve faydasız hissediyorum. Belki de ben farklı derecelerde değerli olduğunu deneyimleyen biriyim." Bir başkası ise: "Hiç kimsenin beni ben olduğum için sevmeyeceğine inanıyordum. Şimdi ise başka birinin bana karşı içten sevecenliğini deneyimliyorum. Belki de ben başkaları tarafından sevilesi biriyim—belki de ben böyle bir *insanım*." Yine bir diğeri: "Kendimi takdir etmemem gerektiğini hissedecek şekilde yetiştirildim, ama takdir ediyorum. Kendim için ağlayabiliyorum ama kendimden keyif de alabiliyorum. Belki de ben kendinden hem zevk alan hem de üzülebilen zengin duygulara sahip bir insanım." Son örneği de Bayan Oak'tan alalım: "Bir şekilde kendimin kötü olduğunu düşünür-

düm, içimdeki en temel unsurun uğursuz ve korkunç olduğunu sanırdım. Ama artık içimde o kötülüğü değil, yaşamak ve yaşatmak için olumlu bir arzu hissediyorum. Belki de ben, özünde, olumlu bir insanım."

Peki, yukarıdaki açıklamaların ilk cümlelerindeki ifadeleri ortaya çıkaran şey nedir? Farkındalığın eklenmesidir. Terapide kişi sıradan deneyimine, deneyiminin eksiksiz ve çarpıtılmamış bir şekilde, duyuları ve organizma tepkileriyle gelen farkındalığını da eklemektedir. Farkındalıkla birlikte deneyimindeki çarpıtmaları engellemekte ya da en azından azaltmaktadır. Yaşadığı şeyin, kavramsal bir süzgeçten geçirdikten sonra kendini deneyimlemeye bıraktığı bir şey olmadığının, onu gerçekten deneyimlediğinin farkına varacaktır. Bu açıdan bakıldığında, duyularını ve organizmasının tepkilerinin temel yönlerini de serbestçe eklediği ve böylece zenginleştirdiği bir farkındalık unsuruyla birlikte, insan organizmasının ilk kez olarak tüm potansiyeline erişilmiş olur. Kişi ***ne*** ise o ***olur***. Tıpkı hastaların terapilerde sık sık söyledikleri gibi. Galiba bunun anlamı, kişinin o deneyimin içinde ***–ne ise***—onun farkına vararak—***o olmasıdır***.

Bazı okurlarımın buna tepki gösterdiğini duyar gibiyim. "Yani terapi sonunda, bireyin bir insan ***organizmasından***, bir insan ***hayvanından*** ibaret olduğu mu ortaya çıkıyor? Onu kim kontrol edecek? Kim sosyalleştirecek? O zaman diğer kısıtlamalarını da mı atsın diyoruz? Yoksa siz sadece insanın içerisindeki o canavarı, id'i mi dışarı saldınız?" Bu gibi sorulara verilecek en yeterli cevap galiba şöyle: "Terapide birey, gerçekten de bir insan organizması haline gelir, hem de içerdiği tüm zenginlikleriyle. Gerçekçi

bir anlamda kendini kontrol etme becerisine ve durdurulamaz bir sosyalleşme arzusuna sahiptir. İnsanın içinde vahşi bir hayvan yatmıyor. İnsanın içinde yalnızca insan var ve işte bizim salıverdiğimiz de odur."

Dolayısıyla psikoterapinin en önemli keşfinin şu olduğunu düşünüyorum: Gözlemlerimiz herhangi bir geçerliliğe sahipse, "sadece" homo sapiens olduğumuz için korkmamıza gerek yok. Hayvanlar dünyasının tümünün bir özelliği olan duyusal ve organizma deneyimine, yalnızca insanın bütünüyle muktedir olduğuna inandığımız o özgür ve çarpıtılmamış farkındalık yeteneğini de ilave edebilirsek, güzel ve yapıcı bir gerçekçiliğe sahip bir organizma olduğumuzu keşfetmiş oluruz. İşte o zaman, kültürünün kendinden talep ettiği şeylerin farkında olduğu kadar, kendisinin yiyecek ve cinsellik gibi fizyolojik taleplerinin de farkında olan bir organizmamız olur. Dostça ilişkiler kurma isteğinin olduğu kadar kendini çoğaltma arzusunun da farkında olan; başkalarına karşı kendi hassas ve kırılgan şefkatinin olduğu kadar onlara düşmanlığının da farkında olan bir organizmadır bu. İnsanın bu benzersiz farkındalık kapasitesi özgürce ve tam anlamıyla işlediği zaman, korkmamız gereken bir hayvan, kontrol altına almamız gereken bir canavar söz konusu olmadığını, merkezi sinir sisteminin o muhteşem bütünleştirici kapasitesi sayesinde bu farkındalık unsurlarına sahip olmasının bir sonucu olarak dengeli, kendini zenginleştiren, başkalarını zenginleştiren davranışlar edindiğini görürüz. Başka bir deyişle, insan tam bir insandan daha azı olursa, deneyimlediği şeylerin çeşitli yönlerinden farkındalığı esirgerse, işte o zaman ondan ve davranışların-

dan korkmamız için her türlü nedene sahip oluruz ve dünyanın şu anda içinde bulunduğu durum da bunu doğrulamaktadır. Ama tam anlamıyla insan olmaya en çok yaklaştığı anda, organizmasının tamamı kendisi haline geldiğinde, o sadece insana özgü olan deneyim farkındalığı tamamen çalışmaya başladığı anda, işte o zaman insan güvenilir biri olacak, davranışları yapıcı olacaktır. Bu hepten geleneksel olmayabilir. Hepten rahatlatıcı da olmayacaktır. Bireysel olacaktır. Ama aynı zamanda sosyal de olacaktır.

SON BİR YORUM

Az önceki bölümü elimden geldiği kadar yoğun bir şekilde ifade etmemin sebebi, uzun yıllardır yaşadığım deneyimlerden ortaya çıkan çok derin bir inancı temsil ediyor. Ne var ki, inanç ile hakikat arasındaki farkın da bilincindeyim. Kimseden benim deneyimlerimden elde ettiğim fikirlere katılmasını isteyemem ama burada ortaya çıkan formülasyonun kendi deneyimleriyle uyuşup uyuşmadığını değerlendirmelerini isterim.

Bu yazının kurmaca yapısı yüzünden affınıza sığınmayacağım. Kurmacanın da bir zamanı vardır, kanıtları incelemenin de. Burada beklenen, bu yazıdaki görüşlerin, kurmacaların ve klinik önsezilerin bazılarının artık zamanla işlevsel ve tanımlayıcı testlere alınmasıdır.

REFERANSLAR

Maslow, A. H. Our maligned animal nature [Kara çalınan hayvan doğamız]. *Jour. Of Psychol., 1949, 28*, 273-278

Montagu, A. *On Being Human [İnsan Olmaya Dair]*. New York: Henry Scvhuman, Inc., 1950

Rogers, C. R., Client-Centered Therapy [*Hasta-Odaklı Terapi*]. Boston. Houghton Mifflin Co., 1951, Bölüm IV, "Terapi Süreci."

6

Kişi Olmanın Anlamı

Bu bölüm, ilk olarak 1954 yılında Oberlin College'daki bir toplantıda bir konuşma olarak sunulmuştu. Terapiye dair giderek daha da geliştirdiğim fikirlerimi çok daha düzenli bir çerçeve içine toplamak istiyordum. Konuşmayı kitabın bu bölümüne alırken biraz düzeltme yaptım.

Her zaman yaptığım gibi, düşüncelerimi terapötik görüşmelerdeki gerçek deneyimin temeline yakın tutmaya çalıştım. Yaptığım genellemelerde kaynak olarak, kaydedilmiş olan görüşmelerden fazlasıyla faydalandım.

Chicago Üniversitesi'nin Danışma Merkezi'nde çalışırken, son derece büyük bir çeşitlilik arz eden kişisel sorunlara sahip insanlarla çalışma fırsatı buldum. Üniversitede sınıfta kalma kaygısı taşıyan öğrenciler; evlilikleriyle ilgili sıkıntılar yaşayan ev hanımları, sinirlerinin iflas ettiğini ya da psikozun eşiğine geldiğini hisseden bireyler, zamanının çoğunu cinsel fantezilere ayıran ve işini yapamaz durumda olan sorumluluk sahibi profesyoneller, kendilerinin ümitsizce ve çaresizce yetersiz olduğu inancıyla kıvranan ama sınıf birincisi parlak öğrenciler, çocuğun davranışları yüzünden sıkıntı duyan anne babalar, sayısız kereler depresyonun pençelerine düşen popüler kızlar, yaşamın ve aşkın yanına uğramadan geçip gitmesinden korkan ve aldığı mezuniyet dere-

cesinin bu kaybı karşılamakta cılız kaldığını düşünen kadınlar; meşum ve çok büyük güçlerin kendisi aleyhine komplo kurduğuna inanan erkekler... bu liste uzar gider; bu ve benzeri insanların bize getirdiği birbirinden farklı daha pek çok sorunla devam edebilirim. Yani yaşamda karşılaşılabilecek her çeşit sorunla. Fakat böyle bir katalog vermenin bir faydası yok; zira bir danışman olarak ilk görüşmede belirtilen sorunun, ikinci veya üçüncü görüşmeden sonra ortaya çıkan sorundan farklı olduğunu, hatta onuncu görüşmeye gelince yine başka bir sorun ya da sorun dizisi görülebileceğini bilirim.

İnsanı hayrette bırakan bu şaşırtıcı yatay çeşitliliğe ve katman katman açılan dikey karmaşıklığa karşın ben yine de yalnızca bir tek sorun olduğuna inanıyorum. Hastalarımız için yaratmaya çalıştığımız terapötik ilişkilerde yaşanılan deneyimleri inceledikçe, her deneyimin aynı soruyu ortaya çıkardığına inanıyorum. Bireyin şikâyet ettiği problemli durumun yüzeyinin altında işiyle, eşiyle, işvereniyle, kontrolsüz ya da tuhaf davranışlarıyla veya kendisini bile korkutan duygularıyla ilgili sorunların merkezinde tek bir arayış var. Bence bireyler, önünde sonunda geldikleri noktada hep şu soruyu soruyorlar: "Ben kimim, *gerçekten*? Yüzeydeki davranışlarımın temelinde yatan bu gerçek benlikle nasıl temas kurabilirim? Ben nasıl kendim olabilirim?"

KENDİ OLMA SÜRECİ
MASKENİN ARDINA GEÇMEK

İsterseniz, insanın gerçekleşmesini en çok istediği dilek, bilerek ya da bilmeden erişmek istediği hedef "kendisi olmak"tır

derken ne demek istediğimi açıklayayım.

Yaşamındaki kendine özgü güçlüklerin bileşkesinden duyduğu sıkıntıyla bana gelen kişiler için, her şeyden önce o kişinin kendisini güvende ve özgür hissedeceği bir ilişki yaratma çabasının çok değerli olduğunu gördüm. Amacım, kişinin kendi dünyasında nasıl hissettiğini anlamak, onu olduğu gibi kabul etmek, kendi düşünce, his ve oluş biçimiyle ne yöne isterse oraya hareket edebileceği bir özgürlük ortamı yaratmaktır. Peki, kişi, bu özgürlüğünü nasıl kullanır?

Deneyimlerime göre kişi bunu gitgide daha da kendisi olabilmek için kullanmaktadır. Yaşamla yüz yüze gelirken kullandığı sahte yüzleri ya da maskeleri atar, rolleri bırakır. Daha sade bir şekilde, sahiden kendisi olabilmenin yollarını arar. Önce bir ölçüye dek bilinçli olarak kullandığı maskeleri bir kenara bırakır. Genç bir kız öğrenci, danışma seanslarından birinde, kullanmakta olduğu maskelerden birini ve o yatıştırıcı, sevimli maskesinin ardında inançlara sahip gerçek bir benlik olup olmadığından bile emin olmadığını şöyle anlatmıştı:

Şu standartlar meselesini düşünüyordum. Sanırım, bir şekilde, yanımdaki insanlara kendilerini rahat hissettirmek, her şeyin yolunda gitmesine yardımcı olmak gibi bir beceri—ya da—bir alışkanlık—geliştirdim. Sanki ortada mutlaka yatıştırıcı bir şey, hani sanki suya yumuşatıcı atmak gibi bir şey olması gerekiyordu. Küçük bir toplantı olsun, küçük bir parti olsun, hep her şeyin yolunda gitmesine çabalar, çok eğleniyormuşum gibi yapardım. Bazen hiç de öyle olmadığı halde, kafamdan geçenlerin tersini söylediğimi görüyor ve kendime hayret ediyordum, çünkü

öyle yapmazsam amirim bundan hoşlanmayacaktı. Demem o ki, ben hiç, yani, hayatta hiçbir zaman, öyle kesin, belirli şeyleri olan biri olamadım. Bunun sebebinin evde de hep bu şekilde hareket etmiş biri olmamdan kaynaklandığını sanıyorum. İnandığım şeyler uğruna kalkıp mücadele vermedim; zaten artık savunacak bir inancım var mı yok mu onu bile bilmiyorum. Aslında bakıyorum da, kendime karşı hiç dürüst olmamışım ya da gerçek benliğimi hiç tanımamışım ve hep sahte bir rol oynayıp durmuşum.

Bu alıntıda genç kızın, o güne dek kullandığı maskeyi incelediğini, ondan hoşlanmadığını ve eğer varsa gerçek benliğine ulaşıp ulaşamayacağını düşündüğünü görüyorsunuz.

Hasta, kendi benliğini keşfetme çabasına girdiğinde, araştırmak, kendi deneyiminin çeşitli özelliklerini incelemek ve derinlerde keşfettiği çelişkileri görüp onlarla yüzleşmek için bu ilişkiyi kullanıyor. Davranışlarının ne kadarının, hatta hissettiği deneyimin hangilerinin gerçek olmadığını, organizmanın gerçek tepkilerinden doğmayıp sadece takınılan bir tavır, arkasına saklandığı bir maske olduğunu öğreniyor. Yaşamının ne kadarının, kendisinin ne olduğuna göre değil, "öyle olması *gerek*" dedikleriyle yönetildiğini görüyor. Genellikle başkalarının taleplerine cevap vererek var olduğunu, kendine ait bir benliği yokmuş gibi göründüğünü ve başkaları kendisinin nasıl düşünmesi, hissetmesi ve davranması *gerektiğini* düşünüyorsa kendisinin da aynen öyle düşünerek ve hissederek davrandığını keşfediyor.

Yeri gelmişken; Danimarkalı felsefeci Søren Kierkegaard'ın bir asırdan uzun bir zaman önce, son derece keskin bir gözlem

yeteneğiyle, bireyin ikileminin eksiksiz bir tablosunu çıkarmış olduğunu görünce hayli şaşırmış olduğumu söylemeden geçemeyeceğim. Kierkegaard en yaygın umutsuzluğun, kişinin kendisi olmayı seçmemesinde ya da kendisi olmaya razı olmamasında yattığına dikkat çeker ve en ağır umutsuzluk biçimi "kendisinden başka biri olma"yı seçmekte yaşanan umutsuzluk olduğunu söyler. Oysa "gerçekten kendisi olan o benliği seçmek istemesi umutsuzluğun karşıtıdır" ve bu seçim insanın en anlamlı sorumluluğudur. Kierkegaard'ın yazılarını okurken, sanki onun, acı ve sıkıntı dolu bir yolculukla benliğinin gerçeklerini bulmaya çalışan hastalarımızın anlattıklarını dinlemiş de yazmış olduğunu düşünürüm.

Bu keşif, hastalar sahte olduğunu bile bilmedikleri o sahte yüzleri bir kenara atma işine giriştiklerinde çok daha rahatsız edici bir hal alır. Bu süreçteki hasta kendi içinde çok yoğun, bazen de sarsıcı duygular olduğunu keşfetmeyi içeren korkutucu bir göreve başlar. Kendi gerçek benliğinizin bir parçası olduğunu sandığınız bir maskeyi kaldırmak son derece rahatsız edici bir deneyimdir ama düşünme, hissetme ve olma özgürlüğü sağlandığında kişi bu hedefe yönelecektir. Bir dizi psikoterapötik görüşmeyi tamamlayan bir kişinin anlattıkları da bunu gösteriyor. Buradaki kadın, kendi içindeki öze ulaşmak için mücadele edişini birçok metafor kullanarak aktarıyor.

Şimdi dönüp bakıyorum da, o sıralar savunma katmanlarımı birer birer soyup çıkarmış olduğumu hatırlıyorum. Önce çeşitli kalkanlar kuruyor, onları deniyor, sizin hep aynı kaldığınızı görünce de o kalkanları bir bir çıkarıp bir kenara atıyordum. En

dipte nasıl biri olduğumu hiç bilmiyor, bunu keşfetmekten de korkuyordum ama hep denemek *zorundaydım*. Başta benim derinlerimde hiçbir şey yok diye düşündüm; sağlam bir öz bulmayı istediğim, buna ihtiyaç duyduğum yerde koskoca bir boşluk var gibiydi. Sonra aslında dimdik bir duvarla karşı karşıya olduğumu hissetmeye başladım, aşılamayacak kadar yüksek, içinden geçemeyecek kadar kalındı. Günün birinde duvar, katı değil de yarı saydam bir hale geldi. Daha sonra ise tamamen yok oldu ama bu kez de o eski duvarın arkasında azgın dalgalarla kabaran suları tutmaya çalışan bir baraj olduğunu keşfettim. Sanki o güçlü dalgaları ben engelliyordum ve küçücük bir delik bile açsam, ben ve bana ait her şey, suyun temsil ettiği duygu seli tarafından yok edilecekti. Sonunda baskıya daha fazla dayanamadım ve kendimi bıraktım. Aslında tek yaptığım şey, olanca varlığıyla saf ve yoğun bir kendine acıma duygusuna, sonra nefrete, sonra da sevgiye teslim olmaktı. Bu deneyimden sonra bir uçurumun diğer tarafına atlamış gibi hissettim ve geçtiğim taraf daha güvenliydi ama hâlâ uçurumun kenarındaydım ve sendeliyordum. Neyi aradığımı bilmiyorum, nereye gittiğimi de. Ama gerçekten yaşadığımı hissettiğim zamanlardaki gibi, ilerliyorum gibi hissediyordum.

Sanırım bu açıklama sahte yüzler, duvarlar, setler korunmadığında, özel dünyalarda bastırılan duyguların şiddetiyle sürüklenip gideceğine inanan birçok kişinin duygularını örnekliyor. Ama aynı zamanda kişinin arayıp bulma ve kendisi olma gibi çetin bir zorunluluk hissetmesinin nedenini de örnekliyor. Bunun yanı sıra bireyin kendi içindeki gerçekliği belirleme tarzını da

göstermeye başlıyor; yani o insan, kendisini gösteren duyguları organik seviyede tam anlamıyla hissettiğinde, örneğin, yukarıdaki hastanın önce kendisine acıma ve nefreti, daha sonra ise sevgiyi deneyimlemesi gibi, o da bir insan olarak artık kendi gerçek benliğinin bir parçası olmaya başladığını hissedip rahatlıyor.

HİSSETME DENEYİMİ

Hissetme deneyiminin üzerinde biraz daha durmak isterim. Bu aslında benliğin bilinmeyen unsurlarınının keşfidir. Anlatmaya çalıştığım olgu, anlamlı bir şekilde aktarılması çok zor bir şey. Günlük yaşamımızda, gösterdiğimiz tavırları gerçekten deneyimlemiyor olmamızın binlerce sebebi vardır. Bu sebepler geçmişle de ilgili olabilir, şu anki zamanla da. Ya da içinde bulunduğumuz sosyal durumla ilgili olabilir. Özgürce ve tam anlamıyla deneyimlenmeleri tehlikeli olabilir, yüksek zarar riski taşıyabilir. Fakat terapötik ilişkinin güvenli ve özgür ortamında, tam olarak ne oldukları anlaşılacak şekilde sonuna dek deneyimlenebilir. "Saf kültür" diye düşünmek istediğim bir tarzda olabilir ve böyle de deneyimlenebilir ve böylece kişi bir an için kendi korkusu ***olur***, kendi öfkesi ***olur***, kendi sevecenliği ya da her neyse o ***olur***.

İsterseniz bunu, söylemek istediğim şeye çok yaklaşan ve bunu da gösteren bir hasta örneğiyle tekrar açıklayayım. Terapinin derin aşamalarından geçmekte olan yüksek lisans öğrencisi bu genç, kendi içinde algıladığı muğlak bir duygu yüzünden kafa karışıklığı yaşamaktaydı. Zamanla bunu korkutucu bir duygu, bir tür başarısızlık korkusu, doktorasını tamamlayamama kor-

kusu olarak tanımlamaya başladı. Sonra da uzun bir duraklama geldi. Bu noktadan sonrasında kaydedilenler ise durumu tamamen açıklıyor.

H: Sanki bir şekilde süzülüp aksın istiyorum. Ama bunu size ve sizinle ilişkime de bağlıyorum. Ve korkunun uzaklaşmakta olduğunu hissediyorum ya da bu başka bir şey—bunu tarif etmek çok zor—sanki aynı şeyle ilgili iki duygu çekişiyor gibi. Ya da iki tane "ben" mi desem. Biri korkan ve bir şeylere tutunmak isteyen biri ve sanırım şu anda gayet açık olarak hissettiğim de bu. Sanki, tutunacak bir şeye ihtiyacım var gibi—korku duyuyorum işte.

T: Hı-hı. Bu tam da şu anda hissettiğiniz şey ve ilişkimiz hakkında da böyle hissetmekteydiniz ve şu anda da ***hissetmektesiniz*** belki de.

H: Ne olur o benim ***olsun***, çünkü, nasıl derler, ona ihtiyacım var sanki. O olmazsa çok yalnız kalır ve korkarım.

T: Hı-hı. Hı-hı. Şöyle sanki: Ne olur bir tutunayım yoksa bu korku her yanımı kaplayacak. Ne olur ***tutunayım***. (***Duraklama***)

H: Sanki ikisi aynı şey gibi... ***Ne olur*** tezim ya da doktoram kabul edilsin... yoksa... Çünkü o küçük dünyaya adeta muhtacım ben. Yani...

T: Her iki durumda da yalvarma var, değil mi? Lütfen ona sahip olayım çünkü ona ***fena halde*** muhtacım. Onsuz korkudan mahvolurum. (***Uzun bir duraklama***)

H: Sanki bana şöyle geliyor... zorluyorum durumu... ***Yalvarıp duran*** küçük bir oğlan çocuğuyum sanki, hatta... Bu yalvarma

hareketi de ne böyle? (*Ellerini dua eder gibi kaldırmıştır)* Bu çok tuhaf değil mi? Çünkü, ben...

T: Ellerini yakarır gibi kaldırıyorsun.

H: Evet! Doğru! Ne olur benim için bunu yapın gibi... Aman Tanrım, bu ***korkunç*** bir şey! Ben ve *yalvarmak ha*!

Her hâlde bu alıntı sözünü ettiğim şeyi bir parça olsun anlatıyor. Yani bir duyguyu sonuna kadar deneyimlemek böyle bir şey. İşte kişi bir an geliyor, kendisini yalvarıp yakaran, başkalarına bağımlı küçük bir oğlan çocuğu olarak buluyor. O anda bu kişi, tüm bu anlar boyunca yakarışından başka bir şey değil. Elbette hemen "Ben ve *yalvarmak ha*!" diyerek bu deneyiminden uzaklaşıyor ama yaşadığı şey onda çoktan bir iz bırakmış oluyor. Kısa bir an sonra ise, "Benden böyle yeni şeyler çıkıyor olması muazzam bir şey. Her seferinde çok şaşırıyorum, sonra yine aynı duygu geliyor; sanki geriye attığım kim bilir daha neler vardır diye düşünüp korku duyuyorum" demesi de bunu gösteriyor. Genç adam bunun fokur fokur kaynayan bir şeylerden çıktığını ve sadece o an için bile olsa duyduğu bağımlılığın ta kendisi olduğunu fark ediyor ve bunu şaşkınlıkla karşılıyor.

Her şeyi dışarı çıkarırcasına yaşanan bu anlarda deneyimlenebilen, sadece bağımlılık duygusu değildir. Acı, hüzün, kıskançlık, yıkıcı bir öfke, derin bir tutku, güven ve gurur, hassas bir sevecenlik ya da açık yürekli bir sevgi de olabilir. İnsanın hissetme becerisine sahip olduğu herhangi bir duygu olabilir.

Bu gibi deneyimlerden yavaş yavaş öğrendiğim şey, böyle anlarda bireyin, ***ne ise o olmaya*** yaklaştığıdır. Terapi boyunca kişi

bu yolla, kendi organizmasında ortaya çıkan her türlü duyguyu, aynen bu şekilde açık ve bilinçli olarak yaşar, sonra ise kendi içinde var olan tüm zenginlikle birlikte *kendisini* yaşar. Artık ne ise o olmuştur.

DENEYİM YAŞARKEN BENLİĞİN KEŞFİ

Kişinin kendi haline gelmesi meselesini biraz derinleştirmek istiyorum. Bu son derece şaşırtıcı bir meseledir. Bunun için de yine bir hastanın görüşmeler arasında yazdığı ve sorumuza cevap olabilecek ifadelerinden yararlanacağım. Hasta, takındığı çeşitli maskelerin parçalanıp düştüğünü ve bununla gelen kafa karışıklığının yanı sıra rahatlama duygusunu dile getiriyor.

Nasıl desem, sanki ucu bucağı belli olmayan bir motifi bir arada tutmak için harcanan bütün bu enerji boşunaymış gibi geliyor. Motifi kendi başınıza tamamlamanız gerek diye düşünüyorsunuz ama o kadar çok parça var ki, hepsinin nereye oturacağını bilmeniz çok zor. Bazen bu parçaları yanlış yere koyuyorsunuz ve yanlış yerleştirdikçe, onları yerinde tutmak bir o kadar zorlaşıyor ve sonunda o kadar yoruluyorsunuz ki öyle karmakarışık olmaları bile onları bir arada tutmaktan iyidir diyorsunuz. Sonra bir bakıyorsunuz kendi haline bırakılan parçalar kendiliğinden doğru yerlere oturuyorlar ve siz hiçbir çaba göstermediğiniz halde yaşayan bir motif ortaya çıkıyor. Sizin tek işiniz ise bunu keşfetmek. Ve bunu yaparken kendinizi ve kendi yerinizi de buluyorsunuz. Hatta bırakın yaşadığınız deneyim size söylesin kendi anlamını diye düşünüyorsunuz çünkü onun anlamını *siz* söylediğiniz an, kendinizle savaşa girmiş oluyorsunuz.

Onun bu edebi ifadelerini anlayıp benim algıladığım manada tercüme edebilecek miyim bilemiyorum. Bence bu ifadelerin yazarına göre, kendisi olmak demek, kendi deneyimlerinin durmaksızın değişen akışında mevcut olan o motifi, altta yatan o düzeni bulmak demek. Kendisi olmak demek, deneyimini bir maske arkasında tutmak ya da olmadığı bir biçim ve yapıya sokmak değil, gerçek duygu ve tepkilerinde mevcut olan bütünlük ve uyumu keşfetmektir. Yani, gerçek benlik, ona dayatılan bir şey değil, kişinin deneyimlerinde rahatça keşfedilen bir şeydir.

Hastaların ifadelerinden alıntılar yaparak, terapistle girilen kolaylaştırıcı ilişkinin samimi ve anlayış dolu zemininde neler olduğunu göstermeye çalışıyorum. Görünen o ki, birey yavaş yavaş ve sancılı bir süreç yaşayarak, dünyaya gösterdiği o maskenin, hatta kendisini bile kandırmak için kullandığı farklı maskelerin ardında neler olduğunu arayıp bulmaya çalışıyor. Kendi benliğinin, bunların arkasında gizlenen farklı yönlerini, derinden ve capcanlı bir biçimde deneyimliyor. Böylece başkalarını rahatlatan bir yüz değil, tüm duyguların alaycı bir inkârı değil, entelektüel bir akılcılık maskesi değil, yaşayan, nefes alan, hisseden, dalgalanan bir süreç haline geliyor; kısacası, bir kişi haline geliyor.

KİŞİNİN ORTAYA ÇIKIŞI

Bu noktada bazılarınızın şu soruyu sorduğunu duyar gibiyim: "İyi de ne *tür* bir kişi haline geliyor? Maskelerini attığını söylemek yetmez. O maskenin ardından nasıl bir insan çıkıyor?" Her bireyin apayrı, bambaşka ve benzersiz bir insan haline gelmesi

gibi apaçık bir gerçek varken bu soruya cevap vermek kolay değil. Yine de gördüğüm bazı karakteristik eğilimlere dikkat çekmek isterim. Hiç kimse bu özellikleri eksiksiz olarak göstermez, hiç kimse anlatacağım tabloyu tam anlamıyla gerçek kılmaz ama pek çok hastayla yaşadığım terapötik ilişkiye dayanarak çıkarılabilecek belli genellemeler olduğunu düşünüyorum.

DENEYİMLEMEYE AÇIK OLMAK

Bu süreçle ilgili olarak ilk söyleyeceğim şey, bu süreçte bireyin kendi deneyimine karşı daha açık hale geldiğidir. Bu ifade benim için büyük önem taşıyor. Çünkü bu değişim, savunmacı olmanın tam tersidir. Psikoloji araştırmaları göstermiştir ki, eğer duyularımızdan gelen kanıtlar, benliğimizle ilgili oluşturduğumuz resme uymuyorsa, kanıt çarpıtılmaktadır. Bir başka deyişle, duyularımızın bize aktardığı her şeyi anlayamayız, yalnızca sahip olduğumuz resme uygun olanları algılarız.

Tarif ettiğim gibi güvenli bir ilişkide ise, bu savunmacılık ya da katılık giderek yerini açıkça deneyimlemeye bırakır. Birey ayrıca, kendisi dışında var olan gerçekliği de daha iyi kavramaya başlar ve önceden oluşturduğu o çerçeveye yerleştirmez. Tüm ağaçların yeşil olmadığını, tüm erkeklerin sert bir baba, tüm kadınların reddedici, her başarısızlığın da onun iyi olmadığını kanıtlayan bir şey olmadığını görür. Yeni bir durumda ortaya çıkan kanıtları, kendi oluşturduğu bir modele oturtmak için çarpıtmak yerine, *olduğu gibi* kabul edebilir. Tahmin edeceğiniz gibi, deneyimlemeye açık olma yeteneği geliştikçe de yeni insanlarla, yeni durumlarla, yeni sorunlarla baş etme konusunda da daha ger-

çekçi olur. Bir diğer deyişle, artık inançlarında katı değildir, muğlaklığa tahammül edebilir. Çelişen göstergeleri, durumun üzerine bir örtü atıp kapatmadan kabul edebilir. İşte kişinin ***kendi*** içinde *o durumda* ve *o anda* nelerin var olduğunu fark etmeye açık olması, bence, terapide ortaya çıkan kişinin tarifindeki en önemli özelliktir.

Belki kayıtlı bir görüşmeden örnek verirsem bu kavrama daha canlı bir anlam kazandırabilirim. Genç bir iş adamı kırk sekizinci görüşmede hem bedeninden gelen duyu mesajlarına hem de diğer hislerine karşı nasıl daha açık bir hale geldiğini anlatmıştı.

H: İnsanın hissettiği tüm değişiklikleri aktarabilmesinin mümkün olduğunu sanmıyorum. Ama son zamanlarda fiziksel yaradılışıma daha çok saygı duyduğumu ve daha tarafsız baktığımı kesin olarak hissettim. Yani kendimden fazla bir şey beklemiyorum. Yani şöyle oluyor: Eskiden yemek sonrasının verdiği yorgunluk hissiyle mücadele ederdim. Şimdi ise gerçekten ***yorgun olduğumu*** gayet iyi biliyorum, kendi kendime yorgunmuşum gibi yapmadığımı, sadece fizyolojik olarak performansımın gerçekten de düştüğünü biliyorum. Demek ki ben sürekli kendi yorgunluğumu eleştirmekteymişim.

T: Yani, buna bir de eleştiri dozu eklemeden, kendinizi rahatça yorgun hissedip öyle de ***olabiliyorsunuz***.

H: Kendimi yorgun olmamalıyım diye eleştirmiyorum artık. Ve o yorgunlukla mücadele edemeyeceğim gerçeği sanki muhteşem bir şey gibi. Ve onunla birlikte biraz yavaşla***malıyım*** gibi

gerçek bir duygu daha geliyor, yani yorgun olmak o kadar da korkunç bir şey değil. Belki bunun geçmişimle de ilgisi vardır diye düşünüyorum. Yani, neden aynı babam gibi yapmalıyım, neden her şeye babam gibi bakmak zorunda olayım ki diyorum. Mesela, diyelim ki hastayım ve hasta olduğumu babama bildireceğim ama o açık açık bu durumu düzeltmem için bir şeyler yapmamı isteyecektir, çok iyi biliyorum ve bunu bir de şöyle ifade edecektir: "Hey Tanrım, al sana yeni bir dert." İşte, bunun gibi bir şey.

T. Sanki fiziksel olarak gerçekten hasta olmak insanı sinir eden bir durummuş gibi.

H: Evet, eminim babam da benim gibi kendi fizyolojisine karşı saygı duymayan biriydi. Geçtiğimiz yaz belimi sakatladım, ters bir hareket yaptım ve belimin adeta koptuğunu, yerinden kaydığını hissettim. Önce gerçek bir acı vardı, gerçekten de keskin bir acı. Doktora göründüm, çok ciddi değil dedi, kendi kendine iyileşirmiş ama fazla eğilip kalkmamalıymışım. Bunun üzerinden aylar geçti—ve ancak son zamanlarda—bunun gerçek bir acı olduğunu ve hâlâ orada olduğunu fark ediyorum ve bunun benim hatam olmadığını da biliyorum.

T: Bu senin kötü biri olduğunu gösteren bir şey değil...

H: Hayır, ve olmam gerekenden daha yorgun hissetmemin bir nedeni de bu hiç bitmeyen ağrı, bu yüzden hastanedeki doktordan bir randevu aldım, belime baktıracağım, röntgen falan çektireceğim. Sanırım bir açıdan daha doğru bir hassasiyet gösterdiğimi ya da bu tür şeylere karşı daha tarafsız bir hassasiyet gösterdiğimi söyleyebilirim... Ve dediğim gibi bu müthiş bir değişiklik;

eşimle ve iki çocuğumla ilişkim de öyle; nasıl denir, içimi bir görebilseydiniz tanıyamazdınız -aslında görüyorsunuz- yani böyle gerçekten ve sahiden *hissetmek*; kendi çocuklarınız için gerçekten sevgi duymak ve aynı zamanda karşılığını almak kadar harikulade bir şey yok gibi geliyor. Bunu nasıl anlatırım, bilmiyorum. Birbirimize karşı daha çok saygı duymaya başladık -her ikimiz de- Judy ve ben fark ettik ki, buna dahil olduğumuzdan bu yana onda da muazzam bir değişim oldu; ve bu bayağı yoğun, derin bir şey.

T: Sanırım, artık kendinizi daha iyi dinlediğinizi söylüyorsunuz. Bedeniniz yorgun olduğunu söylüyorsa, siz de onu dinliyor ve inanıyorsunuz, onu eleştirmiyorsunuz. Acı varsa, onu da dinliyorsunuz; hissettiğiniz duygu eşinize ve çocuklarınıza duyduğunuz sevgi ise, onu öylece hissedebiliyorsunuz ve aynı değişim onlarda da gerçekleşiyor sanki.

Nispeten küçük ama simgesel olarak son derece önemli olan bu alıntıda, deneyimlemeye açık olmak derken ne demek istediğim oldukça iyi görülebiliyor. Bu kişi önceleri acısını ya da hastalığını özgürce hissedemiyordu, çünkü hasta olmak kabul edilemeyecek bir kişi olmak anlamına geliyordu. Çocuğuna karşı sevgi ve şefkat de hissedemiyordu çünkü böyle duygular zayıf olmak demekti ve o hep güçlü bir insan maskesi taşımak zorundaydı. Fakat artık organizmasının yaşadığı deneyimlere sahiden de açık biri oldu; yorgunsa yorgun oluyor, organizması acı duyuyorsa o da acı duyuyor, kızına duyduğu sevgiyi özgürce yaşayabiliyor ve daha sonraki görüşmesinde de belirttiği gibi ona

karşı bir kızgınlığı varsa onu da hissedip ifade edebiliyor. Organizmasındaki tüm deneyimleri o da yaşıyor ve artık üstünü kapatıp farkına varmayacağı bir örtünün altına gizlemiyor.

KİŞİNİN ORGANİZMASINA GÜVEN DUYMASI

Terapide ortaya çıkan kişilerin ikinci özelliğini anlatabilmek hayli güç. Kişi adeta gitgide kendi organizmasının güvenilir olduğunu, belli bir durumda en iyi davranışın ne olduğunu bulmak için en uygun araç olduğunu keşfediyor.

Bu size biraz tuhaf gelmiş olabilir; isterseniz bunu daha etraflıca anlatayım. Şöyle bir betimleme bunu daha açıklayıcı kılabilir: Varoluşsal bir seçimle karşı karşıya kalmış bir insan düşünün: "Tatilde eve, ailemin yanına mı gitsem yoksa kendi başıma mı tatil yapsam?" "Bana verilen bu üçüncü kokteyli içsem mi içmesem mi?" "Aşkta ve yaşamda eş olarak istediğim kişi bu kişi mi?" Bu gibi durumlarda, terapötik sürecin ortaya çıkardığı kişi için doğru olan hangisidir? Bu kişi deneyimlerine tamamen açık olduğu sürece, o durumla ilgili mevcut olan tüm verilere ulaşıp nasıl davranacağını buna göre belirleyebilir. Hisleri ve dürtüleri hakkında bilgi sahibidir; bunların genelde karmaşık ve çelişkili olduğunu da bilir. Toplumsal talepleri özgürce algılayabilir; gerek oldukça katı toplumsal "yasaları" gerekse dostlarının ve ailesinin arzularını görebilir. Benzer durumlarla ilgili geçmiş anılarına ulaşabilir ve bu gibi durumlarda farklı davranışların nasıl sonuçlandığını hatırlar. Harici durumları, tüm karmaşıklığına rağmen, nispeten doğru bir şekilde algılar. Tüm organizmasını rahat bırakma becerisine sahip olur; devreye giren bilinçli düşün-

celerini, her uyaranı, ihtiyacı, talebi ve bunların göreceli ağırlığını ve yoğunluğunu daha iyi değerlendirir, tartar ve dengeler. Bu karmaşık tartma ve dengeleme işleminin ardından da, hem uzun vadeli hem de anlık ihtiyaçlarını en iyi tatmin edebilecek gibi görünen eylem dizisini bulup çıkartabilir.

Yaşamındaki belli bir konuya dair seçiminin tüm bileşenlerini bu şekilde tartarken ve dengelerken, organizması onu asla yanıltmayacaktır. Hatalı seçimler yapabilir. Fakat artık deneyimlerine açık biri olarak, istenmeyen sonuçları daha çok ve daha iyi fark edecek ve hatalı seçimlerini daha çabuk düzeltecektir.

Organizmaya güvenmek, bu tartma ve dengeleme sürecine engel olan hatalarımızın çoğunlukla, deneyimlerimizin bir parçası olmayan şeyleri içeri almamızdan, deneyimlerimizin parçası olanları ise dışarı atmamızdan kaynaklandığını görmemizi sağlayabilir. İşte bu yüzden, örneğin içki içme konusunda, geçmişteki deneyimleri bunun hiç de doğru olmadığını göstermiş olmasına rağmen o kişi deneyimlerini hissetmeye açık olmadığı için "Ben bu içkiyi kaldırabilirim" düşüncesinde diretebilir. Ya da genç bir kadın, birlikte olduğu kişinin hataları olduğunu da deneyimleyip görebilecekken, bunu yapmayıp erkeğin sadece iyi taraflarını görebilir.

O halde genelde, terapiye gelen kişi, deneyimlerine açık olduğu zaman organizmasının daha güvenilir olduğunu da görmektedir. Sahip olduğu duygusal tepkilerden daha az korkar. Kendi içinde, yani kendi organizması içinde var olan çeşitli, karmaşık, yoğun his ve eğilimlere karşı gitgide büyüyen bir güven, hatta sevgi duyar. Bilinç; ancak pek azı gün ışığına çıkabilen,

tehlikeli ve ne yapacağı belli olmayan bir içtepi yığınına bekçilik etmek yerine, korkunun eşlik ettiği bir koruma altına alınmadığında gayet iyi bir şekilde kendi kendilerini yönetebilecekleri görülen içtepi, duygu ve düşünce kitlelerinin rahatça kendine yer bulduğu bir ortam haline gelebilir.

İÇERİDEKİ DEĞERLENDİRME MERKEZİ

Kişi haline gelme sürecinde açıkça görülen eğilimlerden biri diğeri de, seçimlerin ve kararların ya da değerlendirici yargıların kaynağı veya merkezine ilişkindir. Birey gitgide daha yoğun bir şekilde değerlendirme merkezinin, kendi içinde olduğunu görmeye başlar. Onaylanıp onaylanmadığı konusunda, yaşam standartlarında, karar ve seçimlerinde kendi dışındaki insanların görüşleri daha az önem taşır. Seçimin tamamen kendi içinde yapıldığını, asıl meselenin "Beni derinden tatmin edeni, beni gerçekten ifade eden bir şekilde mi yaşıyorum?" sorusu olduğunu anlamaya başlar. Bence yaratıcı bireyin *en* önemli sorusu da budur.

Bir örnekle bunu daha iyi açıklayabilirim. Lisansüstü eğitimini sürdürürken danışmanlık hizmeti almak için gelen genç bir hanımla yapılan görüşmeden kısa bir alıntı yapmak istiyorum. Başlangıçta bir sürü sorunla ilgili sıkıntıları olan bu hanım daha önceleri intihar etmeyi bile aklından geçirmiş. Görüşme sırasında keşfettiği duygulardan biri de bağımlı olmak, yaşamının kontrolünü bir başkasına bırakmak konusunda duyduğu müthiş arzuydu. Ona yeterince kılavuzluk etmeyenleri fena halde eleştiriyordu. Birbiri ardına hocalarını anlatıyor, hiçbirinin ona anlamlı bir şey öğretmediğinden acı acı yakınıyordu. Zamanla, yaşadığı

bu güçlüğün kısmen, bu derslere katılırken hiçbir inisiyatif almamış olmasına bağlı olduğunu fark etti. Sonrasında ise alıntılamak istediğim bölüm geliyor.

Bu alıntının, deneyimleme esnasında değerlendirme merkezinin kişinin kendi içinde olduğunu kabul etmesinin anlamına dair bazı ipuçları vereceğini sanıyorum. O halde şimdi de bu genç hanımla yapılan son görüşmelerden birinde, kendi eğitimindeki kusurlardan belki de kısmen kendisinin sorumlu olduğunu fark etmeye başladığı bölüme bir göz atalım.

H: Yani şimdi, acaba diyorum böyle yaparak asıl meseleden uzaklaşıyor muyum, saçmalıyor muyum, aslında özüne inmiyorum ve asıl meseleyi kaçırıyor muyum diye düşünüyorum.

T: Bir yeri iyice kazıp derine inmek yerine oradan buradan bir iki tutam alıp bakıyorsunuz gibi mi?

H: Hı-hı. İşte bu yüzden diyorum (***ağır ağır ve iyice düşünerek***) yani, böyle bir temelim de varken, aslında bu bana bağlı. Demek istediğim, ***beni eğitsin diye bir başkasına bağımlı olmamam*** gerektiğini ciddi ciddi anlamaya başlıyorum. (***Çok yumuşak bir sesle***) Aslında bunu kendim yapmalıyım.

T: Yani, artık iyice ortaya çıkıyor—sizi yalnızca bir kişi eğitebilir—yani sizden başka kimsenin size eğitim ***veremeyeceğinin*** farkına varmak gibi her hâlde.

H: Hı-hı. (***uzun bir duraklama—burada yine düşünüyor***) Ne kadar korku belirtisi varsa hepsini taşıyorum. (***Sessizce gülüyor***)

T: Korku mu? Bu, insanı korkutan bir şey, demek istediğiniz bu mu?

H: Hı-hı. (*Çok uzun bir duraklama—belli ki içinin derinliklerindeki duygularla mücadele ediyor*)

T: Korku belirtileri taşıyorum dediniz. Bununla ne demek istediğinizi biraz daha açmak ister misiniz?

H: (*Gülüyor*) Ben, şey, aslında bildiğimden de emin değilim. Yani sanki kaptırmış gidiyorum gibi hissediyorum (*duraklıyor*) ve sanki ben—bilmiyorum—başıboş sürüklenmek gibi— sanki, ne bileyim, bu durum bana zarar verebilirmiş gibi—bu öylesine çıktı ağzımdan—sanki ben söylemedim—sanki—benim salıverdiğim bir şey gibi.

T: Pek de size ait olmayan bir şey gibi.

H: Yani bayağı şaşırdım.

T: Sanki, "Hay Allah nasıl olur, bu söz benden mi çıktı?" gibi. (*Her ikisi de güler*)

H: Gerçekten de böyle bir duyguyu daha önce hissettiğimi sanmıyorum. Ben, şey, nasıl desem, gerçekten de benim parçam olan bir şeyi söylüyorum gibi geliyor bana. (*Duraklıyor*) Şöyle mi yoksa, şey (*oldukça şaşkın*) sanki şeye sahipmişim gibi, ah, bilemiyorum. İçimde bir güç hissediyorum ama bir yandan da bunun korkutucu, ürkütücü olduğunu görüyorum gibi geliyor.

T: Yani, böyle bir şey söylüyor olmak size aynı zamanda hem bir güç duygusu hem de söylediğiniz şeyle ilgili ürkütücü bir duygu hissettiriyor, öyle mi?

H: Hı-hı. Öyle hissediyorum. Örneğin, şu anda ta içimde hissediyorum, sanki bir şey kabarıyor, zorluyor, çıkış arıyor. Ve sanki bu muazzam büyüklükte ve güçlü bir şey. Ama yine de, şey, önceleri bu, dışarıda yapayalnız kalmışsınız gibi hissettiği-

niz, neredeyse fiziksel bir duyguydu, sanki şeyden bir kopuş... yanımda taşıdığım bir destekten kopuş gibi.

T: Bunun derin ve güçlü olduğunu hissediyorsunuz ve taşacakmışçasına kabarıyor ve aynı zamanda bunu söylerken bir destekten yoksun kalmışsınız gibi de hissediyorsunuz.

H: Hı-hı. Belki de bu—bilemiyorum—belki de bu hep yanımda taşıdığım, hep tekrarladığım bir tür model galiba.

T: Sanki oldukça önemli bir modeli adeta bozuyor gibi, onu parçalıyor gibi mi?

H: Hı-hı. (*Duraklıyor, sonra temkinli ama inanarak*) Galiba, bilemiyorum ama yapmam gerek dediklerimden daha fazla şey yapmaya başlayacağım hissi var içimde... Yapmam gereken bir sürü şey var. Yaşamımda açılmış olan yolların çoğunda artık yepyeni davranış tarzları kullanmak zorundayım gibi geliyor—kim bilir—belki de artık bazı şeyleri daha iyi yapabildiğimi de göreceğim.

Bu örneğin, kendinden sorumlu ve benzersiz bir kişi olurken yaşanan güçlü olma duygusunu ve aynı zamanda da varsayılan bu sorumluluk karşısında duyulan rahatsızlığı kısmen gösterebildiğini umuyorum. "Seçen kişi benim" ve "Yaşanılan bir deneyimin değerini belirleyen benim" diyebilmek, hem kişiye can katan hem de ürkütücü bir gerçekleşmedir.

SÜREÇ OLMAYA RAZI OLMAK

Kendilerini keşfetme ve kendileri haline gelme çabası içindeki bu bireylerin son bir özelliğinden söz etmek istiyorum. Bu

özellik, bireyin *sonuç* değil de *süreç* olmaya rıza göstermiş olmasıdır. Terapötik ilişkiye giren bireyler genelde sabit bir duruma ulaşma arzusu duyarlar: Sorunlarının çözüldüğü, işinde başarılı olduğu veya evliliğinde mutlu olduğu bir noktaya ulaşmak isterler. Terapötik ilişkinin özgür ortamında ise bu sabit hedefleri bırakır ve kendisinin sabit bir varlık değil de bir oluş süreci içindeki bir varlık olduğunu fark etmeyi memnuniyetle kabul eder.

Örneğin bir hastamız, terapinin sonunda oldukça şaşırmış bir halde şöyle diyor: "Kendimi bütünleştirme ve yeniden düzenleme işini bitiremedim ama bu sadece biraz kafa karışıklığı yaratıyor, insanın cesaretini kıran bir şey değil; çünkü bunun devam eden bir süreç olduğunu biliyorum... Bu heyecanlı bir şey, bazen de üzücü. Ama kendinizi eylem halinde hissetmeniz, bilinçli olarak neresi olduğunu bilmeseniz de sanki gitmekte olduğunuz yeri biliyormuş gibi hissetmeniz, insanı bayağı yüreklendiriyor." Burada hem daha önce sözünü ettiğimiz gibi kişinin organizmasına duyduğu güvene hem de bir süreç olarak benliğini gerçekleştirmesine tanık oluyoruz. Burada kişinin kendini bitmiş bir ürün olarak değil, oluşa giden bir akış olarak gördüğünü çıkarabileceğimiz bir tablo var. Yani kişi, sabit ve statik bir varlık değil, akışkan bir süreçtir; bir blok ya da katı bir madde değil, akmakta olan bir ırmaktır; sabit sayıda belli özelliklerden oluşan bir şey değil, sürekli değişen potansiyeller grubudur.

Bu akışkanlık ve varoluşsal yaşamın aynı özelliğini gösteren bir açıklama daha verebilirim: "Bu deneyimleme eğitimi ve şu ana dek onda keşfettiğim anlamlar bende hem büyüleyici hem de bazen biraz ürkütücü olabilen bir süreç başlattı. Bu sanki, ya-

şadıklarımın beni, daha ileri bir yöne doğru sürükleyip götürmesine izin vermek anlamına geliyor ve gittiğim bu yönde ancak belli belirsiz tanımlayabileceğim hedefler var; deneyimlemenin en azından şu andaki anlamından anladığım bu. Verdiği his ise, karmaşık bir deneyim akıntısına kapılıp yüzmek gibi bir şey; bunun içinde bir de, onun durmaksızın değişen karmaşıklığını algılamaya çalışmak gibi büyüleyici fırsatlar var."

SONUÇ

Kendileri olma mücadelesi verirken ilişki kurma ayrıcalığına eriştiğim insanların yaşamında gerçekleştiğine inandığımız şeyleri sizlere aktarmaya çalıştım. Bireyi, kişi olmaya götüren bu sürece dahil olan şeylerin anlamlarını da mümkün olduğu kadar doğru bir şekilde tarif etmeye çabaladım. Bu sürecin sadece ve sadece terapide gerçekleşen bir şey ***olmadığından*** eminim. Onu tam ve net olarak görebildiğimden ise emin değilim, çünkü benim onu anlama ve algılama biçimim de sürekli değişiyor. Sizlerin de bunu neticelendirilmiş bir şey olarak değil, halihazırdaki ve değişebilir bir tablo olarak görmenizi isterim.

Anlattıklarımın değişebilir doğasına vurgu yapmamın sebeplerinden biri de şunu ***söylemediğim*** konusunda net bir fikir vermektir: "İşte siz de bu hale gelmelisiniz; işte hedef edineceğiniz şey budur". Söylediğim şey bu değil, hastamla benim paylaştığım deneyimlerden çıkardığım anlamlardır. Başkalarının deneyimlerini gösteren bu resmin sizin de deneyimlerinizi aydınlatması, onları daha anlamlı kılmanızı sağlaması ise bir ihtimaldir.

Değindiğim şeylerden biri de bireylerin kendilerine hep şu

soru ikilisini soruyorlarmış gibi görünmeleriydi: "Ben kimim?" ve "Nasıl kendim haline gelebilirim?" Elverişli bir psikolojik ortamda kişinin kendisi haline geliş sürecinin yer aldığını; buradayken yaşamla karşı karşıya geldiğinde takındığı savunma maskelerini birer birer düşürdüğünü, kendisinin gizli yönlerini etraflıca deneyimlediğini; bu deneyimlerde o maskelerin ardında yaşayan yabancıyı, hem de ta kendisi olan o yabancıyı, keşfettiğini anlattım. Ortaya çıkan kişinin karakteristik niteliklerinin bir tablosunu çizmeye çalıştım: Organik deneyimlerindeki her türlü unsura daha açık bir kişi; duyarlı yaşam aracı olarak gördüğü organizmasına güven duyan bir kişi; değerlendirme merkezinin kendi içinde yer aldığını kabul eden bir kişi; akışkan ve durmaksızın devam eden bir sürecin katılımcısı olarak yaşamayı öğrenen ve deneyimlerinin akışı içersinde sürekli kendisinin yeni yönlerini keşfeden bir kişi.

7

Psikoterapiyi Süreç Olarak Kavramak

1956 yılının sonbaharında, Amerikan Psikoloji Derneği, üç Seçkin Bilimsel Katkı Ödülü'nden birini bana verme lütfunda bulunarak beni onurlandırmıştı. Ancak bu ödüle iliştirilen bir de ceza vardı. Ödül sahibi olanlar bir yıl sonra bu derneğe bir çalışma sunmak zorundaydılar. Bense, geçmişte yapılan çalışmalar üzerine eleştirel bir düzenleme yapmayı istemiyordum. Onun yerine bir yılımı, kişiliğin değiştiği süreci anlamak üzere yepyeni bir çabaya adamaya karar verdim. Bunu yaptım da. Ne var ki bir sonraki sonbahar yaklaştığında, oluşturduğum fikirlerin hâlâ belirsiz ve değişebilir olduğunu ve bir çalışma olarak sunulamayacağını fark ettim. Yine de karmaşık da olsa benim için önemli olan algıları kaydetmeye çalıştım ve daha önce düşündüğümden çok daha farklı bir süreç kavramı ortaya çıktı. Bitirdiğimde, sunulamayacak kadar uzun bir çalışma vardı elimde. Bu yüzden bazı yerleri çıkararak, 2 Eylül 1957'de New York'ta düzenlenen Amerikan Psikoloji Kongresi'ne kısaltılmış bir çalışma sundum. Aşağıdaki bölüm ise çalışmamın ne ilk baştaki kadar uzun halidir ne de kongreye sunduğum kısaltılmış nüshasıdır.

Bundan önceki iki bölümde terapi süreci tamamen görüngübilim üzerinden; bir bakış açısından ve hastanın referans çerçevesinden sunuluyor olsa da, bu düzenlemede, çeşitli ifadelerdeki ni-

teliklerin bir başkası tarafından gözlemlendiği haliyle yakalanmaya çalışıldığını keşfedecek, terapi sürecine bu kez daha ziyade haric^ bir referans çerçevesinde bakıldığını göreceksiniz.

Bu çalışmada, kaydedilen gözlemlerden "Psikoterapide bir Süreç Skalası" oluşturulması ve kayda alınan görüşmelerdeki alıntılar üzerinde çeşitli işlemler uygulanması amaçlanmıştır. Çalışma hâlâ değişme ve geliştirilme aşamasındadır. Şu anki haliyle bile makûl ölçüde bir hakemler-arası güvenilirliğe sahiptir ve anlamlı sonuçlar vermektedir. Farklı ölçütler kullanıldığında daha başarılı olduğu bilinen vakalar, Süreç Skalası'nda, az başarılı vakalardan daha çok ilerleme göstermektedir. Ayrıca Süreç Skalası'nda başarılı vakaların, başarısız vakalardan daha yüksek bir seviyeden başladığını görmemiz bizim için de sürpriz olmuştur. Görünen o ki, davranışları, bu bölümde de anlatıldığı gibi tipik olarak birinci aşama ve ikinci aşamaya giren bireylere terapötik yardımın nasıl sağlandığını bildiğimizi, istediğimiz kadar büyük bir güvenle söyleyemiyoruz. Bu nedenle, bu çalışmada yer alan ve o zamanlar bana cılız ve eksik gibi görünen fikirler daha şimdiden üzerinde düşünmeyi ve araştırmayı gerektiren yeni ve iddialı alanların açıldığını göstermektedir.

SÜREÇ BİLMECESİ

Sizleri, benimle birlikte bir keşif yolculuğuna çıkarmak istiyorum. Bu gezinin, bu araştırmanın amacı, psikoterapi sürecine veya kişilik değişiminin yer aldığı *sürece* dair bir şeyler öğrenmek olacak. Ancak hedefe henüz ulaşılmadığını ve bu keşif gezisinin balta girmemiş bir ormanda ancak birkaç kilometre iler-

lemek anlamında olduğunu da hatırlatmak isterim. Yine de, bu yolculukta bana eşlik eden sizler de belki bu yeni ve zengin patikaları izleyerek araştırmalarınızı ileri götürmek, yeni keşifler yapmak isteyebilirsiniz.

Benim böyle bir araştırmaya girme nedenim ise çok basit. Nasıl ki pek çok psikolog kişiliğin sabit yönleri ile (zekânın, mizacın, kişilik yapısının değişmez yönleri) ilgileniyorsa, ben de uzun zamandan bu yana kişilik ***değişiminin*** sabit yönleriyle ilgileniyorum. Kişilik ve davranış değişir mi? Bu değişimde ne tür ortak paydalar vardır? Değişim öncesindeki koşulların ortak özellikleri nelerdir? Hepsinden de önemlisi böyle bir değişimi gerçekleştiren süreç nasıl tanımlanır?

Yakın zamanlara dek, genellikle elde edilen çıktıları inceleyerek sürece dair bir şeyler öğrenmeye çalıştık. Örneğin, kişinin kendini ve başkalarını algılayış biçimindeki değişimlere yönelik olarak pek çok gerçek veriye sahibiz. Bu değişimler, hem tüm terapi süresince hem de terapiye ara verilen dönemlerde ölçülür. Fakat bu sonuncusu bize süreç hakkında çok az ipucu veriyor. Çıktı ölçülerimiz hâlen kısmi çıktılar üzerindeki incelemelerimizden geldiği için, değişimin nasıl gerçekleştiğine dair yok denecek kadar az bilgi veriyorlar.

Sürece dair bilgi edinme sorunu üzerinde kafa yormam, hangi alanda olursa olsun, süreç üzerinde ne kadar az nesnel araştırma yapıldığını görmemi sağladı. Nesnel araştırmalar, dondurulmuş anları dilimlere ayırarak o anda var olan karşılıklı ilişkilerin tam bir resmini çıkarıyor. Fakat süregiden bir hareketi anlamak (örneğin bir fermantasyon, kan dolaşımı ya da atom fizyon süre-

ci) için genellikle ancak teorik açıklamalar kullanıyoruz ve bu açıklamalar zaman zaman ve eğer mümkünse süreçle ilgili klinik gözlemlerle de destekleniyor. Bu nedenle ben de araştırma prosedürlerinin kişilik değişimi sürecine doğrudan doğruya ışık tutabileceğini düşünmekle fazla iyimser olduğumu fark ettim. Belki de sadece teoriler bu alana ışık tutmamıza yardımcı olabilir.

KABUL EDİLMEYEN BİR YÖNTEM

Bir yıldan uzun bir süre önce bu tür bir değişimin gerçekleşme tarzını anlamak için yeni girişimlerde bulunmaya karar verdiğimde, ilk olarak terapi deneyimini farklı bir teorik çerçeve içinde tanımlamanın yollarını aradım. İletişim teorisinde bu konuyla ilgili epey bir şey vardı ve örneğin geri-bildirim, girdi ve çıktı sinyalleri gibi kavramlar kullanılıyordu. Terapi sürecini, öğrenme teorisi ya da genel sistemler teorisi altında da tarif etmek mümkündü. Çalışılan alanı anlamak için oluşturulan bu yapıları inceledikçe, psikoterapi sürecini bu teorik çerçevelerden birine tercüme etmenin mümkün olduğuna ikna oldum. Hatta bunun bazı avantajları bile olabilirdi. Fakat bir yandan da bu kadar yeni bir alanda, en çok ihtiyaç duyulan şeyin bu olmadığına inanıyordum.

Sonunda, daha önce başkalarının da vardığı bir sonuca vardım: Böylesine yeni bir alan için gereken en önemli şey olayların derinine inmek, bu olguya mümkün olduğu kadar az önkabulle yaklaşmak, olaylara bir doğabilimci tarzında, betimleyici bakış açısıyla bakmak ve elimizdeki malzemenin doğasına en yakın görünen (alt kademeden de olsa) çıkarımlarda bulunmak.

YAKLAŞIM TARZI

Böylece bir yıl boyunca, hipotez oluşturabilmek için çoğumuzun kullandığı ama bu ülkedeki psikologların açıklamayı ya da yorumlamayı pek sevmedikleri bir yönteme başvurdum: Kendimi bir araç olarak kullandım.

Bir araç olarak hem iyi hem de kötü yönlere sahiptim. Yıllardan beridir terapiyi bir terapist olarak deneyimliyordum. Bu kez masanın öteki tarafındaki hasta olarak yaşadım. Terapi üzerinde düşünmüş, bu alanda araştırmalar yürütmüştüm ve başkalarının yaptığı araştırmalar hakkında çok iyi bilgi sahibiydim. Fakat önyargılar da edinmiştim; terapiden yana koyduğum bir tavır vardı ve terapiye yönelik teorik soyutlamalar yapıyordum. Bu görüş ve teoriler yüzünden olayların kendisine karşı hassasiyetim daha azdı. Acaba kendimi terapi olgusuna taze bir bakış açısıyla ve saflıkla açabilecek miydim? Acaba yaşadığım tüm deneyimi, olması gerektiği gibi etkin bir araç kılabilecek miydim, yoksa önyargılarım orada olanları görmemi mi engelleyecekti? Deneyecektim, bu cevapları başka türlü öğrenemezdim.

Böylece geçtiğimiz yıl içinde pek çok saatimi, terapötik görüşme kayıtlarını dinleyerek geçirdim, elimden geldiğince saflıkla dinlemeye çalıştım. Sürece dair, değişimde rol oynayan unsurlara dair her türlü ipucunu yakalamaya çaba gösterdim. Bu algılardan, onları tarif edecek en basit soyutlamaları çıkardım. Bu noktada pek çok meslektaşımın fikirlerinden faydalandım ama özellikle, bu konulara yepyeni bir tarzda bakma yeteneklerini sergileyerek bana yardımcı olan ve çok şey borçlu olduğum Eugene Gendlin, William Kirtnet ve Fred Zimring'e derin bir min-

nettarlık duyduğumu söylemeliyim.

Bir sonraki adımım ise bu gözlemleri ve alt-kademe soyutlamaları alıp, sınanabilir hipotezler halinde ifade etmek oldu. Ve sonunda bugün geldiğim noktaya ulaştım. Bu ifadelere yönelik olarak hiçbir deneysel araştırma sonucu aktaramadığım için affedilmeyi beklediğimi söylemeyeceğim. Geçmiş deneyimlerin kılavuzluk özelliği varsa ve az sonra anlatacaklarımı diğer terapistler de kendi deneyimlerine benzer bulurlarsa, buradan pek çok araştırma malzemesi çıkacağına ve birkaç yıl içinde bu ifadelerin ne kadarının doğru ne kadarının yanlış olduğuna dair daha pek çok veri elde edileceğine eminim.

ARAŞTIRMADAKİ GÜÇLÜKLER VE HEYECAN

Basit –ve eminim yetersiz de– formülasyonlar bulmak için girdiğim bir kişisel süreci böyle uzun uzun anlatıyor olmam size garip gelebilir. Ne var ki, araştırmanın onda dokuzunun hep derinlerde gizli olduğuna ve sadece görünen ucuna bakmanın bizleri yanlış yönlendireceğine inanıyorum. Ender de olsa bazen Mooney (6,7) gibi birisinin birey üzerinde yapılan araştırma yönteminin tümünü anlatabildiğini de görüyoruz. Ben de, yaşadığım kadarıyla, bu incelemenin yalnızca gayrişahsi ucunu değil, tümüne dair bir şeyler ortaya çıkarmak istiyorum.

Aslında bu süreci anlamaya çabalarken yaşadığım heyecan ve düş kırıklıklarını da sizlerle etraflıca paylaşmak isterim. Hislerin hastaları nasıl "çarptığına" (sık sık bu tabiri kullanıyorlar) dair yeni keşiflerimi anlatmak isterim. Hasta önem taşıyan bir şeyden söz ederken, bir bakıyor, bam! bir duygu çarpıyor kendisine—

ismi ya da sıfatı olmayan ve isimlendirilmeden önce de temkinli bir şekilde incelenmesi gereken bir şey bu. Bir hastanın da dediği gibi: "Bu birden yakalandığım bir duygu. Neyle bağlantılı olduğunu bile bilmiyorum." Bu olayın sıklığı beni hayrete düşürüyordu.

Bir diğer ilginç konu ise hastaların duygularına yakınlaşma yollarındaki çeşitlilikti. Duygular "fokurdayarak yüzeye çıkıyor", "duygular "süzülüp geçiyor". Hasta aynı zamanda kendisini duygularının "içine daldırıyor" ama bunu hem büyük bir ihtiyatla hem de korkuyla yapıyordu. "Bu duygunun içine girmek istiyorum ama onun gerçekten yakınına gitmek ne kadar zor anlatamam."

Bu doğal gözlemlerden bir tanesi de, hastanın *tam ve doğru* simgeleştirmeye verdiği önemle ilgili. Birey, yaşadığı duyguyu tarif edecek en doğru sözcüğü istiyor. Yakın anlamları işe yaramaz buluyor. O kadar sözcüğün içinden herhangi bir tanesi, anlamı eşit ölçüde iyi bir şekilde diğerine iletebilir belki ama o, kendi içiyle net bir iletişim yaşamak için en doğrusunu seçmesi gerektiğine inanıyor.

Değişimin sahiden de gerçekleştiği anlar, yani "hareket anları" diyebileceğim anlar da benim için ayrı bir anlam kazandı. Bu anlara oldukça açık fizyolojik belirtiler de eşlik ediyor. Bunları da daha sonra anlatmaya çalışacağım.

Bir de terapötik ilişkinin inanılmaz karmaşıklığı için safça dolaşırken, zaman zaman hissettiğim son derece yoğun bir umutsuzluk duygusundan söz etmek istiyorum. Terapiye bu kadar katı önkabullerle yaklaşmamıza şaşmamak gerek. O denli kar-

maşık ki *ona* bir düzen getirme gereği hissediyoruz. Oysa *içeride* bir düzen keşfetmeyi ümit etmek bile doğru değil.

İşte bunlar, bu sorun üzerinde çalışırken yaşadığım kişisel keşifler, şaşkınlıklar ve düş kırıklıklarının birkaçı. Şimdi size aktaracağım muntazam fikirler işte tüm bunların içinden çıktı.

TEMEL BİR KOŞUL

Eğer bitkilerin büyüme sürecini inceliyor olsaydık, bu süreci kavramsallaştırırken sıcaklık, nem ve güneş ışığı gibi belli sabit koşullar olduğunu da varsayacaktık. Aynı şekilde psikoterapideki kişilik değişim sürecini kavramsallaştırırken de, bu değişimde en uygun ve etkili birtakım sabit koşullar olduğunu varsayacağım. Bu koşulları yazılarımda ayrıntılarıyla anlatmıştım (8). Şu andaki amacımız dahilinde ise, varsayılan koşulu tek bir sözcükle ifade edeceğim. Aşağıda okuyacağınız mütalaada, hastanın kendini deneyimlediği andaki yaşadıklarının hepsinin, terapist tarafından olduğu gibi ***kabul edildiğini*** varsayacağım. Yani, hastanın hisleri her ne olursa olsun (korku, umutsuzluk, güvensizlik, öfke), ifade tarzı ne olursa olsun (sessizlik, beden hareketleri, gözyaşları veya sözcükler), o anda kendini ne olarak görürse görsün, terapist tarafından da psikolojik anlamda aynen neyse o olarak kabul edildiğini algılar. Bu terimin anlamında karşısındaki kişinin empatik bir halde onu anlıyor olması ve kabulleniyor olması yer almaktadır. Ayrıca, bu koşulu en uygun hale getiren şey, terapistin bunun var olduğunu görmesi değil, hastanın bu koşulu yaşıyor olmasıdır.

O halde değişim süreci hakkında söyleyeceğim her şeyde, ka-

bul ediliyor olmak, sabit, en uygun ve maksimum koşul varsayılacaktır.

SIRALI DİZİNİN ORTAYA ÇIKIŞI = SÜREM

Değişim sürecini kavrayıp kavramsallaştırmaya çalışırken, ilk önce bu değişimi niteleyen ya da gösteren unsurlara bakıyordum. Değişimi bir varlık olarak düşünüyor, ne gibi nitelikler taşıdığını bulmaya çalışıyordum. Değişimin ham maddesini karşıma aldığımda kafamda ortaya çıkan tablo, daha önce kavramsallaştırdığımdan daha farklı bir süremdi.

Bireylerin değişim aracılığıyla, bir sabitlik ya da homeostaziden (dengeleşim) yeni bir sabitliğe geçmediklerini anlamaya başladım. Elbette böyle süreçler de olabilir ama konumuz o değil. Buradaki anlamlı süremde gerçekleşen şey sabitlikten değişirliğe, katı yapıdan akışkanlığa, durağanlıktan sürece geçiştir. Hastanın bir noktadaki ifadelerinin niteliğinin bu süremdeki konumunu, değişim sürecinde nerede durmakta olduğunu gösterebildiğini anlatan (değişebilir) bir hipotez oluşturdum.

Bu süreç kavramını geliştirdiğimde içinde yedi aşaması olduğunu ayırt ettim; fakat bunun bir sürem, bir sıra cetveli olduğunun ve ister üç ister elli aşama belirleyelim, yine de ara noktaları olacağının da altını çizmem gerek.

Bir hastanın, bütün olarak ele alındığında, genellikle, bu süremin nispeten dar bir aralığında toplanan davranışlar sergilediğini gördüm. Yani hastanın, yaşamının belli bir alanında tamamen sabitliği, başka bir alanında ise tamamen değişebilirliği yaşaması pek mümkün değildi. Birey bir bütün olarak sürecin bel-

li bir aşamasında olmaya eğilim gösteriyordu. Yine de, benim anlatmak istediğim süreç, kişisel anlamlarla ilgili olan bir süreçle çok daha yakından ilgilidir ve ben de bu konuya yönelik olarak şöyle bir hipotezde bulunacağım: Hasta, bu tür bir alanda, oldukça kesin bir şekilde belli bir aşamada yer alır ve farklı aşamaların özelliklerini sergilemez.

SÜRECİN YEDİ AŞAMASI

O halde bireyin sabitlikten akışkanlığa geçtiği, süremin katıya yakın noktasından "devinim halinde" olma noktasına doğru değiştiği sürecin ardışık aşamalarını tasvir etmeye çalışayım. Gözlemlerimde yanılmıyorsam, bireyin, kendisinin tümüyle kabul edildiğini hissettiği bir ortamda, yaşadığı deneyiminin özelliklerinin içine inişinden ve onları örnekleyip ifade edişinden, kişilik değişimi süreminde nerede olduğunu da belirleyebiliriz.

BİRİNCİ AŞAMA

Sabitlik ve deneyimden uzak oluşu gösteren bu aşamada birey, terapiye kendi isteğiyle gelmeyebilir. Yine de bir ölçüye kadar bu aşamanın özelliklerini örnekleyebilirim.

Benlikle iletişime girme isteksizliği vardır. İletişim sadece haric^ unsurlara ilişkindir.

Örneğin: "Şey, şöyle söyleyeyim, muazzam bir gereklilik olmadıkça insanın kendisi hakkında konuşması hep saçma gelmiştir bana."

Duygular ve kişisel anlamlar ne tanınmakta ne de sahiplenilmektedir.

Kişisel yapılar (Kelly'den faydalı bir sözcük ödünç alarak(3)) son derece katıdır.

Yakın ve iletişim içeren ilişkiler hep tehlikeli olarak yorumlanmıştır.

Bu aşamada hiçbir problem tanınmaz veya algılanmaz.

Değişme isteği yoktur.

Örneğin: "Ben genel anlamda sağlıklı olduğumu düşünüyorum."

Bu örnekte görüldüğü gibi, iç iletişimde epey engelleme vardır.

Bu kısa ifadelerin ve açıklamaların, süremin bu ucundaki psikolojik sabitliğe dair bir şeyler anlatabildiğini umuyorum. İçinde yaşanan gelgitleri ya çok az bilir ya da hiç tanımaz. Deneyimlerini, geçmişte yaşanan şeyler oluşturur ve o anın gerçeklerine karşı katı bir tavır içindedir. Deneyimlerinin tarzı, yapı-kısıtlı (bu ifadeyi Gendlin ve Zimring'ten ödünç alıyorum) bir tarzdır. Yani "o anda gerçekleşen durumlara" tepki verirken, onları geçmişteki deneyimlerden birine benzetir ve sonra da "geçmişteki *o* duyguyla tepki verir." Deneyimlerine verdiği kişisel anlamdaki farklılaşmalar, ya çok genel ya da çok kaba sabadır; deneyimler genellikle ya iyi ya da kötü terimleriyle algılanır. *Kendisiyle* iletişim kurmaz, sadece haricî uyaranlarla iletişim kurar. Kendisini hiçbir sorunu olmayan bir kişi gibi görür ya da gördüğü sorunlar tamamen kendi dışında gerçekleşen şeyler olarak algılanır. Benliği ve deneyimi arasındaki iç iletişimde engelleme vardır. Bu aşamada birey durağan ve sabitlik gibi sözcüklerle veya akışkan ya da değişimin zıttı olan sözcüklerle tarif edilir.

Açıklama amacıyla burada kullanılan örnekler, aksi söylen-

mediği sürece kaydedilmiş görüşmelerden alınmıştır. Çoğu hiçbir yerde yayımlanmamış görüşmeler olsa da, içlerinde birkaç tanesi Lewis, Rogers ve Shlien (5) tarafından incelenen vaka raporlarından alınmıştır.

SÜREÇTE İKİNCİ AŞAMA

Birinci aşamadaki kişi kendisini tamamen kabul edilmiş bir kişi olarak deneyimlediğinde sıra ikinci aşamaya gelir. Birinci aşamadaki kişinin kabul ediliş deneyimi hakkında pek az şey biliyoruz ama bunun genellikle bir oyun ya da grup terapisi içinde, kişinin kabul edildiği bir ortamda, kendi insiyatifini kullanma zorunluluğu olmadığında ve uzun bir süre boyunca ***kabul edildiğini*** deneyimledikten sonra gerçekleştiğini görüyoruz. Ne olursa olsun bunu deneyimlediği zaman hafif bir çözülme ve simgesel ifadelerin akışı geliyor. Bunlara örnek olarak şu ifadeleri verebiliriz.

İfadeler, kendisiyle ilgili olmayan konularda akmaya başlar.

Örnek: "Galiba babam iş ilişkilerinde kendini hep güvensiz bir ortamda hissederdi."

Sorunlar, kendisi dışında kalan sorunlarmış gibi algılanır.

Örnek: "Yaşamımda ne yana dönsem bir dağınıklık görüyorum."

Sorunlarla ilgili kişisel sorumluluk duygusu yoktur.

Örnek: Yukarıdaki alıntıda bu da örneklenmiştir.

Duygular sahiplenilmemiş bir şekilde ya da geçmişe aitmiş gibi tarif edilir.

Örnek: Danışman: "Sizi buraya getiren şeyin ne olduğunu an-

latmak istersiniz belki..." Hasta: Bir semptomdan söz edildi—depresyon diyorlar." İçerdeki sorunların sanki tamamen hariçteki bir şeymiş gibi algılanıp aktarılmasına güzel bir örnektir bu. Bu hanım, "Depresyondayım", hatta "Depresyondaydım" bile demiyor. Duyguları uzakta, sahiplenilmemiş bir nesne gibi, tamamen kendi dışında bir şey gibi ele alınıyor.

Duygular sergilenebilir ancak böyle olduğunun ya farkına varılmaz ya da sahiplenilmez.

Deneyimleme, geçmişe ait yapılarla kısıtlıdır.

Örnek: "Galiba şöyle karşılık veriyorum, insanlarla iletişim kurmak ya da onlarla ilişki kurmak yerine, bunu yapmamak için onun yerine başka bir şey koyuyorum, nasıl desem, ilişkilerimde entelektüel düzeyde kalıyorum." Burada hasta, deneyimlerinin geçmişle kısıtlı olduğunu fark etmeye başlıyor. Bu ifadesi ayrıca, bu düzeydeyken, deneyimlemedeki uzaklığı da gösteriyor. Adeta deneyimini kendisinden bir kulaç uzakta tutuyor.

Kişisel yapılar katıdır ve yapı olarak kabul edilmez, gerçekler olarak düşünülür.

Örnek: "Ben asla hiçbir şeyi doğru yapamıyorum—asla hiçbir işin sonunu getiremiyorum."

Kişisel anlamlarda ve duygularda farklılaşma ya çok sınırlı ya da çok geneldir.

Örnek: Yukarıdaki alıntı bunu gayet iyi gösteriyor. "*Ben asla*" ifadesi siyah ya da beyaz olarak farklılaşmasına bir örnektir ve "doğru" sözcüğünü de mutlak anlamında kullanır.

İfadelerde çelişkiler olabilir ama bu çelişkilerin pek farkına varılmaz.

Örnek: "Ben de öğrenmek istiyorum ama bir saat boyunca aynı sayfaya bakıyorum."

Değişim sürecinin ikinci aşamasını yorumlarken, kendi istekleriyle yardım almaya gelen bazı hastaların bu aşamada olduklarını ama bizlerin (ve genelde tüm terapistlerin) bu aşamadaki hastalarla çalışırken oldukça düşük bir başarı seviyesine ulaşabildiğimizi söyleyebiliriz. En azından, kavramsal çerçevesi biraz farklı olsa da, Kirtner'ın incelemelerinden (5) çıkan makûl sonuç budur. Bu aşamada kişinin kendisini nasıl "kabul edilmiş" hissettiğine dair çok az şey biliyoruz.

ÜÇÜNCÜ AŞAMA

Eğer ikinci aşamadaki küçük gevşeme ve akışı engelleyen bir şey olmaz ve hasta kendisinin olduğu gibi kabul edildiğini hissederse, gevşeme ve akış simgesel ifadelerle birlikte biraz daha artar. İşte süremin aşağı yukarı bu noktasını anlattığına inandığımız bazı özellikler:

Bir nesne olarak kendisini anlatırken daha rahat bir ifade akışı vardır.

Örnek: "Onun yanındayken kusursuz olmak için çok uğraşıyorum—neşeli, dost canlısı, zeki, konuşkan—çünkü beni sevmesini istiyorum.

Kendisiyle ilgili deneyimlerini de bir nesne olarak ifade eder.

Örnek: "Ama bir de şu mesele var. Kendinizi evlilik fikrine ne kadar açabiliyorsunuz... Hele de meslek yaşamınız önemliyse, ki sizi siz yapan şey o; bu durum ilişkilerinize bazı sınırlar koyuyor." Bu alıntıda kadının benliği uzakta duran bir nesne gibidir

ve süremin ikinci ve üçüncü aşamasında bir yerde durduğu söylenebilir.

Kişinin kendisinden, yansıtılan bir nesne, öncelikle başkalarında var olan bir nesne olarak söz edilir.

Örnek: "Aynı annem gibi koktuğumu hissedebiliyorum ya da bazen aynı babam gibi hırçın ve önemli biri gibi hissediyorum— kendiminki hariç herkesin kişiliğe giriyorum."

Şu anda var olmayan duygular ve kişisel anlamlara dair pek çok tarif veya dışavurum vardır.

Elbette aktarılanlar genelde geçmişteki duygulardır.

Örnek: "Başkalarına anlatamayacağım o kadar çok şey vardı ki...", "Çok kötü şeyler yaptım. Kendimi çok alçak, çok kötü biri gibi hissediyorum."

Örnek: "Ve gelen bu duygu çocukluğumda hissettiğimi hatırladığım duygunun ta kendisi."

Duygular çok az kabul edilir. Duygular çoğunlukla utanç verici, kötü, anormal ya da herhangi bir şekilde kabul edilemez şeyler olarak ortaya konur.

Duygular sergilenir ve kimi zaman duygu olarak tanınır.

Deneyimlenen şeyler geçmişe ait ya da benlikten uzak şeyler olarak tarif edilir.

Az önceki örneklerde bunlar da görülmektedir.

Kişisel yapılar katıdır ama haric olgular olarak değil yapılar olarak tanınır.

Örnek: "Gençlik yıllarımda yaptıklarımdan dolayı kendimi o kadar suçlu hissediyorum ki, bu yüzden cezalandırılmayı hak etmişim gibi hissediyorum. Biri için hak ettiğimi hissetmesem,

öteki için hak etmişimdir diyorum." Görülüyor ki, bu sözleri söyleyen adam bunları yerleşik olgular olarak görmüyor, kendisinin bu deneyimi yapılandırdığını anlıyor.

Örnek: "Ne zaman işin içine sevecenlik girse, olduğu gibi boyun eğmeye dönüyor. İşte bundan nefret ediyorum, galiba ikisini birbirine eşdeğer görüyorum; birinden sevgi, şefkat görürsem, onun her istediğini yapmak zorundaymışım gibi hissediyorum."

Duyguların ve anlamların farklılaşması önceki aşamalardaki kadar keskin ve genel değildir.

Örnek: "Yani daha önce de dediğim gibi... Ama bu kez gerçekten hissettim. Durum böyleyken bu kadar berbat hissetmemde şaşılacak bir şey yok her hâlde... hep kötü şeyler yaptılar. Öte yandan ben de pek melek değildim, onu da biliyorum."

Deneyimlerken çelişkileri de tanımaya başlar.

Örnek: Hasta bir yandan müthiş bir şeyler yapma beklentisi içindedir, öte yandan da sonunda bir anda çuvallayacağını hissetmektedir.

Kişisel seçimlerin genellikle etkisiz olduğu anlatılır.

Hasta bir konuda bir şey yapmak üzere seçim yapar ama sergilediği davranışlar bu seçimine uygun değildir.

Psikolojik yardım almak isteyen insanların çoğunun bu üçüncü aşamada olduğuna inanıyorum. Bu noktada uzunca bir süre kalabilirler ve bir sonraki aşamaya geçmeden önce, o ana ait olmayan duygulardan ve benlik arayışlarından bir nesne olarak söz ederler.

DÖRDÜNCÜ AŞAMA

Hasta üçüncü aşamada, yaşadığı deneyimlerin çeşitli yönleriyle birlikte kendisinin anlaşıldığını, hoş görüldüğünü, olduğu gibi kabul edildiğini hissettiğinde yapılar yavaş yavaş gevşetilir, duygular daha rahat akmaya başlar. Bunlar sürem üzerinde yukarı doğru hareketin özellikleridir. Bu gevşemeye ait nitelikleri yakalamaya çalışabilir ve bunları sürecin dördüncü aşaması olarak adlandırabiliriz.

Hasta, "şu-anda-olamayan" daha yoğun duygularını anlatır.

Örnek: "Nasıl desem, ben gerçekten... beni çok *derinden* etkilemişti."

Duygular, içinde bulunduğumuz andaki nesneler olarak anlatılır.

Örnek: "Bağımlı olmak hevesimi kırıyor çünkü o duygu sanki kendimden ümidi kesmişim anlamına geliyor."

Duygular ara sıra şimdiki ana ait olarak ifade edilir, bazen de neredeyse hasta istememesine rağmen araya girer.

Örnek: Rüyasında kendisini yoldan geçen biri olarak gördüğü ama tehlikeli olduğunu da bildiği, çünkü kendi "suçları"nı seyrettiğini gören bir hasta, rüyayı anlattıktan sonra terapiste şöyle diyor: "Ah, pekâlâ, kabul ediyorum, size *güvenmiyorum*."

Tam da içinde bulunduğu o anın duygularını yaşamak ister gibidir, ama bir yanda güvensizlik, bir yanda da bu olasılıktan duyduğu korku vardır.

Örnek: "Sanki bir şey ya da biri beni kısıtlıyor. Bu ben olmalıyım aslında! Bunu yapan başka biri yok ki. Bu yüzden başka bir şeyi suçlayamam. Bir düğüm gibi duruyor—içimde bir yerde.

...Git delir, bunu istiyorsun diyor bana sanki—ağla—kaç diyor!"

Arada azıcık kabul görülse bile, duyguların açıkça kabullenildiğine çok az rastlanır.

Az önceki iki örnek hastanın deneyimini yeterince kabul etiğinde korkutucu duygulara yaklaştığını gösteriyor. Fakat yine de burada bilinçli bir kabul yoktur.

Deneyimleme, geçmiş yapılarla daha az kısıtlıdır, eskisi kadar uzak değildir ve biraz ertelenerek de olsa ara sıra gerçekleşir.

Yine son iki örnek, bireyin deneyimleme esnasında kendisini eskisi kadar sıkmadığını gösteriyor.

Deneyimlemenin gerçekleşmesi esnasında biraz daha rahatlık vardır. Kişisel yapılarla ilgili bazı keşifler yapılır; bunların yapı olduğu kesinlikle tanınmaktadır ve bu yapıların geçerliliği sorgulanmaya başlanır.

Örnek: "Eğlenceli aslında. Neden mi? Ah, çünkü biraz da benim salaklığım—biraz gergin hissediyorum bu konuda, biraz mahcup—biraz da çaresiz. (*Sesi yumuşar, üzgün durmaktadır*). Tüm yaşamım boyunca mizaha sığındım, gerçekten kendime bakmamı engelleyen şeylerden biri de bu oldu. İstediğimde çektiğim bir perde gibi... Şimdi ise ne yapacağımı şaşırmış gibiyim. Nerede kalmıştım? Tutunduğum bir şeyi kaybettim—sırtımı dayadığım bir şeyi." Burada bu hastanın özelinde savunma olarak kullanılan mizah gibi temel bir yapının sorgulanması sonucu ortaya çıkan çarpıcı sonuçlar ve sarsıntı görülmektedir.

Duygular, yapılar, kişisel anlamlar giderek daha da farklılaşmaktadır ve simgeleştirmede en doğru olana yönelik bir arayış vardır.

Örnek: Bu nitelik, bu aşamadaki tüm örneklerde kâfi ölçüde sergilenmektedir.

Deneyim ve benlik arasındaki çelişkiler ve tutarsızlıklarla ilgili kaygılar ortaya çıkar.

Örnek: "Kim olduğuma göre yaşamıyorum. Şu anda olduğumdan daha fazlasını yapmalıyım. Eskiden tuvalette aynı pozisyonda saatlerce otururdum, annemse dışarıdan bağırırdı. 'Bir şey yapmadan oradan dışarı çıkmayacaksın.' Bir şey üret!.. Çoğu konuda hep böyle oluyor."

Bu örnek, hem çelişkilerden duyulan kaygıyı hem de deneyimim esnasındaki sorgulamayı göstermektedir.

Duygularda bocalama yaşansa da, yaşanılan sorunlarda kendine düşen sorumlulukla ilgili duygular vardır.

Hâlâ tehlikeli görünen bu yakın ilişkide hasta, kendisini riske atarak az bir ölçüde de olsa duygu temelinde hislerini aktarmaya başlar.

Yukarıda örneklerin çoğunda buna rastlanmaktadır, özellikle hastanın "Ah, pekâlâ, kabul ediyorum, size *güvenmiyorum,*" örneği bunu gösterir.

Elbette bu ve bir sonraki aşama bildiğimiz psikoretapiyi oluşturuyor. Terapinin hangi biçimi olursa olsun, artık ortak davranışlar sergileniyor.

Bu noktada bir kez daha hatırlamalıyız ki, kişi hiçbir zaman bir bütün olarak sürecin tam olarak şu ya da bu aşamasında değildir. Dinlediğim görüşmeleri ve incelediğim kayıtları göz önüne aldığımda şunu görüyorum: Herhangi bir görüşmede herhangi bir hastanın ifadeleri ve davranışları genellikle üçüncü aşama-

nın özelliklerini taşırken, sık aralıklarla ikinci aşamanın özelliği olan katılığı veya dördüncü aşamadaki rahatlamayı da içerebiliyor. Fakat söz konusu görüşmede altıncı aşamanın özelliklerini görmeniz pek olası değil.

Yukarıda okuduklarınız, hastanın kendisini bulduğu genel süreç aşamasındaki değişkenliğe ilişkindir. Kendimizi hastada bununla ilgili kişisel anlamları içeren tanımlı bir alanla kısıtlayacak olursak, benim hipotezim, burada çok daha belirgin bir düzen olduğu, üçüncü aşamanın ikinci aşamadan önce gelmesinin çok ender olduğu, üçüncü aşama araya girmeden ikinci aşamanın ardından dördüncü aşamanın gelemeyeceği yönündedir. Elbette bu geçici hipotez, deneysel testlere alınabilecek bir hipotezdir.

BEŞİNCİ AŞAMA

Sürem üzerinde yukarı doğru çıkarken, beşinci aşama diyebileceğimiz bir noktaya işaret koyabiliriz. Dördüncü aşamada hasta, ifadeleri, davranışları ve deneyimlerinde kendisinin kabul edildiğini hissediyorsa, bu onu daha da rahatlama hissettiği bir noktaya hareket ettirecek ve organizmasında hissettiği özgür akış da artacaktır. Sürecin bu aşamasının özelliklerinin, kabaca da olsa bir resmini çizebileceğimize inanıyorum.

Duygular o anda olduğu biçimiyle rahatlıkla ifade edilir.

Örnek: "Ben şiddetli bir reddedilme gibi bir şey bekliyordum—sürekli bunu bekliyorum... her nasılsa sizinleyken şey bile hissediyorum... Bu konuda konuşmak zor çünkü sizinleyken olabildiğim kadar iyi olmak istiyorum." Burada açığa çıkarılması

en güç duygulardan biri, yani terapiste yönelik ve terapistle ilişki içindeki hastanın duyguları açıklıkla ifade edilmektedir.

Duygular etraflıca deneyimlenmeye çok yakındır. Hasta bunları o anda ve tümüyle deneyimlerken korku ve güvensizlik duyuyor olsa da duygular "forkurdayarak yükselir" yani nüfuz eder.

Örnek: "Bir yerden çıktı geldi, hiç anlamıyorum (*Uzun bir duraklama*). Bu dehşeti kavramaya çalışıyorum."

Örnek: Hasta haricî bir olaydan söz etmektedir. Birden canını yakan bir şey varmış gibi acı içinde görünür.

Terapist: Nedir bu? Şu anda "çarpan" ne?

Hasta: "Bilmiyorum. (*Ağlıyor*)... Her hâlde söz etmek istemediğim bir şeye fazla yaklaştım, öyle bir şey." Burada duygu, kişinin kendisine rağmen onun içine neredeyse sızmış, nüfuz etmiştir.

Örnek: "Şu anda düğmem kapatılmış gibi hissediyorum. Neden şu anda zihnim bomboş? Sanki bir şeye asılı kalmışım gibi geliyor ve elimdekiler birer birer dökülüyor ve içimde bir şey şöyle söylüyor: 'Daha neler bırakabilirim?'"

Bir duyguyu deneyimlemenin, doğrudan bir ima içerdiğini fark etmeye başlıyor.

Bu üç örnek de bunu gösteriyor. Her vakada da hasta bir şey deneyimliyor ve deneyimlediği şeyin ne olduğu hakkında bilgisi olmadığını biliyor. Fakat aynı zamanda içinde yer alan bu belirsiz idrakların iması da fark etmeye başlıyor; artık içindeki organizmada gerçekleşen olaylara karşı simgeleştirme ve bilişsel açıklamalar yapmaya başlayabilecektir. Bu da genellikle bu ima karşısında hissettiği uzaklık ya da yakınlıkla ilgili ifadelerle gösterilir.

Örnek: "Tam olarak şudur diyemiyorum. Sanki sadece tarif ediyorum."

Fokurdayarak çıkan bu duygular karşısında şaşkınlık ve korku, ender olarak ise keyif duyulur.

Örnek: Hasta geçmişteki aile ilişkilerinden söz etmektedir: "Artık bunun bir önemi yok. Hımm. (*Duraklıyor*). Nedense bu dediğim çok anlamlı –fakat neden böyle olduğu hakkında hiçbir fikrim yok...Evet, bu işte! Artık boş verebilirim buna ve—yani, o kadar da önemli değil. *Vay canına!* Tüm o sefalet, onca eziyet!"

Örnek: Hasta hissettiği umutsuzluğu ifade etmektedir. "Hâlâ bunun gücü karşısında *şaşkınım*. Hissettiğim şey buna *öylesine* benziyor ki."

Benliğindeki duygulara daha çok sahip çıkmaya ve bu duyguların kendisi olmasını, onların "gerçek ben" olmasını arzulamaya başlar.

Örnek: "Meselenin aslı şu ki, ben kendimi göstermeye çalıştığım gibi sevimli, efendi çocuk değilim. Sinirime dokunan bir sürü şey var. Birilerinin ağzının payını vermek istiyorum; bazen bencil olmak istiyorum ve neden öyle *değilmişim* gibi görünüyorum anlamıyorum."

İşte bu, bireyin duygularını gitgide daha çok kabul ettiğinin net bir örneğidir.

Deneyimleme rahatlamıştır, artık uzakta değildir ve küçük bir ertelenmeyle de olsa sık sık yaşanır.

Organizmada olanlar ile onun öznel olarak etraflıca yaşanması arasındaki gecikme neredeyse ortadan kalmıştır. İçeride olup bitenler hasta tarafından son derece net bir biçimde aktarılmaktadır.

Örnek: "Bu hüznü -bu ağlamaklı durumu- anlamakta hâlâ zorlanıyorum. Özellikle belli bir duyguya yakınlaştığımda bunu hissediyorum—ve genelde ağlamaklı olduğumda, olan biten şeyler yüzünden ördüğüm duvarı yıkıp arkasına geçebiliyorum. Bir şey beni üzdüğünde bu kalkanlar otomatik olarak açılıyor ve o zaman hiçbir şeye dokunmadığımı, hissedemediğimi görüyorum... hissedebilsem ya da kendimi kırıldığım o anlardaki hislere bıraksam hemen yeniden ağlamaya başlardım ama yapamıyorum."

Burada hastanın duygusuna bir içsel iması olarak baktığını ve netleştirmek istediğinde onu temel aldığını görüyoruz. Hasta, ağlamaklı olduğunu algılayınca bunun gücendiği şeyle ilgili geciktirilmiş ve kısmî bir deneyim olduğunu fark ediyor. Ayrıca gücenme olayı gerçekleştiğinde savunma kalkanları açık olursa bu deneyimini yaşayamayacağını da anlıyor.

Deneyimin gerçekleşme şekli oldukça rahatlamıştır. Kişisel yapılar yapı olarak yepyeni bir şekilde keşfedilir ve bunların yanı sıra eleştirel bir inceleme ve sorgulama da ortaya çıkar.

Örnek: Bir adam şöyle diyor: "Bu memnun etme fikri -yani memnun etmeye mecburmuşum gibi hissetmem- bu gerçekten de hayatımın temel varsayımı gibi bir şey (sessizce ağlıyor). Bu bir tür, hani vardır ya, hiç sorgulanmadan bellediğiniz "memnun etmeye mecburum" diye bir önkabul. Başka bir seçeneğim yok. Sadece mecburum." Burada hasta bu varsayımın bir yapı olduğunu gayet iyi görmektedir ve görüldüğü üzere bu varsayımın sorgulanmamışlığı sona ermiştir.

Duyguları ve anlamları farklılaştırmaya hassasiyet gösterme yönünde güçlü ve açık bir eğilim görülür.

Örnek: "...içimde büyüyüp duran bir sıkıntı ya da bir umutsuzluk var—hayatım aslında çok eksik gibi geliyor şu anda... Bilemiyorum. Galiba bunu, en yakın sözcük olarak *umutsuzlukla* tanımlayabilirim." Anlaşıldığı üzere, hasta yaşadığı deneyimi anlatacak en doğru sözcüğü yakalamaya çalışmaktadır.

Deneyimindeki çelişkileri ve tutarsızlıklarıyla gitgide daha açık olarak yüzleşmektedir.

Örnek: "Bilinçli zihnim bana değerli olduğumu söylüyor. Fakat derinlerde bir yerde buna inanmıyorum aslında. Sıçandan farkım yok, işe yaramaz biriyim. Herhangi bir şey becerebileceğime dair hiçbir inancım yok."

Karşılaşılan sorunlarda kendine düşen sorumluluğu daha çok kabul etmekte ve bu sorunla ilgili kendi katkılarıyla da ilgilenmektedir. Benliği içersinde daha özgür diyaloglar gerçekleşmeye başlamıştır ve iç iletişiminde bir gelişme ve engellerde büyük ölçüde azalma mevcuttur.

Bazen bu diyalogun söze döküldüğünü de görebiliriz.

Örnek: "İçimde bir şey bana şöyle diyor: 'Daha ne kadarından vazgeçmeliyim? Zaten elimden bir sürü şeyi aldın.' Burada *ben benle* konuşuyor—ta içerlerdeki bir *ben*, gösteriyi yürüten *ben*le konuşuyor. Ve durumdan şikâyetleniyor, 'Çok yaklaşıyorsun. Uzaklaş!'"

Örnek: Bu diyaloglar genelde kişinin kendini dinlemesi şeklinde gerçekleşir; böylece bilişsel açıklamalar deneyimlerin doğrudan göstergesi ile karşılaştırılır. Bu yüzden hasta şunları söyle-

mektedir, "Tuhaf değil mi? Olaya hiç bu açıdan bakmamıştım. Sadece karşılaştırmaya çalışıyorum. Bu gerilim bana hep dışarıdan kaynaklıyor gibi gelmişti—benim böyle kullandığım bir şey gibi gelmemişti. Ama bu doğru—evet, bu gerçekten doğru."

Bir süreç haline gelmenin beşinci aşamasıyla ilgili verdiğim bu örneklerin pek çok noktayı açığa kavuşturduğuna inanıyorum. Her şeyden önce bu aşama, yukarıda anlatılan birinci aşamanın psikolojik anlamda yüzlerce kilometre ilerisindedir. Birinci aşamadaki katılığın tersine burada, hastanın pek çok özelliği akış halindedir. Her zaman bir süreç halinde olan organik varlığı ile daha yakın bir ilişki içindedir. Duygularının akışının içinde olmaya daha yakındır. Deneyimlerindeki yapılandırmalar kararlı bir şekilde rahatlatılmıştır. İmalar ve iç/dış kanıtlarla sürekli sınanmaktadır. Deneyiminde çok daha yüksek seviyede farklılaşma vardır ve dolayısıyla artık akışkan olan iç iletişimi çok daha netleşmiştir.

BELLİ BİR ALAN ÜZERİNDEN SÜREÇ ÖRNEKLERİ

Şu ana dek hasta bir bütün olarak bu aşamalardan ya birinde ya da ötekinde gibi konuştuğum için, bir sonraki aşamayı anlatmadan önce bir kez daha vurgulamalıyım ki, kişisel anlamlar verilen alanların bazılarında süreç, deneyimin benliğin kavrayışıyla çok keskin bir şekilde çelişmesi yüzünden, hastanın genel düzeyinin altına düşebilir. Belki, hastanın tek bir alandaki duyguları üzerinden, yani deneyimleme ediminin dar bir katmanında, bu sürecin çalışmasını örnekleyebilirim.

Shlien tarafından gayet etraflıca anlatılan bir vakada, görüş-

meler sırasındaki öz-ifadelerin niteliği, süreç cetvelimizde (sürem) yaklaşık üç ve dört arasındaki bir noktada yer almaktadır. Fakat hasta (bir kadın) cinsel sorunlar alanına girdiğinde, sürecin sürem üzerinde geldiği seviye daha düşüktür.

Altıncı görüşmede hasta, terapiste anlatması imkânsız olan şeyler olduğunu düşünür; daha sonra "Uzun bir duraklamanın ardından, neredeyse duyulmayan bir ses tonuyla, kalın bağırsağı bölgesinde bir kaşıntı olduğunu, doktorunsa bunun kaynağını bulamadığını anlatır." Burada, hasta soruna tamamen kendi benliği dışında bakmaktadır ve deneyimlemenin uzağında kalmaktadır. Oysa bu daha önce anlattığımız gibi sürecin ikinci aşamasına denk gelmektedir.

Onuncu görüşmede, bu kaşıntı parmaklarına geçmiştir. Sonra büyük bir mahcubiyetle, çocukluğunda yaşadığı soyunma oyunlarını ve diğer cinsel faaliyetleri anlatır. Burada da adeta benliği dışında bir şeyler anlatır gibidir, duygular geçmişin nesneleri gibi aktarılmaktadır; oysa bu özellik süreç cetvelinde daha uzak bir noktaya aittir. Sonunda ise şuna varır: "Çünkü ben kötüyüm, ben kirliyim, işte o kadar." Burada benlikle ilgili bir ifade vardır ama bu, hiç farklılaştırılmadan kullanılan katı bir kişisel yapıdır. Bu özellik ise sürecimizin üçüncü aşamasında görülen bir özelliktir. Benlikle ilgili olup kişisel anlamların birazcık daha farklılaştırıldığı şu ifadeler de öyle: "Sanırım, derinlerimde ben aşırı cinsellik barındıran biriyim, dışarıdan ise beklediğim karşılığı almaya yetmeyen bir cinselliğim var gibi... içimdeki neyse dışımdaki de o olsun istiyorum." Bu son cümle kişisel yapının cılız bir tarzda da olsa sorgulanması açısından dördüncü aşamaya aittir.

On ikinci görüşmede, hasta bu sorgulamayı daha da ileriye götürür ve herkesle yatıp kalkan biri olarak doğmadığına karar verir. Bu ise kesinlikle dördüncü aşamaya ait bir özelliktir, neredeyse kemikleşmiş bir deneyim oluşturma şekline meydan okumaktadır. Bu görüşmede ayrıca terapiste şunları söyleme cesaretini de gösterir: "Siz bir erkeksiniz, yakışıklı bir erkek ve benim bütün sorunum da sizin gibi erkekler. İhtiyar bir adam olsaydınız daha kolay olurdu ama uzun vadede daha iyi olmazdı." Bunları söylediği için kendine kızmış, mahcup olmuştur ve hislerini şöyle dile getirir: "Sanki sizin karşınızda çırılçıplakmışım gibi hissediyorum." Burada o anda hissedilen bir duygu dile gelmiştir ve elbette istemeden ve korkarak söylenmiştir ama bu duygu sadece dile getirilmiş, tarif edilmemiştir. Deneyimleme edimine hâlâ uzaktır ya da yapıdan bağımsızlaşamamıştır ve az da olsa bir gecikmeyle ama kabullenmeksizin ifade edilmiştir. "Daha kolay olurdu ama... daha iyi olmazdı" ifadesindeki farklılaştırmayı açıkça görebiliyoruz. Tüm bunlar sürecimizin dördüncü aşamasının özellikleridir.

On beşinci görüşmede kadın cinsellikle ilgili pek çok deneyim ve duygusunu tarif etmeye başlar ve bunlar da, görüldüğü üzere üçüncü ve dördüncü aşama özellikleri taşımaktadır. Görüşmenin bir noktasında hasta şöyle der: "Kendi canımı yakmak istedim, bu yüzden de canımı penisleriyle yakacak erkeklerle çıkmaya başladım. Bundan zevk aldım ama canım da yandı: Böylece aldığım zevk yüzünden cezalandırılmış olmanın verdiği tatmin duygusunu da yaşıyordum aynı zamanda." Burada ise harici bir olgu olarak değil, olduğu gibi algılama deneyimi gerçek-

leşmektedir. Zevk alma deneyimi ile cezalandırılma gereği duygusu arasındaki çelişkili unsurlar fark edilmiştir ve buna dair bir kaygı duyulmaktadır. Bu özellikler kesinlikle dördüncü aşamanın hatta biraz daha yukarıdaki aşamanın da özellikleri arasında yer alır.

Kısa bir süre sonra ise cinsellikten aldığı zevk yüzünden duyduğu utanca dair geçmişteki yoğun hislerini anlatmaya başlar. Diğer iki kız kardeşinin, yani "düzgün, saygıdeğer kızlar"ın orgazm olamıyor olması yüzünden hasta şu noktaya varır: "Demek ki ben kötü olan kardeştim." Bu noktaya kadar yine dördüncü aşama örneklenmektedir. Sonra aniden şu soruyu sorar, "Yoksa aslında şanslı olan ben miyim?" Bu hayret duygusunun ifade ediliş biçimi, fokurdayan baloncuklar gibi kabarıp gelişi, bu şaşkınlığın anında deneyimlenişi az önce anlattığımız beşinci aşamanın özelliklerini taşımaktadır. Kabul edildiği bir ortamda hasta süreçte daha ileriye gidebilmiş ve ikinci aşamanın çok ilerilerine ulaşmıştır.

Bu örnekte bireyin kabul edildiğini hissettiğinde, özel olarak ele aldığımız bir kişisel anlam alanında gitgide daha da esnekleşebildiğini, gitgide daha da fazla devinim içine girdiğini gösterebildiğini umuyorum. Hatta belki de inandığım bir şeyi daha örnekleyebilmişimdir: Akışın arttığı bu süreç, dakikalar ya da saatler içinde değil haftalar, aylar içinde gerçekleşir. Bu, düzensiz olarak ilerleyen bir süreçtir; bazen bir parça geriye gidilir, bazense çok daha fazla alanı kapsamaya geçtiği için hiç ilerlemiyor gibi görünür ama sonunda akış ve ilerleme kendi seyrinde devam eder.

ALTINCI AŞAMA

Şu ana dek bu aşamaların her birinde yaşanan duygu gevşemelerinin, deneyimlemelerin ve gerçekleştirmelerin kapsam ve niteliğini aktarabilmişsem artık bir sonraki ve gözlemlerimize göre de son derece kritik olan altıncı aşamaya göz atmaya başlayabiliriz. O halde bu aşamaya özgü olduğunu düşündüğüm nitelikleri ifade etmeye çalışayım.

Terapötik ilişkideki hastanın tamamen kabul edilen bir birey olma özelliğinin devam ettiğini varsaydığımızda, beşinci aşamadaki niteliklerin bambaşka ve genellikle dramatik olan yeni bir aşamaya geçtiğini görebiliriz.

Daha önce "sıkışmış" olan ve süreç özelliği kısıtlanan duygu artık şimdiki anın içinde deneyimlenmektedir.

Kendi sonucuna doğru akmakta olan duygular vardır.

Şimdiki anda yaşanan duygu, o an doğrudan doğruya ve tüm zenginliğiyle deneyimlenir.

Deneyimlerdeki bu anındalık özelliği ve deneyimin içeriğini oluşturan duygu kabul edilmektedir. Yaşanan şey, inkâr edilen, korkulan, mücadele edilen bir şey değildir.

Az önceki cümlelerin hepsi de birbirinden net ve kesin bir olgunun pek az farklılık gösteren yönlerinin ne olduğunu ve ne zaman gerçekleştiğini açıklamaya çalışmaktadır. Bu aşamayı tüm özellikleriyle daha etraflıca anlatmak için kayda alınan birçok görüşmenin aktarılması gerekiyor, ama ben bunu tek bir örnekle anlatmaya çalışacağım. Genç bir adamla yapılan sekseninci görüşmeye ait uzunca bir alıntının, hastanın altıncı aşamaya gelişini aktarabileceğini sanıyorum.

Örnek: "Bunu, kendime karşı daha sevecen bir ilgi duyma olasılığı olarak bile düşünebilirim...ama yine de ***ben***, bu ikisi tıpatıp aynı şeyken nasıl sevecen olabilir ve ***kendimle*** ilgilenebilirim ki? Yine de çok net olarak ***hissediyorum***... Sanki, bir çocukla ilgilenmek gibi. Ona şunu da vereyim, bunu da vereyim diyorsun... bir başkası için düşündüğümde bunun amacını anlayabiliyorum... ama kendim söz konusu olduğunda anlayamıyorum... bunu kendim için yapabilmem ve hayatımın önemli bir amacı haline getirebilmem mümkün mü? Yani bu, en çok el üstünde tutulan, sahip olunması en çok istenen şeyin muhafızıymışım gibi bütün dünyayla uğraşmak zorundayım demek, yani özenle ilgilenmek istediğim bu kıymetli ***ben*** ile tüm bu dünya arasındaki bu ***ben*** var... Sanki kendimi bir ***sevsem***—nasıl desem—bu çok tuhaf—ama doğru."

Terapist: Bu, gerçekleştirilmesi tuhaf olacak bir kavram gibi geliyor. "En öncelikli sorumluluğumun bir kısmı, ben olan bu bireyi, sevdiğim bu beni korumak için dünyayla yüzleşmek anlamına geliyor" diyorsunuz.

Hasta: Özen göstermek istediğim, kendimi böylesine yakın hissettiğim şey ***ben***. Vay canına! Bu da tuhaf.

Terapist: Size garip bir şeymiş gibi geliyor.

Hasta: Nasılsa çarpıyor beni. Yani bu kendimi sevme, kendime özen gösterme duygusu. (Gözleri sulanıyor). Bu çok güzel bir şey... çok güzel.

İşte bu alıntı, daha önce içinde akmasına izin verilmemiş olan ve o anda hissedildiği şekilde deneyimlenen bir duyguyu göstermeye yardımcı olacak bir kayıt olabilirdi. Bu duygu, kısıtlanma-

dan, kendi sonucuna doğru akmakta olan bir duygudur. Kabul edilerek deneyimlenen, bir kenara atılıp inkâr ya da gözardı edilmeyen bir duygudur.

Deneyimini hissetmeksizin ama öznel olarak yaşama eğilimi vardır.

Hasta, yukarıdaki örnekte de görüldüğü gibi, hissedilmek için (kendi sözcükleriyle) deneyiminden uzaklaşabilir; ancak kayıttan da anlaşılacağı üzere, sözleri, içinde olup biten şeyleri deneyimlemenin, yaşadığı şeyin kıyısında kalmaktadır. Bunu en iyi anlatıldığı ifade "Vay canına! Bu da başka bir tuhaflık" sözleridir.

Benlik bir nesne olmaktan kurtulur.

Benlik, bu anlarda, bu duygu demektir. Kendi bilinçli farkındalığı pek olmaksızın, an'da olmak, ama Sartre'ın dediği gibi öncelikle refleksif bilinçle o anı yaşamaktır. Benlik, öznel olarak var olunan o andır. Kişinin algıladığı bir şey değildir.

Bu aşamada deneyimleme gerçek niteliğine kavuşur.

Örnek: Bu aşamaya gelmekte olan bir hasta, içinden gelen gizli düşüncelerin kaynağından korku duyduğunu aktarmaktadır. Şöyle devam eder: "Kelebekler, yüzeye en yakın düşünceler. Onların altında derinlerde bir akıntı var. Kendimi ondan çok uzakta hissediyorum. Derinlerdeki akıntı, yüzeyin çok aşağısında yüzen koca bir balık sürüsü gibi. Bazılarının su yüzeyine çıktığını görüyorum—ben elimde bir oltayla oturuyorum, oltanın ucunda kıvrık bir iğne var— daha iyi bir şeyler yakalamaya çalışır gibi—hatta suya dalmak ister gibi. Bu çok korkutucu. Bana öyle geliyor ki, ben de o balıklardan biri olmak istiyorum."

Terapist: "Siz de aşağıda olup onunla birlikte akıp gitmek is-

tiyorsunuz."

Bu hasta henüz tam olarak süreç tarzında deneyimlemiyor ve bu nedenle süremdeki bu altıncı noktayı tam olarak örneklemiyorsa da, yaptığı betimlemenin, anlamı gerçekten iyi ilettiğini açıkça öngörmektedir.

Sürecin bu aşamasının bir diğer özelliği de sürece eşlik eden fizyolojik rahatlamadır.

Gözlerin sulanması, göz yaşları, iç çekişleri, adalelerin rahatlaması sıkça görülür. Başka fizyolojik belirtiler de sıkça görülür. Bu anlarda benim hipotezim, bunu ölçebilme imkânımız olsaydı, kan dolaşımının arttığını, sinirsel tepkilerde iletkenliğin yükseldiğini keşfedebileceğimiz yönündedir. Aşağıdaki alıntıda, bu duyumsal tepkilerin "ilkel" doğasına bir örnek görebiliriz.

Örnek: Genç bir adam olan hasta, anne ve babasının ölüp yok olmasını dilemektedir. "Bu sanki onların silinip gitmesini istemek gibi bir şey, keşke hiç olmasalarmış... Ve kendimden o kadar utanıyorum ki, çünkü bir bakıyorum beni arayıp çağırıyorlar ve ben de gidiveriyorum—şıp diye anında oradayım! Nedense benim üzerimde güçlü bir etkileri var. Bilemiyorum. Sanki göbek bağıyla hâlâ bağlıyım... bunu içimde hissediyorum... şıp diye çekiliyorum oraya (ve eliyle göbeğinden tutulup oraya sürüklenme hareketini gösteriyor.)"

Terapist: Göbek kordonuyla bağlanmış gibi.

Hasta: Tuhaf ama gerçekten o his var... Sanki yakıcı bir duygu gibi, beni kaygılandıracak bir şey söyledikleri zaman onu tam burada hissediyorum (gösteriyor). Böyle olduğu daha önce dikkatimi çekmemişti.

Terapist: Aranızda bir sıkıntı olduğunda, sanki göbek bağınız çekiştiriliyormuş gibi hissediyorsunuz.

Hasta: Evet, tam karnımın içinde bir şeyler oluyor. Hissettiğim bu duyguyu tarif etmek o kadar zor ki.

Burada hasta, anne ve babasına karşı duyduğu bağımlılık duygusunu öznel olarak yaşıyor. Yine de bunu algılıyor olduğunu söylemek çok yanlış olur. Hasta bu duygunun içindedir ve onu göbek bağından çekiştirilme olarak deneyimlemektedir. Bu aşamada, iç iletişim serbestçe gerçekleşmektedir ve nispeten daha engelsizdir.

Verilen örneklerin açıklayıcı olduğuna inanıyorum. Aslında "iç iletişim" ifadesi artık pek de doğru değildir, çünkü bu örneklerin her biri gösteriyor ki, asıl kritik an bütünleşme anıdır ve artık birbirinden farklı iç merkezler arasında iletişime ihtiyaç yoktur, çünkü ikisi *bir* hale gelmiştir.

Deneyim ile farkındalık arasındaki tutarsızlık, tutarlılığa doğru ilerledikçe capcanlı bir şekilde deneyimlenmektedir.

Kurulmuş olan kişisel yapılar bu deneyimleme anının içinde çözülüp erimeye başlar ve hasta bir zamanlar sabitleştirmiş olduğu çerçeveden kurtulur.

Bu iki niteliğin aşağıdaki örnekle daha da iyi anlaşılacağına inanıyorum. Genç bir adam, tanımadığı bir duygunun giderek yaklaşmakta olduğunu hissetmektedir. "İşte tam da öyle bir duygu—sanki bunca şeyi hep bir şeyden korkarak yaşamışım gibi." Burada, mesleki faaliyetlerinin, sırf ona emniyet hissi verme işlevi gördüğünü anlatmaktadır ve şöyle devam eder, "içinde güvende hissedeceğim küçük bir dünya yani, anlatabiliyor muyum? Ve

yine aynı nedenle. (*Duraklıyor*). Sanki bir şekilde süzülüp aksın diyorum. Ama bunu size ve sizinle ilişkime de bağlıyorum. Ve korkunun uzaklaşmakta olduğunu hissediyorum. (*Hislerini daha iyi oynamak için ses tonu değişiyor.*) *İzin verir misiniz*, onu alabilir miyim? Buna *ihtiyacım* var. Onsuz yalnız hissediyor, korkuyorum."

Terapist: Hı-hı. Hı-hı. 'Ne olur bırakın tutunayım yoksa korkudan ölürüm!'... Bu bir tür yakarış aynı zamanda, değil mi?

Hasta: Sanki bana şöyle geliyor—yalvaran küçük bir çocuk gibi. İşte böyle yakarır vaziyette (*Ellerini dua eder gibi kaldırıyor.*)

Terapist: Ellerinizi yakarır gibi kaldırıyorsunuz.

H: Evet, ya! Doğru! Ne olur benim için bunu yapın gibi... Aman Tanrım, bu *korkunç* bir şey! Ben ve *yalvarmak ha*! Bu şimdiye dek hiç bu kadar açıklıkla hissetmediğim bir duygu... hiç duymadığım... (*Duraklıyor*)... Bu karmakarışık bir duygu. Böyle yepyeni şeylerin içimden çıkıyor olması muhteşem bir şey. Her seferinde şaşırıyorum ve hep aynı duygu oluyor, bundan ne çok var diye korkuyorum. (*Gözyaşları*) Kendimi tanımıyormuşum ki! İşte ansızın hiç fark etmediğim bir şey keşfediyorum, bunun benim istediğim bir *şey* ya da bir *tarz* olduğu hiç aklıma gelmemişti.

Bu noktada hastanın yalvarışının tümüyle deneyimlendiğini ve bu deneyimle kendisi hakkındaki algıları arasındaki farkın, çok canlı bir şekilde ayrıldığını görüyoruz. Yine de bu fark deneyimi, tam da kaybolduğu anda varlığını gösterir. O andan itibaren o, pek çok duygunun yanı sıra yalvarmayı da hisseden bir ki-

şidir. Yaşadığı an, kendisi için kurduğu yapıyı erittiğinde, birey de önceki dünyasından kopar. Bu duygu hem muhteşem hem de ürkütücüdür.

Tam anlamıyla deneyimleme edimi, açık ve kesin bir imge haline gelir.

Sanırım verilen örnekler, hastanın o anlarda "kendisine" neyin "çarptığını" genellikle net olarak fark edemediğini gösteriyor. Yine de bu o kadar da önemli değil, çünkü bu olay onu daha iyi anlamak için gerektiğinde tekrar tekrar dönülebilecek olan bir varlık, bir göndergedir. Bu örneklerde bulunan yakarma durumu ve kendini sevmenin orada anlatıldığı gibi olmadığı da görülebilir. Ancak yine de bunların her biri, hastanın, ne olduğunu anladığını hissedene dek istediği zaman geri dönebileceği sağlam birer referans noktasıdır. Belki de net birer fizyolojik olay olmalarından dolayı, hastanın araştırma amacıyla yeniden dönebileceği birer bilinçli yaşam alt katmanıdır. Yaşanan bir şeyi bir gönderge olarak deneyimleme gibi çok önemli bir özelliğe dikkatimi çeken Gendlin oldu. Gendlin, bunu temel alarak kapsamını büyüttüğü bir psikolojik teori üzerinde çalışıyor.

Deneyimleme ediminde keskin ve temel farklılaştırmalar vardır.

Bu anların hepsi de birer gönderge, birer özel varlık olduğu için başka bir şeyle karıştırılmaz. Keskin farklılaşma süreci de bununla ilgilidir ve bunun üzerine inşa edilir.

Bu aşamada dahil^ ya da haric^ "sorunlar" yoktur. Hasta öznel bir şekilde, sorununun bir aşamasını yaşamaktadır. Sorun'artık bir nesne değildir.

Açıktır ki, tüm bu örneklerde hastanın sorununu dahilî bir sorun olarak algıladığını ya da onu dahilî bir sorun olarak ele aldığını söylemek pek doğru olmayacaktır. Ama o noktadan daha ileride olduğunu, yani tabii ki sorununu haricî bir sorun olarak ele almaktan (süreç açısından) çok daha ileri bir noktada olduğunu da gösterebilmemiz gerek. Galiba bunu anlatmanın en iyi yolu hastanın sorunu ne algıladığını ne de ele aldığını söylemektir. Hastanın yaptığı sadece sorunun bir kısmını bilerek ve kabullenerek yaşamaktır.

Süreç cetvelinde bu altıncı aşamayı tanımlayan nokta üzerinde çok durdum, çünkü bu aşamanın son derece kritik olduğunu düşünüyorum. Gözlemlerim bana bu anında yaşanan, dolu ve kabullenilmiş deneyim anlarının bir açıdan neredeyse geri dönüşü olmayan bir noktayı gösterdiğini düşündürüyor. Bunu hastalardan alınan örnekler açısından ifade edecek olursam, gözlemlerim ve hipotezim odur ki, hasta gelecekte de aynı nitelik ve özelliklerde bir deneyim yaşadığı her an, bunun ne ve neden olduğunu açıkça ve mutlaka fark edecektir: Kendine karşı şefkatli bir özen, kendisini ailesinin bir parçası yapan bir göbek bağı ya da diğer örnekteki gibi yalvaran bir küçük çocuğun bağımlılığı. Son olarak şuna da dikkat çekelim ki, deneyim bütünüyle farkındalık içinde ve tamamen kabul edilerek yaşandığında, artık başarılı bir şekilde ele alınıp herhangi bir gerçeklik kadar halledilebilir bir şeye dönüşür.

YEDİNCİ AŞAMA

Altıncı aşamaya varılan alanlarda, terapist tarafından hastanın

tamamen kabul edilmesi (hâlâ faydalı bir şeyse de) artık gerekli değildir. Öte yandan, altıncı aşama genelde geri dönülemez bir aşama olduğu için, hastalar yedinci ve son aşamaya genellikle terapistin yardımı olmaksızın ilerlemektedirler. Bu aşama terapötik ilişkinin içinde olduğu kadar dışında da gerçekleşir ve terapi saatlerinde deneyimlenmekten ziyade sadece aktarılır. Bu aşamada gözlemlediğim özellikleri şöyle anlatabilirim.

Yeni duygular, gerek terapinin içinde gerekse dışında, anında ve tüm zenginliğiyle ayrıntılı bir şekilde deneyimlenir.

Bu duygular deneyimlendikçe net birer imge olarak da kullanılır.

Hasta bu imgeleri, kim olduğunu, ne istediğini, davranışlarının nasıl olduğunu daha zengin ve net şekilde bilmek için, oldukça bilinçli bir şekilde kullanır. Duyguların nahoş ya da korkutucu olması bunu değiştirmez.

Kendi sürecine duyduğu temel güvenle, değişen duygularını kabullenir ve sahiplenme duyusu da giderek gelişerek devam eder.

Burada yalnızca devam etmek olan bilinçli süreçlere değil, organizmada olup biten tüm süreçlere güven duyulur. Hastalardan biri altıncı aşamanın özelliklerini nasıl gördüğünü, yedinci aşamanın özellikleri çerçevesine sokarak tarif etmiştir.

"Burada terapideyken yapılan şey, oturup 'beni rahatsız eden şey şudur' demek ve bir yerlerde sıkışan bir şey, duygusal bir kreşendo sonucu dışarı çıkana dek onunla uğraşmak. Ondan sonra o her neyse geçip gidiyor, farklı görünüyor. Ama o zaman bile neler olduğunu tam olarak ifade edemiyorum. Sanki bir şe-

yi açığa çıkarmışım, onu sallayıp ters yüz etmişim gibi. Tekrar yerine koyduğumda ise artık daha iyi hissettiriyor. İşin üzücü tarafı şu ki, tam olarak orada ne olup bittiğini bilmek isterdim... tuhaf bir şey çünkü sanki ben aslında hiçbir şey yapmamışım gibi geliyor—bu olayın benim aktif olarak katıldığım tek yeri—tetikte olmak ve geçip giderken bir düşünceyi yakalayıvermek... Bunlar daha ziyade duygu gibi aslında. 'Evet, şimdi doğru bir şekilde gördüğüme göre, onu ne yapacağım?' diyorum. Üzerinde ayarlayıp kuracağınız bir sapı yok. Sadece onun hakkında konuşuyorsunuz ve sonra da bırakıyorsunuz gidiyor. Görünüşte hepsi bundan ibaret. Ama eksik bir şey kalmış gibi hissettmeme sebep oluyor—sanki ben herhangi bir iş başarmamışım gibi. Yapılan şey benim bilgim ve rızam dahilinde olmamış gibi... Mesele şu ki, bu yeni ayarların kalitesinden emin olamıyorum, çünkü kendim görmedim, kontrol edemedim... yapabileceğim tek şey olguları gözlemlemek. Olaylara artık biraz daha farklı bakıyorum, daha az kaygı duyuyorum, hem de çok daha az. Ve çok daha aktifim. Genelde her şey daha iyiye doğru gidiyor gibi geliyor. Bu yeni durum beni çok mutlu ediyor. Ama sanki sadece bir izleyiciymişim gibi de geliyor.[9] İçinde süregiden süreci böyle biraz da haset dolu kabullenişinden birkaç saniye sonra şunları ekliyor: "Bilinçli zihnim sadece gerçeklerle ilgilendiğinde ve zihnim ben onlara aldırmadan analizleri kendi halinde yapmaya bırakıldığında, son derece verimli bir şekilde çalışabildiğimi görüyorum."

Deneyimleme, yapı-kısıtlı yönlerini neredeyse tamamen kaybetmiştir ve artık süreç, deneyimleme edimi haline gelir; yani, her

durum geçmişte değil kendi yeniliğindeyken deneyimlenip yorumlanır.

Altıncı aşamada verilen örnek, tarif etmeye çalıştığım niteliği göstermektedir. Yine bir hastayla yapılan kontrol görüşmesinde çok özel bir alanda, yaratıcı çalışmalarında ortaya çıkan farklı nitelikler tarif edilmektedir. Eskiden bu hasta düzenli olmak için uğraş veriyordu: "En başından başlıyor ve düzenli bir şekilde sonuna dek ilerliyorsunuz." Ama şimdi kendi içindeki sürecin farklı olduğunu anlamaktadır: "Bir fikir üzerinde çalıştığımda o fikrin tamamı, bir fotoğrafın banyo edilirken ortaya çıkması gibi gizlendiği yerden çıkıp netleşiyor. Öyle belli bir uçtan başlayıp öteki taraflara kadar yayılıp kaplamıyor. Aynı anda *her yer* yavaş yavaş netleşmeye başlıyor. Başlangıçta oldukça bulanık dış hatlarını belli belirsiz seçiyor ve ne çıkacak acaba diye merak ediyorsunuz, ama yavaş yavaş her şey yerine oturuyor ve çok geçmeden hepsi netleşiyor, hepsi bir anda oluyor." Hastanın bu sürece güvenmekle kalmayıp, onu geçmişe ait bir şey olarak değil, o anda *olduğu gibi* deneyimlediği açıkça görülmektedir.

Benlik gitgide, deneyimleme ediminin öznel ve refleksif farkındalığı haline gelir. Benlik çok daha az, algılanan bir nesne olarak görülür ve daha çok güvenle hissedilen bir süreç haline gelir.

Yukarıda sözü edilen hasta kontrol görüşmesi buna da örnek olabilir. Bu görüşmede hasta, terapi süresince yaşadığı deneyimleri aktardığı kendisini yine bir nesne olarak görür, ama bunu hergün böyle yaşamadığı da açıktır. Yaşadığı pek çok değişikliği aktardıktan sonra şöyle der: "Bu geceye dek terapide bunların olabileceğini aklıma getiremezdim. (*Şakayla*) Vay canına! Bana

gerçekten bir şey oldu her hâlde. Çünkü o zamandan bu yana yaşamım çok farklı. Üretkenliğim arttı. Kendime güvenim arttı. Daha önce kaçındığım durumların şimdi üstüne üstüne gidiyorum. Ayrıca, daha önce çekilmez olduğum durumlarda şimdi çok daha az düşüncesizlik yapıyorum." Buradan anlaşılıyor ki, birey, benliğinin nasıl olduğunu ancak sonradan fark edebilmiştir.

Kişisel yapılar geçici olarak yeniden formüle edilir; böylece daha sonraki deneyimlerde geçerliliğini görebilecektir ama o zaman bile onları gevşek bir yapı olarak barındıracaktır.

Terapinin sonlarına doğru hastalardan biri bu yapı değişiminin nasıl olduğunu şöyle anlatıyor.

"Neyin değiştiğini tam olarak bilmiyorum ama çocukluğuma bakışım artık çok farklı ve annemle babama duyduğum düşmanlık kayboldu. Onlara duyduğum öfkenin yerini bir tür kabullenme aldı; yani benim istemediğim bazı şeyler yapmış oldukları gerçeğini kabul ediyorum. Ama ayrıca ilgi dolu bir heyecan hissi de var ki—vay canına—artık neyin yanlış olduğunu anlayabildiğime göre bu konuda bir şeyler de *yapabilirim*—onların yanlışını düzeltebilirim." Bu noktada bireyin ailesiyle ilgili oluşturduğu yapı büyük bir değişime uğramıştır.

Bir başka örnek de sürekli başkalarını memnun etmek zorunda olduğunu hisseden bir hastayla yapılan görüşmelerden alınabilir. "Nasıl bir şey olacağını... anlıyorum... sizi memnun etmezsem bir şey olmaz; sizi memnun etmek ya da etmemek benim için önem taşımıyor. Bunu başka insanlara da bir söyleyebilsem... anlatabiliyor muyum?.. yani o anda içimden geldiği gibi söyleyebilsem... ve memnun edip etmeyeceğimi hiç düşünme-

mek... Tanrım! *Ne istiyorsanız onu* söyleyebilmek: Ama durum böyle işte." Kısa bir süre sonra kendine inanamaz bir halde şunu sorar: "Yani, nasıl hissediyorsam öyle oluyorum ve bunda kötü bir yan yok değil mi?" Bu noktada hasta, varlığının en temel yönlerinden birini yeniden kurmaktadır.

Dahili iletişim net; duygular ve simgeler uyumludur, yeni duygular yeni terimlerle ifade edilir.

Yeni oluş biçimlerine yönelik başarılı seçimler yapma deneyimi yaşanır.

Çünkü deneyimlemenin tüm unsurlarına yönelik farkındalık vardır, seçimler gerçek ve etkin seçimler haline gelmiştir. İşte hastalardan biri bu farkındalığa şöyle ulaşıyor: "Kendimle konuşurken yeni bir yol geliştirmeye, korkmadan konuşmaya çalışıyorum. Belki de bunun en iyi yolu yüksek sesle düşünmek. Fakat kafamda o kadar çok düşünce var ki bunu çok fazla yapamıyorum. Ama her seferinde duruma uygun bir gürültü çıkaracağıma, konuşmalarımın gerçek düşüncelerimin birer ifadesi olmasını sağlayabilirim." Burada birey, başarılı sonuç imkânlarını algılayabildiğini göstermektedir.

Bir başka hasta ise karısıyla girdiği bir münakaşayı anlatıyor. "Kendime hiç bu kadar kızmamıştım. Kendimden hiç bu kadar nefret etmemiştim. 'Çocuk gibi davrandığımı' fark ettim ve her nasılsa bunu seçen de bendim."

Bu yedinci aşamayı gösterebilecek örnekler bulmak kolay değildir, çünkü pek az hasta bu noktaya dek gelebilir. Dilerseniz, süremin en sonundaki bu noktanın özelliklerini kısaca özetleyebilirim.

Değişim sürecindeki birey yedinci aşamaya ulaştığında, yeni bir boyutta olduğumuzu görürüz. Kişi artık hareket, akış, değişirlik gibi niteliklerin hepsini psikolojik yaşamının her noktasına taşımıştır ve bunlar yaşamında en çok öne çıkan özellikler olmuştur. Duygularını bilir, onlara güvenir, kabul eder; artık duygularında yaşamaktadır. Yaşadığı her yeni olay ile kişisel yapıları değişime uğradıkça, kişinin deneyimlerini oluşturma biçimi de değişir. Deneyimleme edimi doğal bir süreç olmuştur, her yeni durumda yeni olanı hisseder ve onu yeni bir biçimde yorumlar. Yorumlarken geçmişe yaptığı göndermeler, sadece geçmişle şimdinin denk olduğu durumlara aittir. Yaşadığı şeyi o anda yaşadığı şekliyle deneyimler ve aynı zamanda deneyimlemekte olduğunu da bilir. Deneyimindeki duygularının ve kişisel anlamların farklılaştırılmasına değer verir. Kendi içerisindeki farklı yanlarıyla iç iletişimi rahattır ve engellenmemektedir. Başkalarıyla olan ilişkisinde de iç iletişimi rahattır, kurduğu ilişkiler de kalıplaşmış değil, kişi ile kişi arasında kurulan ilişkilerdir. Kendisinin farkındadır, kendisini bir nesne olarak görmez. Refleksif bir farkındalığa sahiptir, öznel olarak kendi içerisinde ve devinim halinde yaşamaktadır. Kendisini, sorunlarına sorumluluk duygusuyla bağlı bir insan olarak algılar. Gerçekten de, her türlü esnekliği de dahil olmak üzere yaşamına büyük bir sorumluluk duygusuyla bağlıdır. Tamamen kendi kendisinin içinde sürekli değişen bir süreç akışı olarak yaşamaktadır.

BU SÜREÇTEKİ SÜREME DAİR BAZI SORULAR

Tarif etmeye çalıştığım süreçle ilgili sorulabilecek soruların bazılarını tahmin edebiliyorum.

Kişiliğin değişim geçirdiği *tek* süreç bu mudur ya da bu pek çok değişim türünden bir tanesi midir? İşte bunu bilmiyorum. Belki de kişilik değişimini sağlayan birçok süreç vardır. Ben burada sadece bunun, bireyin kendisinin tamamen kabul edildiğine inanarak deneyimlediği bir ortamda harekete geçen bir süreç olduğunu ortaya koyuyorum.

Bu, bütün psikoterapiler için geçerli mi yoksa yalnızca belli bir psikoterapötik yaklaşımda mı gerçekleşiyor? Diğer yaklaşımlardan terapiyle ilgili kayıtlar alana kadar bu soruya cevap veremeyiz. Yine de bir riske girip en büyük ağırlığı bilişsel yönlere veren ve deneyimin duygusal yönlerine az önem veren terapötik yaklaşımların tamamen farklı bir değişim süreci ortaya çıkaracağını tahmin ettiğimi söyleyeceğim.

Herkes buradaki değişimin istenen bir değişim olduğu konusunda hemfikir mi, değerli kabul edilen bir yönde mi ilerleniyor? Bence öyle değil. Bazı insanların akışkanlığı değerli bulmadığına inanıyorum. Bu da, bireylerin ve kültürlerin oluşturmak zorunda oldukları sosyal değer yargılarından biridir. Bireyin tamamen olduğu gibi kabul gördüğü bu ilişkileri azaltarak ya da bunları atlatarak bu tür bir değişim sürecinden kolaylıkla kaçınılabilir.

Bu süremde değişimler hızlı mı olur? Ben bunun tam tersi bir yönde düşünüyorum. Kirtner'ın çalışmasından (4) çıkardığım yoruma göre (ki bu onunkinden biraz farklı olabilir) hasta terapiye ikinci aşamada başlayabilir ve örneğin dördüncü aşamada

sonlandırabilir ve hem hasta hem de terapist büyük bir gelişme kaydedildiğini düşünerek geçerli nedenlerle bu durumdan memnun kalabilirler. Birinci aşamanın tüm özelliklerini sergileyen bir hastanın zamanla yedinci aşamanın tüm niteliklerini örnekleyebilmesi çok ender rastlanan bir durumdur. Bu olursa da gerçekleşmesi yıllar alır.

Betimleyici maddeler her aşamada düzgün bir şekilde gruplanmış mıdır? Gözlemlerimi gruplama şeklinde pek çok hata olabileceğini düşünüyorum. Acaba hangi önemli unsurları atlamış olabilirim diye düşündüğüm de oluyor. Ayrıca bu süremin çeşitli unsurları daha kısa anlatılabilir miydi diye de düşünmüyor değilim. Eğer ileri sürdüğüm hipotez bazı araştırmacıların gözünde bir değer taşıyorsa, tüm bu sorular deneylere dayanan cevaplar bulabilir.

ÖZET

Biraz kabataslak ve öncül bir tarzda da olsa, hastanın olduğu gibi kabul gördüğü, hoş karşılandığı, anlayış gördüğü zaman gerçekleşen süreç akışının tablosunu çıkarmaya çalıştım. Bu süreç, başlangıçta ayrıştırılabilen ama devam ettikçe bütünleşen birçok unsur içeriyor.

Bu süreçte duyguların rahatlatılması söz konusudur. Süremin alt ucunda duygular uzaktır, sahiplenilmemiştir, şu anda var olan duygular değildir. Daha sonra birey tarafından bir ölçüde sahiplenilerek şimdiki zamana ait nesneler olarak tarif edilir. Ardından ise o anda yaşanan deneyimine yakın ve sahiplenilen duygular olarak ifade edilir. Ölçeğin daha da yukarılarına çıkıl-

dıkça, bu süreçten gitgide daha az korkularak o anda deneyimlenir ve ifade edilir. Bu noktada ayrıca, daha önce inkâr edilmekte olan duygular bir balon gibi kabarıp ortaya çıkarak farkındalık zeminine girer, deneyimlenir ve sahiplenilirler. Süremin üst ucunda ise, deneyimleme sürecinin ve sürekli değişen duygu akışının içinde yaşamak bireyin özellikleri haline gelir.

Bu süreç deneyimleme tarzında da bir değişim içerir. Sürem, bireyin deneyimden çok uzak olduğu ve örtük anlamını çıkaramadığı ve simgeleştiremediği bir katılıkla başlar. Deneyimleme ediminden bir anlam çıkarılması için güvenli bir geçmişe ait olması gerekir; şimdiki zaman ise geçmişe ait anlamlarla yorumlanır. Deneyimleme karşısında önce böyle mesafeli duran birey, yavaş yavaş deneyimleme edimini, kendi içerisinde süregiden sıkıntılı bir süreç olarak kabul etmeye geçer. Deneyimleme gitgide daha çok kabul edilir bir iç gönderge olur ve birey doğru anlamlar çıkarmak için sık sık bunlara döner. Sonunda akışkan bir deneyimleme süreci içinde özgürce ve kabullenerek yaşamaya başlar, davranışlarında bu süreci en önemli referans olarak rahatlıkla kullanır.

Bu süreçte tutarsızlıktan tutarlılığa geçiş vardır. Sürem, bireyin pek de farkında olmadığı maksimum bir tutarsızlıktan başlar ve bireyin çelişkileri ve uyuşmazlıkları giderek daha da keskin bir biçimde fark ettiği aşamalar boyunca ilerleyerek, yaşadığı tutarsızlığı anında deneyimlediği ve o esnada sona erdirdiği bir dizi boyunca ilerler. Süremin üst ucunda deneyimleme ile farkındalık arasında olsa olsa ancak geçici tutarsızlıklar bulunabilir, çünkü birey deneyimlerinin tehdit içeren yönlerine karşı artık

kendisini savunmak zorunda hissetmemektedir.

Bu süreç, kabul gördüğü bir ortamda kendini ifade etme yönündeki istek ve becerilerinin tarzında ve ölçüsünde değişmeler içerir. Sürem, benliğin aktarılması yönünde önce tam bir isteksizlikle başlar ve daha sonra bireyin dilediğinde kolayca aktardığı, zengin ve değişebilir bir iç deneyim farkındalığı olan bir benlik olarak devam eder.

Bu süreç, bilişsel deneyim haritalarının yok edilmesini içerir. Hasta dışarıdan kaynaklanan olgular olarak algıladığı katı deneyimleme biçimleri oluşturmuşken, yavaş yavaş değişebilen ve esneyebilen anlam yapıları geliştirmeye başlar ve bu yapıların her yeni deneyimle yine değişebileceğinin de farkındadır.

Bireyin sorunlarıyla ilişkisi değişir. Süremin alt ucundayken, sorunlar ne görülür ne de değiştirilmek istenir. Daha ileriki bir aşamada, birey bu sorunlardaki katkısını görmeye ve bunların tamamen dışarıdan kaynaklanmadığını anlamaya başlar. Sorunlarıyla ilgili olarak, kendine karşı duyduğu sorumluluk duygusunda artış vardır. Süremin üst ucunda ise sorunlarının bazı yönlerini yaşar ya da deneyimler. Kişi, sorunlarını öznel olarak yaşar ve kendi sorunlarının gelişmesinde kendi katkılarının sorumluluğunu üstlenir.

Bireyin aktarma tarzı değişir. Süremin alt ucunda, yakın ilişkiler kurmaktan kaçınan, bunları tehlikeli bulan bir birey vardır. Süremin öteki ucunda ise hem terapist hem de diğer insanlarla açık ve rahat bir ilişki içinde yaşamaktadır ve bu ilişkilerde davranışlarını belirlerken yaşandığı an hissettiği deneyimlerini temel alır.

Genelde süreç, yukarıda anlatılan tüm unsur ve özelliklerin ayrı ayrı seçilebildiği, ayrı ayrı anlaşılabildiği bir sabitlik noktasından, tüm unsurların birbirinden ayrılmaz bir biçimde iç içe örüldüğü o akışkan terapi anlarındaki doruk noktalarına ilerler. Böyle zamanlarda tam da o anda yaşanan yeni deneyimleme tarzında duygular ve bilinç birbiri içine geçmiştir; benlik o deneyimde öznel olarak varlığını göstermektedir; irade organizmanın yönlendirdiği uyumlu bir dengenin öznel takibine dönüşmüştür. Birey değişmiştir ama hepsinden de önemlisi, birey bütünlüklü bir değişebilirlik süreci haline gelmiştir.

REFERANSLAR

Gendlin, E. *Experiencing and the Creation of Meaning* (geçici başlık). Glencoe, III: Free Press. (Baskıda) (Özellikle Böl. 7)

Gendlin, E., ve F. Zimring. The qualities or dimensions of experiencing and their change. *Counseling Center Discussion Papers* 1, #3, Ekim, 1955. Chicago Üniversitesi, Danışmanlık Merkezi.

Kelly, G. A. *The psychology of personal consctruct*. Cilt 1. New York: Norton, 1955.

Kirtner, W: L., ve D.S: Cartwright. Success and failure in client-centered therapy as a function of initial in-therapy behavior. J. *Consult. Psychol.*, 1958, 22, 329-333.

Lewis, M. K., C. R. Rogers, ve John M. Shlien. Two cases of time-limited client-centered psychotherapy. Burton, A. (ed.), *Danışmanlık ve Psikoterapi Vaka İncelemeleri*. New York: Prentice-Hall, 1959, 309-352.

Mooney, R.L. The researcher himself. *In reserach for curriculum improvement*. Nat'l Educ. Ass'n., 1957, Böl. 7.

Mooney R. L. Problems in the development of research men. *Educ. Research Bull.*, 30, 1951, 141-150.

Rogers, C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *J. Consult. Psycho.*, 1957, 21, 95-103.

Burada bir açıklama yapmak gerekiyor. Personel üyelerimizden birinin yürüttüğü araştırmanın bir parçası olarak, terapi esnasında birçok kez bu hastadan kalabalık bir kart destesini sıraya koyması rica edildi. Her kartta kişinin kendisini anlatan bir ifade yazıyordu ve bu ifadeler Bayan Oak'ın kendi benliğini yansıtacak şekilde dizilmeliydi. Sıralamanın bir ucunda kendisini en iyi tarif eden kartı ve kartları ayıracak, öteki ucuna da kendisini hiç anlatmayan kartları yerleştirecekti. Böylece, ilk kart olarak "Ben çekici bir kişiliğim" kartını koyduğunda, kendisini en iyi anlatan kartın bu kart olduğuna inanıyor demekti.

1 Fr. Yaşam sevinci. (Yay. Haz.)

2 Burada terapist daha önceki bir görüşmede Bayan Oak'ın şarkı söylediğini anlatmasına gönderme yapıyor.

KISIM IV

Kişiler Felsefesi

Özgür olduğunda bireyin yöneleceği yaşam ve hedefe dair bazı felsefi izlenimler edindim.

8

"Gerçekten Neyse O Benlik Olmak" Terapistin Gözünden Kişisel Hedefler

Günümüzde psikologların çoğu felsefi düşünmekle suçlandıklarında bunu bir hakaret olarak görüyor. Bense bu tepkiyi paylaşmıyorum. Gözlemlediğim şeylerin anlamları üzerinde kafa yormaktan kendimi alamıyorum. Bu anlamların bir kısmı modern dünyamıza dair heyecan verici bazı şeylere de işaret ediyor.

1957'de dostum, eski bir öğrencim ve meslektaşım olan Dr. Russel Becker, beni Ohio'da Wooster College'da tüm üniversitelerin katıldığı bir toplantıya davet ederek özel bir konuşma yapmamı rica etti. Kendi adıma, terapötik ilişkinin özgür ortamı içerisinde hastanın yöneldiği taraflarının anlamlarını netleştirmek üzerine çalışmaya karar verdim. Çalışmamı bitirdiğimde, bu incelemede yeni ya da önemli bir şey söyleyip söylemediğim konusunda ciddi şüphelerim vardı. Ne var ki konuşmamın sonunda aldığım ve oldukça uzun süren alkışlar bu korkularımı bir ölçüde de olsa giderdi.

Aradan bir süre geçti ve ben orada söylediklerim üzerine nesnel bir şekilde düşünme fırsatı buldum, bununla ilgili olarak iki konuda rahatım. Zaman içinde belirginleşerek berrak bir biçimde iki önemli temaya ayrışan gözlemlerimi gayet iyi ifade ettiğime inanıyorum. Bu iki temadan birincisi, özgürce işlev gördüğü

takdirde insan organizmasına duyduğum güvendir. İkincisi ise en çağdaş felsefecilerimizin de bir kısmı tarafından sunulan bir tema olan, ama aslında yirmi beş asırdan daha uzun bir zaman önce Lao Tzu tarafından "Yapmanın yolu olmaktır" *sözleriyle en güzel şekilde ifade edilmiş olan, tatmin edici bir yaşamın varoluşsal niteliğidir.*

SORULAR

"Bu hayattaki hedefim nedir?"; "Ne için çaba gösteriyorum?"; "Amacım ne?" Bunlar, her bireyin şu ya da bu zamanda, bazen sakin bazen de düşüncelere boğularak, bazen kıvrandıran bir belirsizlikle ya da acı dolu bir umutsuzlukla kendine sorduğu sorulardır. Bunlar, her asırda sorulup cevaplanmış çok ama çok eski sorulardır. Aynı zamanda da her bireyin kendi tarzında ve kendisi için sorup cevaplaması gereken sorulardır. Yaşamlarının ne yöne gittiğini öğrenmeye, anlamaya ya da seçmeye çalışan ve kişisel sıkıntıları olan bireylerle çalışan bir danışman olarak benim de, pek çok farklı şekilde sorulduğunu duyduğum sorulardır.

Bir açıdan bakıldığında bu sorulara dair söylenecek yeni bir şey yoktur. Bu arada, bu çalışmanın başlığına seçtiğim ifade yüz yılı aşkın bir süredir böyle sorularla boğuşan birinin yazılarından alınmıştır. Tüm bu hedef ve amaç sorgulamasında, bir başka kişinin görüşlerini belirtmekten ibaret kalmak uygun düşmez. Fakat sıkıntılı ve uyumsuz bireylerle çalıştığım uzun yıllar beni, hastalarımın kendileri için bulduğu cevaplarda bir örüntü, bir eğilim, bir ortak payda, bir düzen belirleyebileceğime inandırdı. Bundan yola çıkarak, insanoğlu seçme özgürlüğüne sahip oldu-

şu takdirde ne için çaba göstermektedir sorusuna dair benim alışıladığım cevapları sizlerle de paylaşıyorum.

BAZI CEVAPLAR

Sizleri, hastalarımla yaşadığım deneyimler dünyasına sokmadan önce bu soruların sözde-sorular olmadığını ve insanların ne şimdi ne de geçmişte söz konusu soruların cevapları üzerinde uzlaşmaya vardıklarını da hatırlatmak istiyorum. Geçmişte insanlar hayatın amacını sorduklarında, dinî öğretiler temelinde verilen cevaplardan biri "İnsanın en büyük amacı Tanrı'yı yüceltmektir" olmuştur. Başka birileri ise, yaşamın amacının, insanın kendisini ölümsüzlüğe hazırlaması olduğunu belirtmişlerdir. Kimileri de çok daha dünyevi bir hedef doğrultusunda, duyuların taşıdığı her arzudan zevk almak, onları serbest bırakmak ve doyurmak cevabını vermiştir. Yine başka birileri ise yaşamın amacının —bugün pek çok kişiye hitap eden bir cevap olarak— başarmak; maddi mülkiyet, statü, bilgi, güç kazanmak olduğunu söylemektedirler. Bazıları ise kendilerini, Hıristiyanlık ya da Komünizm gibi kendileri dışında bir davaya adamayı hedef edinmişlerdir. Hitler diye biri çıkmış, üstün bir ırkın lideri olarak dünyanın geri kalanı üzerinde iktidar sahibi olmayı hedef edinmiştir. Tüm bunların tam tersine Doğuluların çoğu ise tüm kişisel arzuları bir kenara koymaya çalışmış ve kendileri üzerinde kontrol sahibi olmayı amaç edinmişlerdir. Çok geniş bir yelpazeye yayılan bu seçimlerden söz etmemin nedeni, insanoğlunun çok farklı amaçlar edindiğini ve daha pek çok hedef edin-

menin de mümkün olduğunu göstermektir.

Çok önemli bir çalışma yürüten Charles Morris (5), altı farklı ülkede -Hindistan, Çin, Japonya, ABD, Kanada ve Norveç- yaşayan öğrenciler tarafından yapılan yaşam tercihlerini nesnel olarak araştırmıştır. Beklendiği gibi, bu ulusal grupların hedefleri arasında somut farklar bulmuştur. Morris ayrıca bu veriler üzerinde bir faktör analizi yaparak binlerce farklı bireysel tercihin altında yatan değerlerin boyutlarını da belirlemeye çalışmıştır. Bu analizin ayrıntılarına girmeyeceğim ama olumlu ya da olumsuz çeşitli şekillerde bu bireysel seçimlerin altında yattığı görülen beş boyuta bir göz atabiliriz.

Bu boyutların birincisi sorumlu, ahlâki ve kendini kontrol eden bir şekilde yaşama katılmayı, insanın elde ettiklerini takdir edip korumasını içermektedir.

İkincisi engelleri aşmak için gösterilen etkin çabadan alınan hazzı vurgulamaktadır. Burada kişisel ya da toplumsal sorunların çözümlerinde ya da fiziksel dünyadaki engellerin aşılmasında kendine güvenerek değişime öncülük etmek fikri mevcuttur.

Üçüncü boyutta ise zengin ve yüksek seviyede bir öz-farkındalık dahilinde, kişinin kendine yeten bir iç yaşamı olmasının değerinin altı çizilmektedir. Kişiler ya da nesneler üzerinde kontrol sahibi olma fikri bir kenara itilerek kendine ve başkalarına derin ve anlayışlı bir içgörüyle bakmak ön plana çıkarılır.

Bu seçimleri etkileyen dördüncü boyutta ise kişileri ve doğayı kavramaya değer verilir. İlham, benliğin dışından gelen bir kaynak olarak görülür ve kişi bu kaynağa adadığı duyarlılıkla yaşar ve gelişir.

Beşinci ve son boyut ise duyulardan alınan hazzı ve kendisinden aldığı zevki vurgular. Yaşamın basit zevklerine, kendini ana bırakmaya ve yaşama karşı rahatça açık olmaya değer verilir.

"Hayatımın amacı ne?" sorusuna farklı kültürler tarafından verilen cevapların ilk nesnel ölçümünü yapmış olan bu çalışma çok önemlidir. Bildiklerimiz arasına yeni cevaplar katmıştır. Ayrıca seçimlerin yapılmasına etki eden temel boyutların tanımlanmasına da yardımcı olmuştur. Boyutlardan söz ederken Morris'in de dediği gibi, "Farklı kültürlerdeki kişilerin, farklı melodiler bestelerken müzik gamında ortaklaşa paylaştıkları beş ana ölçü var adeta." (5. S.185)

BİR BAŞKA GÖRÜŞ

Yine de bu çalışmada bana eksik gelen bir şeyler vardı. Morris'in öğrencilerin önüne olası seçimler olarak koyduğu bu "Yaşama Şekillerinden" ve faktör boyutlarından hiçbiri, hastalarımla deneyimlerimde ortaya çıkan yaşam hedeflerini tam olarak içermiyordu. Kendi yaşam tarzını bulmak için terapide saatlerce mücadele eden onca kişiye baktığımda, Morris'in tariflerinin hiçbirinde tam olarak içerilmeyen bir örüntü çıktığına inanıyorum.

Hastalarımla olan ilişkilerimde gün ışığına çıkan bu yaşam amacını ifade etmenin en güzel yolu Soren Kirkegaard'ın sözlerini kullanmak olacak: "Gerçekten neyse o benlik olmak."(3, s.29) Bunun saçma olacak denli basit olduğunun ben de farkındayım. Göründüğü gibi olmak, bir hedeften çok bir olguyu anlatan bir ifade gibi görünüyor. Peki, ne demektir bu? Ne anla-

ma gelir? Aşağıda okuyacağınız görüşlerimi bu konulara ayıracağım. Başlangıçta bunun bazı tuhaf anlamlara geldiğini söylemekle yetineceğim. Hastalarımda yaşadığım deneyimlerin ve kendi araştırmalarım sonucunda, on veya on beş yıl önce duysaydım bana çok tuhaf gelebilecek görüşlere vardım. Bu yüzden sizlerin bu görüşlere kuşkucu bir bakışla yaklaşacağına ve ancak kendi deneyimlerinizle de sabit bulduğunuz takdirde kabul edeceğinize inanıyorum.

HASTALARIN ALDIĞI YÖN

Hastalarımla çalışırken gördüğüm eğilim ve yönelimlerin bir kısmını belirleyip açıklayabilecek miyim, bir bakalım. Bu bireylerle kurduğum ilişkilerde amacım, kendi içimde olup da verebileceğim kadar, güvenlik, samimiyet ve empatik anlayışın olduğu bir ortam sağlamaktır. Hastanın deneyimlerine teşhis, kılavuzluk, öneri ya da yorumlayıcı açıklamalarla müdahale etmenin ne iyi ne de faydalı olduğunu gördüm. Bu nedenle, ortaya çıktığına inandığım yönelimler benden değil hastanın kendisinden gelmektedir.

MASKELERDEN KURTULMAK

Gözlemlediğim ilk şey hastanın, tereddüt ve korku içinde, kendisi *olmayan* o benlikten uzaklaşma eğilimi gösterdiği olmuştur. Bir başka deyişle, ne yöne gittiğinin farkında olmasa bile, bir şeyden uzaklaşmaktadır. Ve elbette bunu yaparken kendisinin ne olduğunu, olumsuz da olsa, tanımlamaya başlamaktadır.

Başlangıçta bu, en basit şekliyle ne olduğunu ortaya koymak korkusu olarak ifade edilebilir. On sekiz yaşındaki genç bir delikanlı, ilk görüşmelerden birinde şöyle demektedir: "O kadar da havalı olmadığımı biliyorum ama bunu başkalarının anlamasından korkuyorum. İşte bu yüzden böyle şeyler yapıyorum... Bir gün benim o kadar da havalı olmadığımı anlayacaklar. Ben sadece o günü mümkün olduğu kadar geciktirmeye çalışıyorum... Beni kendi bildiğim gibi bir tanısanız... (*Duraklıyor*) Kendimi gerçekten nasıl bir insan olarak gördüğümü size anlatmayacağım. Sizinle işbirliği yapmayacağım tek bir nokta var, o da bu... *kendimi nasıl gördüğüm sizin benim hakkımda bir görüş oluşturmanıza yardımcı olmaz zaten.*"

Bu korku ifadesinin ta kendisi, onun olduğu kişi haline gelmesinin bir parçasıdır. Sanki kendi oymuşçasına, sadece bir maske olmak yerine, kendisi olmaya daha yaklaşmakta, yani çok korkunç olduğunu sandığı için bir maskenin ardına saklanan kişi olmaya yaklaşmaktadır.

'MELİ-MALI'LARDAN KURTULMAK

Benzer bir başka eğilim ise hastanın ne "olması gerektiği" gibi zorlayıcı bir imgeden uzaklaşmasında görülmektedir. Bazı bireylere, anne babalarından aldıkları "İyi olmalıyım" veya "İyi olmak zorundayım" kavramlarının etkisi öylesine nüfuz etmiştir ki, bu hedeften uzaklaşmak isterken kendilerini son derece çetin bir iç mücadelenin içinde bulurlar. Babasıyla iyi gitmeyen ilişkisini anlatan genç bir hanım, onun sevgisini ne kadar istediğini

şöyle anlatıyor: "Galiba babam hakkında hissettiğim tüm bu duygularda, onunla iyi bir ilişkim olmasını ***gerçekten*** çok ***istemiştim***... Bana önem vermesini çok istiyorum ama bu istediğimi gerçekten alamadığımı sanıyorum." Kız hep babasının talep ve beklentilerini karşılamak zorunda hissettiğini ve bunun kendisine "ağır geldiğini" anlatmaktadır. "Birini yapsam öteki geliyor, ötekini yapsam yeni bir tanesi geliyor, sonra bir tane daha ve hiçbirini yapamıyorum. Sonsuza dek uzanan bir istek zinciri gibi." Kendisini annesine benzetmektedir; annesi gibi hep onun isteklerini yerine getirmeye çalışan, her şeye boyun eğen, her söyleneni yapan biri. "Ve aslında böyle bir kişi olmak ***istemiyorum***. Böyle olmanın iyi bir şey olmadığını düşünüyorum ama yine de sanki adam yerine konmak ya da sevilmek için böyle olmak ***gerektiği*** gibi bir şeye inanıyordum. Ama bu kadar iradesiz birini kim sevmek ***ister*** ki?" Danışmanın buna verdiği karşılık; "Ezik birini kim sevmek ister ki?" olmuştur. Kız ise şöyle devam etmiştir: "Ezik birini sevecek biri tarafından sevilmek de istemem zaten."

Bu sözler bu hastanın yöneldiği benliğe dair hiçbir şey söylemese de, hem sesindeki hem de ifadesindeki bıkkınlık ve küçümseyiş, onun iyi olmak ***zorunda*** olan, boyun eğmek ***zorunda*** olan benlikten uzaklaşmakta olduğunu açıkça göstermektedir.

Ne ilginçtir ki, bireylerin çoğu kendilerine kötü biri gibi bakma mecburiyeti hissettiklerini fark ederler ve işte şimdi uzaklaştıklarını gördükleri kavrayış da bunun ta kendisidir. Genç bir adamda bu hamleyi gayet açık görmekteyiz. Şöyle der: "Bu izlenimi nereden edindim bilmiyorum ama kendimden utanıyor ol-

mak, hissedebileceğim en düzgün duyguydu sanki... Kendimden utanmak, yapmak *zorunda* olduğum bir şey gibiydi... en iyi hissetme şeklinin kendimden utanmak olduğu bir dünya vardı... Sürekli kınanan biriyseniz, kendinize saygı duymanın tek yolu ayıplanan o parçanızdan utanç duymak oluyor her hâlde..."

"Fakat şimdi bu eski bakış açısına göre hareket etmeyi kararlı bir şekilde reddediyorum... Sanki biri beni şuna inandırmış gibiydi, 'Yapmak zorunda olduğun şey kendinden *utanmaktır*—o halde böyle *ol*!' Ve ben bunu uzun bir süre boyunca kabul etmiş ve 'Tamam, ben böyleyim işte!' demiştim. Şimdi ise ben, o birine karşı çıkıyor ve şöyle diyorum: 'Ne söylediğin umurumda değil. Kendimden utanmayacağım!'" Açıktır ki, kendisini utanç dolu ve kötü biri olarak gördüğü o eski algıyı terk etmektedir.

BEKLENTİLERİ KARŞILAMA DUYGUSUNDAN KURTULMAK

Bazı hastalarsa bu kültürün onlardan beklediği şeylerden uzaklaştıklarını fark ederler. İçinde bulunduğumuz endüstriyel kültürde, Whyte'ın da son kitabında (7) çok yerinde bir deyişle altını çizdiği gibi, bireylerin "kurum insanı"ndan beklenen özelliklerin ta kendisi olmaları için muazzam baskılar yapılmaktadır. Buna göre insan bir grubun tam anlamıyla üyesi olmalı, grup ihtiyaçları karşısında bireyselliğinden vazgeçmeli ve "çok yönlü insanlarla başa çıkabilecek çok yönlü biri haline gelmelidir".

Bu ülkedeki öğrenci değerleri üzerine henüz tamamladığı çalışmasında Jacob bulgularını şöyle özetler: "Yüksek öğrenimin

öğrenci değerleri üzerindeki toplam etkisi, Amerikan toplumundaki üniversiteli olmuş erkek ve kadın özelliklerini gösteren davranış ve standartlar bütününün genel kabul görmesini sağlamaktır... Üniversite deneyimiyle amaçlanan... bireyi *sosyalleştirmek*, değerlerini incelikleştirerek, parlatarak ve 'şekle sokarak' Amerikan Üniversite Mezunlar Derneği saflarına rahatça yerleşmelerini sağlamaktır." (1, s. 6)

Oysa ben, uyum sağlama yönündeki bu baskıların karşısında, hastalara ne isterlerse o olma özgürlüğü verildiğinde, kurumların, üniversitenin ya da kültürün onları birer kalıba sokmaya çalışmasına sinirlendiklerini ve bunları sorguladıklarını görüyorum. Hastalarımdan biri oldukça hararetli bir şekilde şöyle diyor: "O kadar uzun zamandır başka insanlar için anlamlı olan ama benim için *hiçbir* anlam ifade etmeyen şeylere uyarak yaşamaya çalışıyorum ki, bilemezsiniz. Bazen bir şekilde, ben bundan çok daha *fazlayım* dediğim oluyor." O da diğerleri gibi, kendisinden bekleneni yapan kişi olmaktan uzaklaşmaktadır.

BAŞKALARINI MEMNUN ETME DUYGUSUNDAN KURTULMAK

Bireylerin çoğunun başkalarını memnun ederek kendilerini şekillendirdiğini görüyorum ama yine, özgür bırakıldıklarında, bu kişi olmaktan uzaklaşıyorlar. İş dünyasından bir profesyonel, terapinin sonlarına doğru bir süre önce içinden geçtiği sürece dönüp bakarak şöyle yazıyor: "Sonunda bütün yapmam *gerekenin*, *istediğim* şeyi yapmaya başlamam olduğunu hissettim; bana başkaları tarafından yapmam gerektiği hissettirilen şeyi değil,

başka insanların benden bekledikleri şeyleri değil. Böylece bütün hayatım baştan sona değişti. Ben hep benden beklenenleri yapmak *zorunda* olduğumu hissetmiştim; daha da önemlisi bunu başkalarını memnun etmek için yapmıştım. Canları cehenneme! Galiba bugünden itibaren ben sadece ben olacağım—zengin ya da yoksul, iyi ya da kötü, mantıklı ya da mantıksız, güzel ya da çirkin. Shakespeare'in şu sözlerini yeniden keşfetmemi sağladığınız için teşekkür ediyorum: 'Kendi ***benliğine*** sadık ol.'"

O halde, ne istenmediği açısından bakacak olursak, hastaların anlayış dolu bir ilişkinin özgür ve güvenli ortamında, gitmek istemedikleri yönlerin bazılarını keşfederek hedef ve amaçlarını tanımlayabildiklerini söyleyebiliriz. Kendilerini saklamak istemiyorlar, duygularını kendilerinden ve hatta değer verdikleri insanlardan gizlemek istemiyorlar. Dayatma gerek ailelerinden, gerekse kültürden gelsin, gerek olumlu gerekse olumsuz tanımlansın, olmaları "gereken" o insan olmak istemiyorlar. Sadece başkaları memnun olsun diye kendilerini ve davranışlarını kalıplara sokmak istemiyorlar. Bir başka deyişle, yapay, dayatmacı, dışarıdan bir yerden tanımlanmış biri olmayı tercih etmiyorlar. Hayatlarının bu noktasına dek onlarla yaşamış olsalar bile, artık o tür amaç ya da hedeflere değer vermediklerini fark ediyorlar.

KENDİ YÖNÜNE DOĞRU İLERLEMEK

Peki, bu hastaların deneyimlerinde olumlu cümlelerle ifade edilebilecek neler var? Hastaların ilerledikleri yönlerin bir kısmını da bu şekilde ifade etmeye çalışayım.

Hasta, her şeyden önce, daha özerk olma yönünde ilerliyor. Bununla, derece derece ilerleyerek, zaman içinde varmak istediği hedefe doğru hareket ediyor. Kendinden sorumlu bir birey oluyor. Kendisi için hangi faaliyetlerin ve davranışların anlamlı olduğunu, hangilerininse olmadığını belirliyor. Bireyin kendi yönüne gitme eğilimine dair pek çok örnek gösterebildiğimi sanıyorum.

Hastalarımın bu yöne doğru güven ve pür neşe içinde gittikleri gibi bir izlenim de bırakmak istemem. Nitekim öyle de olmuyor. Kişinin kendi olma özgürlüğü, ürkütücü derecede sorumluluk isteyen bir özgürlüktür ve birey bu özgürlüğe doğru ilerlerken temkinli, korku doludur ve başlangıçta kendisine hiç de güven duymamaktadır.

Bireyi hep sağlıklı seçimler yaptığı izlenimini de bırakmak istemem. Sorumlu bir tavırla kendi yönünde ilerlemek demek, seçimler yapmak ve bunların sonuçlarından ders almak demektir. Hastaların bunu insanın aklını başına getiren ve heyecanlı bir deneyim olarak görmelerinin bir sebebi de budur. Hastalardan birinin de dediği gibi: "...Korkuyorum, kendimi zayıf hissediyorum ve destek alacağım hiçbir şey yokmuş gibi geliyor, ama aynı zamanda içimde dalga dalga yükselen bir güç, bir kuvvet de hissediyorum." İşte bu, kendi yaşamının ve davranışlarının aldığı yönü kendisi belirlemeye başlayan bir hastanın tipik tepkisidir.

SÜREÇ OLMAYA DOĞRU

İkinci gözlemimizi anlatmak ise hayli zor çünkü buna uygun sözcüklerimiz yok. Hastalar bir süreç, bir akışkanlık, bir değişe-

bilirlik yönüne kendilerini gitgide daha da açarak ilerler. Her gün aynı olmadıklarını görmekten, belli bir deneyim ya da kişi karşısında hep aynı duyguları duymuyor olmaktan, her zaman istikrarlı olmadıklarından rahatsız olmazlar. Devinim halindedirler ve bu akıntıyla birlikte ilerlemeye rıza göstermektedirler. Sonuçlar ve durumlar için daha az çaba gösterirler.

Hastalardan biri şöyle diyor: "Baksanıza, burada kendi davranışımın bile ne olabileceğini tahmin edemediğime göre bir şeyler gerçekten değişiyor her hâlde. Oysa eskiden ne yapacağımı bilirdim. Şimdi ise bir dakika sonra ne söyleyeceğimi bile bilmiyorum. Vay canına, bu nasıl bir duygu böyle... Bunları söylediğime bile şaşıyorum... Her an yeni bir şeyle karşılaşıyorum. Bu bir macera, aynen öyle—bilinmeyene doğru bir macera... Artık bundan zevk almaya başlıyorum, hatta bütün o eski negatif şeyler bile bana neşe veriyor." Birey önce terapide, daha sonra ise kendi yaşamının içinde akışkan bir sürece dönüşmekte olan kendisini takdir etmeye başlıyor. Bu noktada kendimi, Kierkegaard'ın gerçekten var olan birey tanımlamasını hatırlamaktan alamıyorum: "Var olan bir birey sürekli bir oluş sürecindedir... ve tüm düşüncelerini bu sürecin diline tercüme eder. Bu [birey-de] olduğu gibi... yazar ve üslubunda da böyledir; üslubu olan ve hiçbir şeyi bitirmeyen ama her başladığında 'dilin sularını kıpırdatan' ve böylece içinde en ortak olan ifadeyi taptaze bir doğummuşçasına ortaya çıkaran biridir." (2, s. 79) Bence bu ifade hastanın başını çevirdiği yönü gayet iyi yakalıyor. Bu yön, sabit bir hedef olmaya ya da o hale gelmeye değil, bir doğumun potansiyellerindeki süreç olmaya giden yöndür.

KARMAŞIKLIĞIN KENDİSİ OLMAK

Bu durum, sürecin karmaşıklığının kendisi olmayı da içerir. Bunu bir örnekle göstersek iyi olacak. Geçtiğimiz günlerde, psikoterapiden bol bol faydalanan danışmanlarımızdan biri bana geldi ve çok zor ve sorunlu bir hastasıyla ilişkisine dair görüş alış verişinde bulunmak istedi. Hastanın kendisinden zorunlu olmadıkça söz etmeyeceğini söylemesi dikkatimi çekti. Asıl istediği bu ilişkide kendi duygularının karmaşıklığının kesin olarak farkında olup olmadığından emin olmaktı. Yani hastaya karşı hissettiği samimiyet, aralarda yaşadığı düş kırıklıkları ve güceniklik, hastanın iyiliğini düşünerek sempati duyması, hastasının psikoza girmesinden dolayı biraz korku duyması, vaka başarıyla sonuçlanmazsa başkalarının ne düşüneceğine dair duyduğu kaygılar söz konusuydu. Bu konudaki tavrının bir bütün olarak şöyle olduğunu fark ettim: Bu ilişkideki tüm o karmaşık, değişken ve bazen de çelişkili duygularını olanca açıklığı ve şeffaflığıyla deneyimleyen bir *'ben'* olabilirse her şey yolunda gidecekti. Öte yandan, duygularının sadece bir kısmı olan bir ben olursa, yani yarısı maske ve savunma olursa, ilişkinin kesinlikle iyiye gitmeyeceğinden emindi. Tüm çeşitliliği ve karmaşıklığıyla, kendinden hiçbir şey saklamadan ve kendindeki hiçbir şeyden korkmadan, yani yaşadığı her an, kendisini *tamamen* olduğu gibi kılabilmek: İşte terapide büyük ölçüde ilerleme gösterenlerin ortak arzusunun bu olduğunu görüyorum. Bunun çok zor, hatta yüzde yüz yapılabilmesi imkânsız bir hedef olduğunu söylemeye gerek yok. Ne olursa olsun, kendisi için önemli olan anların her birinde bireyin, değişken benliğinin tüm karmaşıklığının

ta kendisi haline gelme yönünde ilerlemesi, hastalardaki en belirgin eğilimlerden biridir.

DENEYİME AÇIK OLMAYA DOĞRU

"Gerçekten neyse o olmak" başka unsurları da içine alır. Daha önce de değindiğimiz gibi, birey kendi deneyimiyle açık, samimi ve yakın bir ilişki yaşamaya yönelir. Bu o kadar kolay gerçekleştirilebilen bir şey değildir. Genellikle görüldüğü üzere, hasta kendisinin yepyeni bir yönünü keşfeder ama önce onu reddeder. Ancak, eskiden reddettiği bu yönünü, kabul gördüğü bir ortamdayken deneyimlediğinde, kendisinin bir parçası olduğunu geçici olarak kabullenir. Kendisinin bağımlı, küçük bir oğlan çocuğu yönü olduğunu deneyimleyen hastanın hayret içindeki sözlerinde olduğu gibi: "Bunu daha önce hiç bu kadar net hissetmemiştim—hiç böyle olmamıştım!" Bu çocuksu duygularını deneyimlemeyi kaldıramaz. Ama derece derece ilerleyerek, bunun da kendisinin bir parçası olduğunu kabul eder ve sahiplenir; ortaya çıktığı anlarda bu duyguya yakın ve bu duygunun içinde yaşar.

Çok ciddi bir kekeleme sorunu yaşayan genç bir erkek hastam, terapisinin sonlarına doğru derinlere gömmüş olduğu duyguların bir kısmına kendisini açar ve şöyle der: "Vay canına, korkunç bir mücadeleydi. Daha önce hiç fark etmemiştim. Bu seviyeye çıkabilmek çok sıkıntılıydı aslında. Yani, onu daha yeni yeni hissetmeye başlıyorum. Ah, o ***korkunç*** acı... Konuşmak ***korkunç*** bir acı veriyordu. Yani önce konuşmak istiyordum ama

sonra vazgeçiyordum... şu anda ise hissediyorum—biliyorum ki—bu sadece gerginlik—korkunç bir gerilim—*baskı*, işte bu, hissettiğim şey büyük bir *baskı*. Bunca yıldır onunla yaşadım ama daha şimdi *hissediyorum*... korkunç. Şu anda nefes alamıyorum adeta, içeride boğulmuş gibiyim, her şey içeride *sıkışıp* kalıyor... Sanki *eziliyor* gibiyim. (*Ağlamaya başlıyor*) Bunu hiç fark etmemiştim, bunu hiç bilmiyordum." (6) Burada, hastanın aslında ona hiç yabancı olmayan, ama içinde olup da bugüne kadar tam anlamıyla hiç deneyimlemediği duygulara kendisini açtığını görüyoruz. Artık kendisini bırakıp bu duyguları deneyimleyebildiği için, onları eskisi kadar korkunç bulmamaktadır ve kendi deneyimine daha yakın yaşamayı da becerecektir.

Hastalar zaman içinde deneyimlemenin ürkütücü bir düşman değil, dost bir kaynak olduğunu öğrenirler. Terapinin bitiş anına doğru bir mesele üzerine kafası karışan bir hastanın başını ellerinin arasına alıp söylediği sözler aklıma geliyor: "Bu duyduğum *his* de ne? Buna yaklaşmak istiyorum. Bunun ne olduğunu öğrenmek istiyorum." Sonra sessizce ve sabırla bekleyerek, içinde yaşamakta olduğu duyguların tam olarak nelerden oluştuğunu ayırt etmeye çalışıyor. Hastaların kendi fizyolojik tepkileriyle aktarılan mesaj ve anlamları dinlemeye, işitmeye çalıştıklarını sık sık algılıyorum. Birey artık bulacağı şeyden korkmuyor. Kendi içersindeki tepkilerin ve deneyimlerin, duyularından ve iç organlarından gelen mesajların kendisine dost olduğunu fark etmeye başlıyor. İçindeki bu bilgi kaynağını kapatmayı değil, ona daha yakın durmayı seçtiğini fark ediyor.

Maslow, kendilerini gerçekleştiren insanlar olarak adlandır-

dığı çalışmasında da aynı özelliklere dikkat çekmiştir. Bu insanlardan söz ederken şöyle der: "Gerçekliğe rahatça nüfuz etmeleri, hayvanlarda ya da çocuklarda olduğu gibi bir kabul edişe ve anında hissetmeye yakın durmaları, bu insanların kendi dürtülerine, kendi arzularına, görüşlerine ve öznel tepkilerine karşı genelde üstün bir farkındalığa sahip olduklarına işaret eder." (4, s. 210)

İç dünyada olup bitenlere karşı böyle çok daha açık olmak ile dış gerçeklikte deneyimlenenlere karşı açık olmak birbiriyle bağlantılı şeylerdir. Maslow şu sözleri, benim tanıdığım hastalarım için de söylüyor olabilir: "Kendilerini gerçekleştiren insanlar, yaşamın temel özelliklerini bazen hayranlık, bazen zevk, bazen hayret hatta coşku içinde tekrar tekrar, taptaze ve safça yaşama gibi muhteşem bir kapasiteye sahiptirler; başkalarına göre bunlar bayat deneyimler olsa bile." (4, s. 214)

BAŞKALARINI KABULLENMEYE DOĞRU

İçerideki ve dışarıdaki deneyimler karşısındaki bu açıklık, diğer bireylere karşı açık olma ve onları kabul etmeyle de sıkı sıkıya bağlantılıdır. Hastanın kendi deneyimlerini kabullenme yönüne doğru ilerlemesi, başkalarının da deneyimlerini kabul etme yönüne doğru ilerliyor olması demektir. Hem kendi deneyimlerini hem de başkalarının neyin ne *olduğunu* deneyimlemesini takdir eder, bunlara değer verir. Bir kez daha Maslow'un kendini gerçekleştiren insanlarından bir alıntı yapalım: "Kişi, suyun ıslak, kayaların sert olmasından yakınmaz... Nasıl ki bir çocuk durumu tartışmadan ya da başka türlü olmasını talep etmeden

neyin ne olduğunu görür, gözlemler ve dünyaya kocaman, tenkit etmeden, masum gözlerle bakarsa, kendini gerçekleştiren kişi de hem kendi içindeki hem de başkalarındaki insan doğasına öyle bakar." (4, s. 207) İşte terapideki hastalarda gördüğüm de, var olan şeyler karşısındaki bu kabullenici tavırdır.

BENLİĞE GÜVEN DUYMAYA DOĞRU

Hastalarda gördüğüm bu modeli anlatmanın yine bir başka yolu da, kişinin kendi içerisinde gerçekleşen bu sürece güvendiğini ve ona değer verdiğini söylemektir. Hastalarımı gözlemlerken yaratıcı insanları da daha iyi anlamaya başladığımı düşündüm. Örneğin, El Greco, ilk yaptığı resimlerine bakarak, "İyi bir ressam böyle resim yapmaz" demiş olabilir. Fakat yine de yaşamı nasıl deneyimlediğine ve kendi süreçlerine yeterince güven duyan bir kişi olarak, herkesinkinden farklı algılayış biçimiyle kendisini ifade etmeye devam etmiştir. El Greco bunları aklından geçirseydi şöyle derdi her hâlde: "İyi bir ressam böyle resim yapmaz ama *ben* böyle yaparım." Ya da başka bir sanat alanına geçerek Ernest Hemingway'e bakalım. Hemingway de her hâlde iyi yazarların böyle yazmadığını gayet iyi bilmekteydi. Fakat neyse ki o başka birinin iyi yazar algısıyla hareket etmek yerine Hemingway olmaya, kendisi olmaya yönelmiştir. Einstein ise iyi bir fizikçinin kendisi gibi düşünmeyeceği fikrini aklına dahi getirmeyen ender insanlardan olmalı. Fizik alanında yeterli bir akademik hazırlığı yok diye geri adım atacağına, Einstein kendi bildiği biçimde düşünmeyi seçmiş, olanca derinliği ve içtenliğiyle mümkün olduğu kadar kendisi olmuştur. Bu sadece sanatçı-

lar ya da dahiler için geçerli değildir. Zaman zaman hastalarımın da kendi içlerindeki süreçlere duydukları güven arttıkça ve kendi duygularını hissetme cesaretini gösterdikçe, içeride keşfettiklerle değerlerle yaşadıkça ve kendi benzersiz tarzlarında kendilerini ifade ettikçe, kendi düzlemlerinde önemli ve yaratıcı kişilere dönüşen sade insanlar olduğunu gördüm.

GENEL YÖN

Şimdi de hastalarda gözlemlediğim bu modele dahil olan unsurları özüne daha fazla inerek anlatmayı deneyeceğim. Burada bireyin bilerek ve kabul ederek, kendi içindeki ve aslında kendisi *olan* sürecin ta kendisi *olmaya* doğru yönelmesi söz konusudur. Gerçekte olmadığı gibi görünmekten, bir maske olmaktan uzaklaşır. Olduğundan daha fazlası olmaya çalışmamakta ve aşırı savunmacı hislerin eşliğinde gelen bu maskeden kurtulmaktadır. Olduğundan daha az olmaya çalışmamakta ve buna eşlik eden suçluluk ve kendini değersizleştirme duygularından kurtulmaktadır. Artık fizyolojik ve duygusal varlığının en derinlerindeki kovuklarını daha fazla dinlemekte, daha büyük bir kesinlik ve yoğunlukla gerçekten kendisi olan benliğin ta kendisi olmak istediğini görmektedir. Bu doğrultuda gitmekte olduğunu algılayan bir hasta, görüşmenin bir noktasında hayret ve şaşkınlık ifadeleriyle şöyle diyor: "Nasıl hissediyorsam öyle olduğumda bir şey olmaz mı diyorsunuz? Sahiden de öyle mi?" Diğer pek çok hasta gibi o da ileride bunu deneyimlediğinde olumlu bir cevap verecektir. İstediği yönde ilerleme özgürlüğüne sahip ol-

duğunda, bireyin hayat rotasında en değer verdiği şey, gerçekten neyse o olmak olacaktır. Bu sadece zihinsel düzlemde yapılan bir değer seçimi değil, araştırma ve keşiflerle olmak istediği şeye doğru ilerlerken ona eşlik eden geçici, değişken ve el yordamıyla bulunan davranışların da iyi bir tarifidir.

BAZI YANLIŞ ANLAMALAR

Pek çok kişi, tarif etmeye çabaladığım bu hayat rotasının hiç de tatmin edici bir rota olmadığını düşünebilir. Burada değerler konusuna gerçekten farklı bir bakış söz konusu olduğundan, o düşüncelerin de farklı olmasına saygı göstereceğim. Fakat bazen de yukarıda anlattığım bu tavrın bazı yanlış anlamalara yol açabildiğini görüyorum. Elimden geldiği kadar bu yanlış anlamaları gidermeye çalışacağım.

BU HEP SABİT KALMAK ANLAMINA MI GELİYOR?

Kimilerine göre insanın neyse o olması, onun durağan (statik) kalması anlamı taşır. Böyle bir amaç ya da değerin sabit ya da değişmez kalmasıyla aynı anlama geldiğini düşünürler. Oysa doğru olan bunun tam tersidir. Gerçekte ne ise o olmak, bütünüyle bir sürece girmek demektir. Kişi gerçekten ne ise o olmayı istediğinde değişim kolaylaşır, hatta değişimin en çoğunun gerçekleşmesi mümkün kılınır. Bu kişi, duygularını ve tepkilerini inkâr eden ve terapi almak isteyen kişiyle aynı kişidir. Bu kişi yıllardır değişmeye çalışmakta ama istemediği davranışların içinde sabitlenip kaldığını görmektedir. Ancak, zamanla daha çok kendisi olabildikçe, içinde inkâr ettiği şeylerin ta kendisi

olabildikçe, işte o zaman değişim sinyalleri var demektir.

KÖTÜ OLMAK ANLAMINA GELİR Mİ?

Anlatmakta olduğum bu yaşam rotasına yönelik olarak daha da yaygın bir şekilde gelen tepkilerden biri de kişinin gerçekten neyse o olmasının, onun fena, kötülük sever, kontrolsüz, yıkıcı biri olacağı anlamına gelip gelmediğiyle ilgilidir. Böyle düşünenlere göre kendi gibi olmak, adeta bir canavarı dünyaya salmak anlamı taşır. Bu görüşleri neredeyse her hastasından duyan biri olarak çok iyi tanıyorum. "İçimde lanetleyip hapsettiğim duyguların akmasına izin verecek olursam, hele olur da bu duyguların içinde yaşayacak olursam, bunun sonu bir felaket olur." Dile getirilse de getirilmese de, kendisinin bilinmeyen yanlarını deneyimleme yönünde ilerleyen her hastanın sahip olduğu tavırdır bu. Fakat terapideki deneyimlerinde bu korkuların tersine gelişmeler olur. Eğer gerçek tepkisi öfke ise, kendisi de gitgide o öfke olur fakat kabul edilen ve şeffaf olan bu öfke yıkıcı değildir. Birey öfkesinin kendisi olur ama korkusunun kendisini dağıtmayacağını bilir. Kendine acıma duygusunun ta kendisi olabilir ama bunun "kötü" olmadığını da görür. Cinsellikle ilgili duygularını ya da "tembel" duygularını ya da düşmanlık duygularını hisseder ve onların ta kendisi olur ama dünya kimsenin başına yıkılmaz. Bunun sebebi ise, bu tür duyguların içeride akıp gitmesine ve onların kendisi olmasına izin veren bireyde, bu duyguların da o bireyin duygusal uyum bütününün uygun bir yerlerine yerleşmesidir. Birey bu duygulara karışan ve onları dengeleyen başka duyguları olduğunu da keşfeder. Düşmanlık, şeh-

vet ya da öfkenin yanı sıra sevgi, şefkat, duyarlılık ve işbirliği gibi duyguları da hisseder. Tembellik ve apatinin yanında ilgi, keyif ve merak da duyar. Korku dolu olabileceği gibi cesur ve maceraperest de olabilir. Yakından, kabullenerek ve tüm karmaşıklığıyla yaşadığı hisleri onu kontrolsüz ve kötülük dolu bir rotaya sürüklemek yerine yapıcı bir uyum içinde işlev gösterir.

Bireyin gerçekten neyse o olmasının, içindeki hayvanı dışarı salacağını söyleyenlerin dile getirdiği kaygı da budur. Bu beni biraz da eğlendiriyor, çünkü bence hayvanlara biraz daha yakından bakmamız gerek. Örneğin aslan "yağmalayan bir hayvanı" simgeler. Hepsi bu mudur? İnsanlarla temas ederek çarpılana dek o da anlatmakta olduğum bazı özelliklere sahip olan bir hayvandır. Elbette acıktığında öldürmektedir ama bu öldürme azgın ve taşkın bir yağmalama şeklinde değildir ve hiçbir zaman gerektiğinden daha fazla yemez. Aslan aşırı yiyip içmez ve o sağlıklı beden yapısını bazılarımızdan daha iyi korur. Minik bir yavruyken bağımlıdır ama o noktadan sonra bağımsız olmaya yönelir ve bağımlılığa yapışıp kalmaz. Yavruyken bencil ve ben-merkezcidir ama yetişkin olduğunda makûl bir işbirliği gösterir, yavrularını besler, bakar ve korur. Cinsel arzularını tatmin eder ama bu hiçbir zaman, azgın ve şehvet dolu bir grup seks uygulamasına girmez. İçindeki eğilim ve dürtüler birbiriyle uyum içindedir. Temel anlamda, *felis leo* türünün yapıcı ve güvenilir bir üyesidir. Bununla anlatmak istediğim şudur: Kişinin, insan türünün derinden ve sahiden de benzersiz bir üyesi olması, korku uyandıran bir şey olmamalıdır. Bu gezegendeki en duyarlı, iletişime en açık ve en yaratıcı varlıklardan biri olmak gibi kar-

maşık bir süreci açık ve etraflıca yaşamak demektir. Kişinin kendi benzersizliğinin ta kendisi olması, benim yaşadığım deneyimlere göre, kötü yaftası yapıştırılamayacak bir süreçtir. Daha uygun sözcüklerle ifade etmek istenirse buna olumlu, yapıcı, gerçekçi ya da güvenilir bir süreç denilebilir.

TOPLUMSAL TEZAHÜRLERİ

Şimdi kısa bir süre için, anlatmaya çalıştığım hayat rotasının toplumsal tezahürlerine dönmek istiyorum. Bunu, bireyler için muazzam bir anlam taşıyan bir yön olarak sundum. Peki, gruplar ve kurumlar için de herhangi bir anlam ya da önem taşır mı ya da taşıyabilir mi? Bir işçi sendikası, kilise grubu ya da herhangi bir sektördeki şirket için de seçildiğinde fayda getiren bir yön olabilir mi? Bana kalırsa bu mümkün. İsterseniz örnek olarak kendi ülkemizin dış ilişkilerini nasıl yürüttüğüne bir bakalım. Son yıllarda liderlerimiz tarafından belirtilen görüşleri dinleyecek ya da bu konularda yazılan belgeleri okuyacak olursak, diplomasimizin genelde yüksek ahlâki amaçlar üzerine kurulduğunu görürüz: Daha önce izlediğimiz politikalarla her zaman uyum içindedir, asla bencil arzular içermez ve yargı ve seçimlerinde asla yanılmaz. Sanırım tüm bunları bir bireyin ağzından duysaydık bunun bir maske olduğunu, bu ifadelerin kişinin kendi içinde yaşamakta olduğu süreci yansıtmadığını düşünürdük dersem siz de bana katılacaksınızdır.

Bir ulus olarak, açık bir şekilde, bilerek ve kabul ederek, neysek o olarak kendimizi nasıl temsil ederdik diye bir an düşün-

düğümüzü varsayalım. Tam olarak ne olduğumuzu bilmiyorum ama inanıyorum ki kendimizi olduğumuz gibi ifade edersek, yabancı ülkelerle iletişimimiz şu tür unsurları içerirdi:

Bizler bir ulus olarak muazzam gücümüzü ve bu gücün yanı sıra gelen iktidar ve sorumluluklarımızı yavaş yavaş gerçekleştiriyoruz.

Kimi zaman bilmeden ve beceriksizce, sorumluluk sahibi bir dünya lideri konumumuzu kabul etme doğrultusunda ilerliyoruz.

Pek çok hata yapıyoruz. Sık sık tutarsızlığa düşüyoruz.

Mükemmel olmaktan çok uzağız.

Bizlerin hayat görüşünden çok farklı olan komünizmin gücünden çok korkuyoruz.

Komünizm karşısında kendimizi son derece rekabetçi hissediyor, Ruslar herhangi bir alanda bizim önümüze geçtiğinde öfke ve küçümsenme hisleriyle doluyoruz.

Yabancı ülkelerle, örneğin Ortadoğu'daki petrolle ilgili çok bencil çıkarlar güdüyoruz.

Öte yandan, diğer toplumları sömürgeleştirme gibi bir arzuya sahip değiliz.

Bireylerin ve ülkelerin özgürlüğü, bağımsızlığı ve kendi kaderlerini kendi belirleme arzuları karşısında karmaşık ve çelişkili hislere sahibiz; bunları arzuluyor ve bu tür eğilimlere geçmişte verdiğimiz destekle gurur duyuyoruz ama yine de bunların taşıdığı anlamdan korkuyoruz.

Tüm bireylerin haysiyetine ve taşıdığı değere saygı göstermeye ve bunlara önem vermeye çalışıyoruz ama korktuğumuz za-

man bu yönden uzaklaşıyoruz.

Diyelim ki yabancı ülkelerle ilişkilerimizde, kendimizi bir şekilde böyle açık ve şeffaf olarak temsil ettik. Tüm karmaşıklığımızla ve çelişkili yanlarımızla gerçekten neysek o olmaya çabaladık diyelim. Sonuçları ne olurdu? Bence kendisi sahiden neyse o olan bir hastanın deneyimlerine benzer bir sonuç yaşanırdı. Şimdi de bunun muhtemel sonuçlarına bir bakalım:

Çok daha rahat olurduk çünkü saklayacak bir şeyimiz olmazdı.

Enerjimizi ahlâki ve istikrarlı olduğumuzu kanıtlamak için harcayacağımıza, önümüzdeki soruna odaklanabilirdik.

Tüm yaratıcı gücümüzü kendimizi savunmak için değil, bu sorunları çözmek adına kullanabilirdik.

Hem bencil çıkarlarımız konusunda hem de başkaları için duyduğumuz sempati dolu kaygılarımızda ilerleme kaydedebilir ve bu çelişen arzularımızı bir halk olarak hepimiz için kabul edilebilir bir şekilde dengeleyebilirdik.

Ne olduğumuz, ne olmamız gerektiği ve ne olmak zorunda olduğumuz gibi katı kavrayışlara mahkûm olmak yerine, liderlik konumumuzda rahatlıkla değişir ve gelişirdik.

Çok daha az korktuğumuzu görürdük, çünkü başkaları maskemizin ardında bir şey olduğundan kuşkulanmaya gerek duymazdı.

Kendi açıklığımız sayesinde başkalarına da açıklık ve gerçekçilik aşılayabilirdik.

Dünya sorunlarına çareler düşünürken, müzakere içindeki tarafların maskeleriyle yıpranmak yerine gerçek meseleler teme-

linde çareler bulmaya çalışırdık.

Kısacası, hayal kurarak önerdiğim bu örneklerle anlatmak istediğim, ulusların ve kurumların, tıpkı bireyler gibi, neyse o olduğunu deneyimlemesinin son derece olumlu sonuçlara götüreceğini keşfedeceğidir. Anlatmak istediğim, bu bakışın, yaşam karşısında felsefi bir yaklaşımın tohumlarını da içerdiği ve hastalarımın deneyimlerinde gözlemlediğim bir eğilim olmaktan daha öte bir şey olduğudur.

ÖZET

Bu konuya tüm bireylerin kendilerine sorduğu bir soruyla başlamıştım: Hayatımın amacı, hedefi nedir? Size hastalarımdan öğrendiğim şeyleri anlattım; her türlü tehditten uzak ve seçme özgürlüğüne sahip oldukları terapötik ilişkideyken yaşamlarında ortak bir yön ve hedef çizmeyi örneklediklerinden söz ettim.

Ayrıca kendi kendilerinden gizlenmekten ve başkalarının beklentilerinden uzaklaştıklarına dikkat çektim. Bu hareketin en belirgin özelliğinin, hastanın, kendisi olan o değişken ve akışkan sürece kendisini özgürce bırakması olduğunu söyledim. Kişi aynı zamanda içinde var olan o samimi açıklığa karşı ilerlemeye devam eder; kendisini hassasiyetle dinler. Bunun anlamı, katılığın berraklığı ve basitliği değil, bireyin gitgide karmaşık duyuların ve tepkilerin uyumu haline gelmesidir. Kendisinin "oluş"unu kabullenme yolunda ilerlerken, başkalarını da aynı şekilde dinleyen, anlayan ve kabul etmeye başlayan biri olmak demektir. İçindeki karmaşık süreçler kendisini ifade etmek üzere dışarı yansıdığında onlara güvenir ve değer verir. Yaratıcı bir gerçekçi-

liğe, gerçekçi bir yaratıcılığa sahiptir. İçindeki sürecin ta kendisi haline gelmenin, içindeki değişme ve gelişme oranını en yükseğe çıkardığını görür. Farkında olarak ve bunu ifade ederek kendi organizmasının tepkileriyle tutarlı olana dönüşme yolunda sürekli adım atmak demektir. Bu akışkan doğrultuda tamamen kendisi olmanın kötü ya da kontrolsüz olmak anlamı taşımadığını sürekli olarak keşfettiği bir süreçtedir. Hatta, insan türünün, değişken durumların tüm karmaşıklığında cesaret ve hayal gücünü kullanan duyarlı, açık, gerçekçi, kendi içinde yönlendirilen bir üyesi olmaktan gurur düyar. Kierkegaard'ın estetik açıdan daha doyurucu sözleriyle bu, kişinin "gerçekte neyse o benlik" olması demektir. Bunun izlenmesi güç bir yön olduğunu ve hiç tamamlanamadığını da gösterebildiğimi umuyorum. Bu, süregiden bir yaşam tarzıdır.

Böyle bir kavrayışın sınırlarını keşfetmeye çalışırken, bu yönlenmenin sadece terapideki hastalara ya da yaşamında bir amaç arayan bireylere özgü bir şey olmadığını da göstermeye çalıştım. Bunlar gruplar, kurumlar ya da uluslar için de aynı anlamı taşıyabilir ve aynı şekilde olumlu ve sevindirici sonuçları da beraberinde getirecektir.

Ana hatlarını çizdiğim bu hayat rotasının, genelde seçilen ya da genel davranışlarda izlenen hedeflerle açık bir fark sergilediğinin farkındayım. Yine de bu, her zamanki seçim özgürlüğünden daha fazlasına sahip olan bireylerden kaynağını alıyor ve tüm bireylerde aynı eğilimi ifade ediyor.

REFERANSLAR

Jacob, P.E. *Changing Values in College*. New Haven: Hazen Foundation, 1956.

Kierkegaard, S. *Concluding Unscientific Postscript*. Princeton University Press, 1941.

Kierkegaard, S. *The Sickness Unto Death*. Princeton University Press, 1941.

Maslow, A. H. *Motivation and Personality*. Harper and Bros., 1954.

Morris, C. W. *Varieties of Human Value*. University of Chicago Press, 1956.

Seeman, Julius. *The Case of Jim*. Nashville, Tennessee: Educational Testing Bureau, 1957.

Whyte, W. H., Jr. *The Organization Man*. Simon & Schuster, 1956.

1 Yine de bir başkasının, anlatmak üzere olduğum yönelimlerin bir ölçüde ya da belli bir biçimde, benim tarafımdan başlatıldığını gösterme olasılığını da duymazlıktan gelemem. Bunları, bu güvenli ilişkide hastada gerçekleştiği şekliyle tarif ediyorum, çünkü bu en olası açıklama gibi görünüyor.

9

Bir Terapistin Gözünden İyi Hayat: Her Yönüyle İşlevsel Kişi

1952 ya da 1953'te, kışları daha ılık iklimlere kaçtığım sıralarda, "Her Yönüyle İşlevsel Kişi Kavramı" başlıklı bir yazı kaleme aldım. Amacım, terapi en yüksek seviyede başarılı olduğu takdirde ortaya çıkan kişiye dair bir resim çizmekti. Terapi süreçlerinin mantıki bir sonucu olarak ortaya çıkacak olan bu akışkan, göreceli ve bireyci kişi beni korkutuyordu. İki soru kafamı kurcalıyordu: "Kurduğum mantık doğru muydu? Doğruysa, bu kişi benim değer vereceğim türden bir kişi miydi?" Bu sorular üzerine iyice düşünüp taşınmak için yazımın kopyalarını çıkarttım ve sadece konuyla ilgilenenlere, ilerleyen yıllar içinde yüzlerce kopya dağıttım. İçerdiği fikirlerden gitgide daha emin olunca da, basılmak üzere önemli bir psikoloji dergisine verdim. Editör yazıyı yayımlayacağını söylemiş ama daha geleneksel bir psikolojik çerçeveye oturtulması gerektiğine inandığını da eklemişti. Yazının özünü etkileyecek temel değişiklikler önerdi. Bunun üzerine, yazdığım şekliyle bu yazının psikologlar tarafından kabul görecek bir yazı olmadığı hissine kapıldım ve yayımlatmaktan vazgeçtim. O zamandan bu yana çeşitli alanlardan pek çok insan bu yazıma odaklanmayı sürdürdü, hatta Dr. Hayakawa anlambilimcilerin dergisi olan ETC'de bu kavrayışa dair bir yazı ya-

yımladı. Sonuçta, yıllar sonra elinizdeki kitap üzerine düşündüğüm sıralarda, aklıma ilk gelen yazılardan biri de bu olmuştu.

Fakat yazımı tekrar okuduğumda, araya giren yıllar içinde, yazımdaki ana temaların ve fikirlerin artık özümsenmiş olduğunu ve kitaba aldığım diğer yazılarda belki daha da iyi ifade edilmiş olduğunu gördüm. Bu yüzden istemeyerek de olsa, yazıyı tekrar bir kenara bıraktım ve şimdi onun yerine iyi hayattan ne anladığım üzerine yazdığım başka bir yazıyı koydum. Bu yazı "Tümüyle İşlevsel Kişi" üzerine kurulu ve o yazının temel yönlerini daha kısa ve daha okunur bir biçimde ifade ettiğine inanıyorum.

İyi hayatın anlamına dair görüşlerim genelde, psikoterapi diye adlandırılan çok yakın ve samimi ilişkide insanlarla çalışma deneyimime dayanıyor. Dolayısıyla bu görüşler, akademik ya da felsefi temellere değil, deneysel ya da deneyimsel temellere sahiptir. İyi hayatın anlamını, rahatsız ve sıkıntılı insanların ona ulaşma mücadelelerini gözlemleyerek ve bu mücadelede yer alarak öğrendim.

En baştan net olarak söylemem gerekir ki, kazandığım bu deneyimin kaynağı, zamanla edindiğim belli bir yaklaşımın, yani psikoterapinin bakış açısından gelmektedir. Büyük bir olasılıkla tüm psikoretapi yaklaşımları temelde benzerlikler taşır ama artık eskisi kadar bundan emin olmadığım için, benim terapötik deneyimlerimin en etkili terapi biçimi olan "hasta-odaklı" terapiye paralel olarak kazanıldığını da açıkça söylemek isterim.

İsterseniz, hasta odaklı terapinin, her açıdan en iyi şekilde uygulandığı takdirde nasıl bir terapi olduğunu kısaca anlatmaya

çalışayım. Çünkü iyi hayata dair pek çok şeyi, pek çok devinimin gerçekleştiği terapötik deneyimlerden öğrendiğime inanıyorum. Eğer terapi ideal, yoğun ve kapsamlıysa, terapist hastayla derin bir kişisel ve öznel ilişkiye adım atmış demektir; incelenen nesne karşısındaki bir bilim adamı olarak değil, teşhis ve tedavi ümidi taşıyan bir doktor olarak değil, bir kişiyle kişi olarak ilişkiye girmiştir. Bu, terapistin hastasını koşulsuz öz-değer taşıyan bir kişi olarak görmesi demektir; yani, içinde bulunduğu durum, davranışları ya da duyguları nasıl olursa olsun, karşısındaki kişi değerli bir kişidir. Terapistin hiçbir maskenin ardına saklanmayan sahici biri olması, organik deneyimlerinden gelen hisleriyle hastayı karşılaması demektir. Terapistin bu hastayı anlamak için derinlere inmek üzere kendini serbest bırakması demektir; ilişkinin her anında hastasının yerine kendisini koyarak onun gibi hissetmesini engelleyen bir iç engeli yoktur ve bu empatik anlayışını hastasıyla da paylaşabilir. Terapist, onun kendisini nereye götüreceğini bilmese de bu ilişkiye bütünüyle girme konusunda rahat demektir; hastasının "kendisi" haline dönüşmesi için onun alabildiğince özgürlük hissetmesini sağlamak terapiste yetiyor demektir.

Hasta açısındansa ideal terapi, kendi içinde var olan ve gitgide daha tuhaf, bilinmeyen ve tehlikeli olduğunu düşündüğü hislerin keşfedilmesi anlamına gelir. Ve bu keşfin mümkün olmasının tek nedeni, kendisinin koşulsuz olarak kabul edildiğini gitgide daha iyi fark ediyor olmasıdır. Böylelikle deneyiminde, bir zamanlar benlik yapısını tehdit ettiği, yıkıcı gördüğü için tanımayı reddettiği unsurlarla yakınlaşır. İlişki içinde kendisinin

bu duyguları etraflıca ve tümüyle deneyimlediğini görür; öyle ki o an için korkusu kendisi olur, öfkesi kendisi, şefkati kendisi, gücü kendisi olur. Ve bu son derece çeşitlilik gösteren duyguları, hem de tüm yoğunluğuyla yaşarken, *kendi kendisini* deneyimlediğini, bu duyguların hepsinin de kendisi olduğunu keşfeder. Davranışlarının ise, bu yeni deneyimlenen benlik uyarınca, yapıcı bir şekilde değiştiğini görür. Yaşadığı deneyimden artık korkmaması gerektiğini fark etmeye başlar ve onu, artık değişmekte ve gelişmekte olan benliğine özgürce kabul eder.

İşte ideal bir şekilde uygulandığında, hasta odaklı terapinin aşağı yukarı neye benzediğinin küçük bir resmidir bu. İyi hayata dair görüşlerimi oluşturduğum bağlamda gözümün önüne gelenlerin kısa bir özeti...

NE OLMADIĞINA DAİR BİR GÖZLEM

Hastalarımın deneyimlerinde onları anlamaya çalışarak yaşarken, zaman içinde iyi hayata dair olumsuz bir sonuca da vardım. Ben, iyi hayatın sabit bir durum olduğunu düşünmüyorum. Bence iyi hayat ne bir erdem, ne bir kanaatkârlık hali ne de bir nirvana ya da mutluluk halidir. Bireyin bir şeye uyum sağlaması, bir şeyi tamamlaması ya da gerçekleştirmesi durumu da değildir. Psikoloji terimleriyle ifade edilecek olursa, itki-azaltımı, gerilim-azaltımı ya da homeostaz (dengeleşim) değildir.

Bu terimlerin tümü, yukarıda anlatılan durumların bir ya da birkaçına ulaşıldığında, yaşamın amacına da ulaşılacağını anlatmak için çeşitli şekillerde kullanılmış olabilir. Elbette pek çok

insan için mutluluk ya da uyum, iyi bir yaşamla aynı anlamı taşıyor olabilir. Sosyal bilimcilerin de, gerilimin azaltılması ya da homeostaz veya dengeleşim gibi ifadeleri, yaşam sürecinin hedefi anlamında sık sık kullandığı görülmektedir.

Oysa ben bir ölçüye dek şaşkınlık ve ilgiyle yaşadığım deneyimlerin bu tanımların hiçbirini desteklemediğini fark ettim. Eğer terapötik ilişki sırasında büyük bir ilerleme gösteren ve bu ilişkiyi izleyen yıllar içinde iyi hayat açısından ciddi bir mesafe kat etmiş ya da etmekte olan bu bireylerin deneyimlerine odaklanacak olursam, sabit bir oluş durumuna işaret eden bu terimler bence iyi hayatı yeterince iyi anlatamamaktadır. Bu bireylere "uyum sağlamış" dediğinizde hakarete uğramış gibi düşünebilirler, aynı şekilde onları "mutlu" ya da "kanaatkâr" hatta "gerçekleştirilmiş" olarak tanımladığınızda da bunu yanlış bir değerlendirme olarak göreceklerdir. Onları tanıdığım kadarıyla, tüm itkilerinin azaldığı ya da homeostaz durumunda oldukları gibi ifadeler, bu bireyler için söylenecek en uygunsuz ifadelerdir. Bu nedenle bu bireylerin durumlarını genellemenin bir yolu var mı ve onlarda gözlemlediğim olgulara çok iyi uyduğunu düşündüğüm bu iyi hayat kavramının uygun bir tanımı olabilir mi gibi sorulara en iyi karşılığı bulmakta biraz zorlanıyorum.

NE OLDUĞUNA DAİR BİR GÖZLEM

Bu insanlar için geçerli olduğunu düşündüğüm şeyleri birkaç sözcük içinde toparlamaya çalıştığımda ortaya şunlar çıkıyor:

- İyi hayat bir süreçtir, bir oluş durumu değil.
- Bir yöndür, bir istikamet değil.

İyi hayatı oluşturan yön, dilediği yöne gitme konusunda psikolojik özgürlük sağlandığı takdirde organizmanın tümü tarafından seçilir.

Organizmanın seçtiği bu yön, ayrı ayrı pek çok bireyde de aynı olduğu anlaşılan ve kolaylıkla ayırt edilen bazı genel niteliklere sahiptir.

Dolayısıyla, en azından değerlendirmelere ve tartışmalara temel olabilecek bu ifadeleri bir tanımın içerisinde bir araya getirebilirim. İyi hayat, deneyimlerim sonucu geldiğim noktaya göre, içeriye doğru istediği yönde hareket etme özgürlüğü olan insan organizmasının seçtiği yöndeki hareket süreci ve seçilen bu yönün sahip olduğu bazı genelgeçer niteliklerdir.

SÜRECİN TEMEL NİTELİKLERİ

Şimdi ise, terapi alan kişilerin her birinde şaşırtıcı bir biçimde kendini gösteren ve bu hareket sürecinde temel olduğu görülen nitelikleri belirlemeye çalışayım.

DENEYİME DAHA DA AÇIK OLMAK

Bu süreç her şeyden önce, deneyime giderek daha da açık olmayı içerir. Bu benim için gitgide daha büyük bir anlam taşıyan bir ifade haline geldi. Yani savunmacı olmanın tam tersi anlamına geliyor. Daha önce, savunmacılığın, organizmanın tehlikeli bulduğu ve bireyin halihazırdaki resmiyle veya dünyayla kurduğu ilişki ile tutarlı olmadığı görülen ya da öyle algılanan deneyimlere verdiği karşılık olduğunu anlattım. Bu tehlike içeren deneyimler farkındalık çerçevesinde çarpıtılarak ya da farkındalık

çerçevesine hiç alınmayarak kısa bir süre için zararsız kılınır. Ben, kendi deneyimlerimin, duygularımın ve tepkilerimin kendime dair halihazırda sahip olduğum resimle çok farklı olduğunu gerçekten de tam ve kesin olarak göremiyorum. Terapi sürecinin büyük bir kısmı hastanın artık kendi duygularını ve tavırlarını deneyimlediğini sürekli keşfetmesine dayanır; şimdiye dek farkında olmadığı, kendisinin bir parçası olarak "sahiplenmediği" bir şeydir bu.

Kişi deneyimlerine tamamen açık olduğu zaman ise, (gerek kendi organizmasından gerekse çevreden gelen) tüm uyaranlar, sinir sisteminden geçerken herhangi bir savunma mekânizması tarafından çarpıtılmadan serbestçe aktarılacaktır. Organizmayı benliğe gelebilecek tehditlere karşı önceden uyaran "alt algı" gibi mekânizmalara gerek olmayacaktır. Hatta bu uyaranlar, çevredeki biçim, renk ve ses yapılarının duyu sinirleri üzerindeki etkisi de olsa, hafızada kalan bir iz, korku, zevk veya iğrenme gibi bir organizma tepkisi bile olsa, kişi bunu yaşıyor olacak, tümüyle farkında olacağı şekilde deneyimleyecektir.

Dolayısıyla, bu sürecin bir unsuru olan ve "iyi hayat" dediğim şeyin de bireyin savunmacılık kutbundan uzaklaşıp deneyime açık olma kutbuna doğru ilerlemesi olduğu anlaşılıyor. Birey, içinde olup bitenleri deneyimleyebilmek için kendisini daha iyi dinleyebilir hale geliyor. Korku, düş kırıklığı ve acı gibi duygulara daha açık oluyor. Cesaret, şefkat ve hayranlık duygularına daha açık hale geliyor. Duygularını aynen içinde var olduğu gibi, öznel olarak yaşama, hem de bu duyguların farkında olma özgürlüğüne sahip oluyor. Organizmasını farkındalığa kapatmak

yerine oradaki deneyimleri kendisi de yaşamayı başarıyor.

DAHA DA VAROLUŞSAL BİR YAŞAM

İyi hayat olarak ifade ettiğim bu sürecin ikinci özelliği ise, her anı daha da dolu yaşamaya duyulan eğilimdir. Bu çabucak yanlış anlaşılabilecek bir düşünce, kendi kafamda da biraz muğlak bir yerde duruyor. İsterseniz ne demek istediğimi şöyle açıklayayım:

Yeni deneyimlerine tamamen kendini açmış olan ve savunmacılıktan tamamen kurtulmuş olan kişi için her anın yepyeni bir an gibi hissedileceği açıktır. O anda var olan iç ve dış uyaranların karmaşık yapısı o zamana dek hiç bu şekilde var olmamıştır. Sonuç olarak kişi şunu fark edecektir: "Bir an sonra ne olacağım ya da ne yapacağım, içinde bulunduğum şu andan doğacak ve ne ben ne de başkaları tarafından tahmin edilebilir." Hastalarımızın tam da bu duyguyu dile getirdiğine sık sık tanık oluyoruz.

Bu varoluşsal yaşamda bulunan akışkanlığı ifade etmenin bir yolu, benlik ve kişiliğin deneyimin içinden çıktığıdır; yani ön kabullü bir öz-yapıya uymak üzere uyarlanmış ya da çarpıtılmış bir şey değildir. Bir diğer deyişle kişi, organizmasındaki deneyimlerinin sürdüğü süreci denetleyen biri olarak değil, o sürecin hem katılımcısı hem de gözlemcisi olarak yer alır.

Anı böyle yaşamak, katılığın, sıkı düzenlerin, deneyimler üzerindeki yapısal dayatmaların yok edilmesi demektir. Bunların tersine azami uyum yeteneği, deneyim *içinde* yapı keşfi, benlik ve kişiliğin akışkanlığı ve değişkenliğidir.

İyi hayat sürecine dahil olan insanlarda açıkça gördüğüm şey, işte bu varoluşsal yaşama eğilimidir. Hatta "iyi hayat"ın en önemli niteliğidir bile denilebilir. Deneyimi yaşama sürecindeyken, deneyimin yapısını keşfetmeyi içerir. Oysa çoğumuz, deneyimlerimize önceden biçimlendirilmiş yapılar ve değerlendirmeler sokmuşuz ve onlara sıkı sıkıya sarılmışızdır. Bu ön kabullere uysun diye deneyimlerimizi sıkıştırıp oraya sığdırmaya çalışırız ve bunca özenle oluşturduğumuz çekmecelere sığmayıp taşan o akışkan nitelikler sinirimizi bozar. Kişinin ruhunu *şimdi* olup bitene açması ve o her neyse onu şu anda var olan sürecin içinde keşfetmesi... İşte hastalarımın da yaklaştığını gördüğüm bu nitelik, iyi hayatın, olgun hayatın niteliklerinden biridir.

KİŞİNİN ORGANİZMASINA DAHA DA ÇOK GÜVENMESİ

İyi hayat sürecini yaşamakta olan kişinin bir diğer özelliğinin ise, kişinin var olduğu her durumda en uygun davranışı seçmek için araç olarak gördüğü organizmasına daha da büyük güven duyması olduğu anlaşılıyor. İsterseniz demek istediğimi yine şöyle açıklayayım:

Belli bir durumda nasıl bir adım atacağını düşünen insanların çoğu, kendilerini yönlendirecek prensiplere, belli bir grup ya da kurum tarafından önlerine konmuş davranış kurallarına, başkalarının yargılarına (eş ve arkadaşlardan Emil Prost'a kadar) ya da geçmişteki benzer bir durumda ne yaptıklarına dayanarak karar verirler. Oysa yaşadıkları deneyimlerden çok şey öğrendiğim hastalara baktığımda, bu bireylerin yeni bir durum karşısın-

da kendi organizmalarının topyekûn tepkilerine güvenebildiklerini gördüm; çünkü bu bireyler şunu giderek daha da iyi keşfediyorlar: Deneyimlerine açıklarsa, neyi yapmak "doğru geliyorsa", o, onlar için en iyi, güvenilir ve yeterli bir kılavuzdur.

Bunun nedenini anlamaya çalışırken şöyle akıl yürüttüğümü fark ettim. Deneyimine açık olan kişi, herhangi bir durumda davranışlarını temellendireceği sosyal talepler, karmaşık ve muhtemelen çelişkili ihtiyaçları, benzer durumlara ait anıları, o durumu hiçbir şeye benzemeyen bir durum olarak algılaması vs. vs. gibi verilerin tümüne erişebilecektir. Bu veriler gerçekten de çok karmaşık olacaktır. Fakat topyekûn organizmasına izin verip tüm uyaranları, ihtiyaçları, talepleri ve bunların her birinin göreceli yoğunluğunu ölçüp tartmasını sağlayarak, bu karmaşık değerlendirmenin içinde, o durumda tüm ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılayacaktır. Bu anlattığım tabloyu benzetebileceğimiz en yakın şey, dev bir elektronik hesap makinesi olabilir. Kişi deneyimine açık olduğuna göre, duyularının bıraktığı izlerden, belleğinden, önceki öğrendiklerinden, iç organlarından ve dahilî hallerinden gelen her türlü veri bu makineye girecektir. Makine ise kendisine veri olarak girilmiş tüm bu kuvvetleri ve etkileri değerlendirecek ve mevcut durumdaki en ekonomik ihtiyaç karşılama vektörünü çabucak hesaplayacaktır. İşte varsayımsal kişimizin davranış şekli buna benzer.

Çoğumuzda bu süreci güvenilmez bir süreç haline dönüştüren kusurlar ise o andaki duruma ait ***olmayan*** bilgilerin dahil edilmesi ya da o ana ait olan bilgilerin dahil ***edilmemiş*** olmasıdır. Anılar ve önceden öğrenilenler bu gerçekliğin ta kendisiymiş

gibi, yani birer anı ve öğrenilmiş bir şey değilmiş gibi bu hesaplamaya dahil edildiği zaman hatalı davranış cevapları ortaya çıkar. Ya da tehdit içeren bazı deneyimler farkındalık çerçevesine alınmamış ve dolayısıyla bu hesaplamaya dahil edilmemiş ya da çarpıtılarak dahil edilmişse, bu da hatalı sonuçlar doğuracaktır. Fakat bizim varsayımsal kişimiz organizmasının tümüyle güvenilir olduğunu bilecektir, çünkü mevcut tüm verileri, doğru ve içinde bulunan ana en uygun biçimlerde kullanmış olacaktır. Böylelikle de aldığı tavır, gerek zenginlik gerekse başkalarıyla ilişkileri açısından, o kişinin ihtiyaçlarını karşılamaya en yakın olan tavır olacaktır.

Bu ölçme, tartma ve hesaplama işleminde kişinin organizması hiçbir şekilde yanılmayacaktır. Mevcut veriler dahilinde mümkün olan en iyi karşılığı verecektir; ancak bazen eksik veriler de olabilecektir. Ancak deneyime açık olma unsuru sayesinde, memnun edici olmayan bir davranışın ortaya çıkması halinde o tavır derhal düzeltilecektir. Bu hesaplamalar davranışlarla birlikte anında ve sürekli deneyimlendiği için her zaman düzetilmeye müsait olacaktır.

Belki de elektronik hesap makinesi benzetmemi sevmemiş olabilirsiniz. Ben yine tanıdığım hastalarıma döneyim. Bu bireyler tüm deneyimlerine daha da açık hale geldikçe, tepkilerine güvenmenin de gitgide daha mümkün olduğunu görürler. O anda canları öfkelenmek istiyorsa öfkelenir ve bunu yapmış olmaktan memnun olurlar, çünkü şefkat, bağlanma ve ilişki gibi tüm diğer arzuları da eşit derecede canlıdır. Karmaşık ve problemli insan ilişkilerine davranışsal çözümler bulma konusunda-

ki içgüdüsel becerilerine hayret ederler. İşte bundan sonra da en uygun davranışları ortaya çıkarma konusunda iç tepkilerinin ne denli güvenilir olduğunu şaşkınlıkla fark ederler.

DAHA DA İŞLEVSEL OLMA SÜRECİ

İyi hayat sürecinin bu üç önemli yanını daha bağlantılı bir resmin içine almak isterim. Psikolojik açıdan özgür olan kişinin çok daha işlevsel biri olma yolunda ilerlediğini görüyoruz. Ne kadar duygusu ve tepkisi varsa, hepsinin içinde ve hepsini tümüyle yaşamaktadır. Var olan durumları mümkün olan en doğru şekilde algılamak için organizmasını bir araç olarak daha iyi kullanabilmektedir. Sinir sisteminin bu şekilde sağladığı bilgilerin tümünden faydalanabilmekte, bunları farkındalık penceresinin de içine almakta ama topyekûn organizmasının bu farkındalıktan daha akıllı olabileceğini, hatta olduğunu bilmektedir. Topyekun organizmasının tüm karmaşıklığıyla özgürce işlev görmesini ve çok sayıda olasılığı değerlendirerek genelde ve sahiden de o an için en uygun davranış olmasını sağlamayı becermektedir. Bu işlemler hatasız olduğundan değil, her eylemînin sonucuna daha açık olduğu ve sonuç tam istediği gibi olmazsa hemen düzeltebilecek biri olabildiği için organizmasının işlevselliğine daha çok güvenir.

Tüm duygularını daha iyi deneyimleyebilmekte ve duygularının hiçbirinden korkmamaktadır; kendi kanıtlarını kendi eleyebilmekte ve her kaynaktan gelen kanıtlara açık olmaktadır; kendi olma, kendisi haline dönüşme sürecinin tamamen içindedir ve böylece sağlıklı ve gerçekçi bir şekilde sosyalleştiğini keş-

feder; içinde bulunduğu anı daha dolu yaşar ve bunun, tüm zamanların en sağlıklı yaşama biçimi olduğunu öğrenir. Artık tam anlamıyla işlevsel bir kişiye dönüşmektedir çünkü kendisinin, deneyimlerinin içinde serbestçe dolaştığını ve tam anlamıyla işlevsel bir kişi haline dönüştüğünü fark etmektedir.

BUNUN TAŞIDIĞI ANLAMLAR

İyi hayatı neyin oluşturduğuna dair görüşlerin hepsi de birçok anlamı beraberinde getirir ve benim sizlere sunduğum görüş de bu açıdan istisna değildir. Bu yan anlamların iki üç tanesi üzerine yorum yapmak istiyor ve zihninizde yeni pencereler açmasını umuyorum.

ÖZGÜRLÜK VE KADERCİLİĞE YENİ BİR AÇIDAN BAKIŞ

Bu yan anlamlardan ilki kolayca göze çarpmayan bir anlamdır. Daha ziyade asırların meselesi olan "özgür irade" ile ilgilidir. İsterseniz bu meseleyi artık yepyeni bir ışık altında nasıl değerlendirdiğimi anlatayım.

Bir süredir, psikoterapide yaşanan bir çelişkiyi, özgürlük ve kadercilik arasındaki şu çelişkiyi düşünmekteyim. Terapötik ilişkide en zorlayıcı bazı öznel deneyimler arasında, hastanın kendi içerisinde çıplak seçim yapma gücünü hissettiği deneyimler yer alır. İster maske ardına saklanma, isterse kendi olma *özgürlüğüne sahip*tir; isterse ilerler, isterse gerileyebilir; kendisine ve başkalarına zarar verecek şekilde de hareket edebilir, zenginleştirecek şekilde de. Kelimenin tam anlamıyla hem fizyolojik

hem de psikolojik açıdan ister ölme, isterse yaşama özgürlüğüne sahiptir. Ancak, psikoterapinin bu alanına nesnel araştırma yöntemleriyle girdiğimizde, tüm diğer bilim insanları gibi biz de tam bir kaderciliğe bağlanıyoruz. Bu açıdan bakılınca hastanın her düşüncesi, her duygusu ve eylemi, bir önce gerçekleşen şey tarafından belirlenir. Özgürlük diye bir şey yoktur. Burada açıklamaya çalıştığım çıkmaz, diğer alanlarda karşılaşılan çıkmazlardan daha farklı değildir; burada sadece odağın tam merkezine alındığı için daha da çözülemez gibi görünmektedir.

Bununla birlikte, az önce sunduğum tamamen işlevsel kişi tanımı açısından bu çıkmaza bakıldığında, daha taze bir bakış yakalanabilir. Terapinin ideal olduğu koşullarda, kişinin en eksiksiz ve mutlak özgürlüğü doğru bir şekilde deneyimlediğini söyleyebiliriz. Kişi hem haricî hem de dahilî uyaranların tümüyle ilişkili bulunan ve en ekonomik vektör olan eylem tarzını isteyerek seçer, çünkü onu en derinden tatmin edecek davranış budur. Ama bu eylem tarzı, var olan durumdaki tüm faktörler tarafından belirlendiğini ileri süren bakış açısındaki eylem tarzıyla aynıdır. İsterseniz bunu, tüm savunmacılığıyla organize olan kişiyle karşılaştıralım. Bu kişi de belli bir eylem tarzını isteyerek seçer ama seçtiği tarza göre *davranamayacağını* görür. Haricî durumlardan gelen faktörlerle karar vermiştir ama bu faktörlere, kişinin savunmacılığı, ilgili verileri reddetmesi ya da çarpıtması da dahildir. Bu nedenle davranışının tam olarak tatminkâr olmaktan uzak kalacağı kesindir. Nasıl davranacağı belirlidir ama etkili bir şekilde seçim yapma özgürlüğüne sahip değildir. Tamamen işlevsel kişi ise yalnızca deneyimlemekle kalmaz;

mutlak olarak belirlenen şeyi kendiliğinden, özgürce ve isteyerek seçmek suretiyle kullanır da.

Bunun öznel ve nesnel, özgürlük ve zorunluluk meselelerini tamamen çözdüğünü varsayacak kadar naif değilim. Ne var ki, kişi iyi hayatı ne kadar çok yaşarsa, o kadar seçme özgürlüğü yaşar ve bu seçimleri davranışlarında etkin bir şekilde kullanılır. İşte bu benim için anlamlıdır.

İYİ HAYATIN BİR UNSURU OLARAK YARATICILIK

"İyi hayat" diye adlandırdığım ve belli bir istikamete giden sürece dahil olan kişinin yaratıcı bir kişi olduğunun da oldukça açık olduğuna inanıyorum. Dünyaya duyarlı bir açıklıkla bakmasıyla, çevresiyle yeni ilişkiler kurma yeteneğine güvenmesiyle bu kişi, kendisinden yaratıcı ürünler ve yaratıcı bir yaşam biçimi çıkaran bir insan tipidir. Yaşadığı kültüre mutlaka "uyum sağlamış" olması gerekmez, hatta kesinlikle bekleneni yapan bir kişi de olmayacaktır. Fakat hangi anda ya da hangi kültürde olursa olsun yapıcı bir tarzda yaşayacaktır; tıpkı kendi kültüründe de, ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde karşılayarak uyum içinde yaşayan biri olabilmesi gibi. Kültürüyle ilgili bazı koşullarda kendisini bazı açılardan mutsuz hissedebilir ama yine de kendisi olma yolunda ve en derin ihtiyaçlarını en iyi şekilde tatmin etmesini sağlayacak şekilde hareket etme yönünde ilerlemeye devam edecektir.

Evrim üzerinde çalışan öğrenciler, böyle bir insanı değişken çevre koşullarına uyum sağlayarak hayatta kalmaya en uygun tür olarak göreceklerdir. Bu insan, hem eski hem de yeni koşullara

yaratıcı bir şekilde yaklaşarak, sağlıklı bir şekilde uyum sağlayacaktır. İnsanın nasıl evrildiğini gösteren bir öncü olacaktır.

İNSAN DOĞASININ TEMELİNDEKİ GÜVENİLİRLİK

Belirttiğim görüşlerden çıkan bir anlamın da şu olduğu açıkça anlaşılacaktır: Özgürce işlev gördüğü zaman, insanoğlunun temel doğası yapıcı ve güvenilirdir. Bence bu, psikoterapide çeyrek asırlık bir deneyimin kaçınılmaz sonucudur. Bireyi savunmacılıktan kurtarabildiğimiz zaman, geniş bir yelpazeye yayılan kendi ihtiyaçlarına olduğu kadar çevresel ve toplumsal taleplere de açık bir insan olur; tepkilerinin olumlu, ileri yönlü ve yapıcı olacağına güvenilir. Artık onu kimin sosyalleştirdiğini sormamıza gerek kalmaz, çünkü en derin ihtiyaçları arasında başkalarıyla temas ve iletişim kurmak vardır. Tam anlamıyla kendisi oldukça, daha gerçekçi bir şekilde sosyalleşecektir. Saldırgan dürtülerini kimin kontrol altına alacağını sormak zorunda kalmayız çünkü tüm dürtülerine kendini açtıkça, başkaları tarafından sevilmek ve başkalarına sevgi göstermek eğilimi, kendisi adına yıkma ve devirme duyguları kadar güçlüdür. Saldırgan olduğu durumlar, saldırmanın gerçekçi olarak uygun olduğu durumlar olacaktır, denetimsiz bir saldırma ihtiyacı duymayacaktır. Bu ve benzeri durumlarda, tüm deneyimlerine açık olmaya doğru ilerledikçe, bütün davranışları dengeli ve gerçekçi olacak, son derece sosyal bir varlık olarak hayatta kalma ve kendini zenginleştirme adına uygun davranışlar sergileyecektir.

İnsanın temelde irrasyonel olduğu, denetimden çıktığı zaman dürtülerinin kendisini ve başkalarını yok etmeye götüreceği yö-

nündeki görüşlere hiç yakınlık duymuyorum. İnsanın davranışları zarif bir rasyonellik içerir, ayrıntılı ve düzenli bir karmaşıklığın eşliğinde, organizmasının varmak istediği hedeflere doğru ilerler. Çoğumuzun trajedisi şudur: Savunma mekânizmalarımız bizlerin bu rasyonelliği fark etmesini engeller; bu nedenle bilincimizi kullanarak belli bir yöne ilerlerken, organizma olarak bambaşka bir yöne doğru gideriz. Fakat iyi hayat sürecini yaşamakta olan kişimizde bu engeller giderek ortadan kalkmakta ve organizmasının rasyonelliğinin bir parçası haline gelmektedir. Var olan ya da gerekli olduğu görülen tek dürtü kontrolü, bir ihtiyacın bir diğerine karşı olan doğal ve dahilî dengesine ve tüm ihtiyaçlarını karşılamaya en çok yaklaşan çizgiyi izleyen davranışlarının keşfine yöneliktir. Bir ihtiyacın (saldırganlık ya da cinsellik gibi) diğer ihtiyaçların (dostluk, sevgi ilişkileri vb.) giderilmesine zarar verecek kadar aşırı karşılanması deneyimleri -bu durum, savunmacı bir şekilde organize olan kişilerde çok sık görülür- büyük ölçüde azalacaktır. Kişi, organizmasının son derece karmaşık öz-düzenleyici faaliyetlerinin (hem psikolojik hem de fizyolojik termostat kumandaların) bir parçası olarak, hem kendisiyle hem de başkalarıyla gitgide daha da büyüyen bir ahenk içinde yaşayacaktır.

HAYATIN DAHA DA ZENGİNLEŞMESİ

Sözünü etmek istediğim son yan anlam ise, iyi hayat içindeki bu yaşam sürecinin, çoğumuzun kendisini içinde bulduğu bu kısıtlı yaşamdan çok daha büyük ölçüde zenginlik de içermesidir. Bu sürecin bir parçası olmak demek, daha duyarlı bir yaşam

biçiminin, yani daha çeşitli, daha zengin, daha kapsamlı bir yaşamın sıklıkla ürkütecek ve yine sıklıkla sevinç verecek şekilde deneyimlenmesi demektir. Terapide önemli ilerlemeler gösteren hastalarımın acı içeren duygularını daha yakından yaşadıklarına inanıyorum ama coşku gibi duygularını da çok derinden deneyimlediklerini, öfkeyi daha net hissettikleri gibi aşkı da yoğun yaşadıklarını, korkuyu olduğu kadar cesareti de derinden yaşadıklarını biliyorum. Ve bu denli kapsamlı ve dolu dolu yaşamalarının ardındaki neden, içlerinde hissettikleri ve yaşamla karşı karşıya geldiklerinde rahatça kullanabilecekleri güven duygusudur.

İyi hayat diye adlandırdığım bu sürecin genel tablosunu çizerken mutlu, kanaatkâr, keyifli, halinden memnun gibi sıfatları neden uygun bulmadığımı anlatabilmiş olmayı umuyorum. Bu süreçteki insanlar belli zamanlarda adı geçen o duyguları da yaşayacak olabilir, ama genel olarak bu kişilerin yaşadığına daha uygun düşen sıfatların, zenginleştiren, heyecan veren, sevindiren, zorlu ve anlamlı gibi sıfatlar olduğu görülüyor. Ben inanıyorum ki, iyi bir hayatı temel alan bir süreç, yüreksizlerin harcı değildir. Bu süreç, kişinin potansiyel güçlerinin daha büyümesini, daha da kapsamlı olmasını gerektiren bir süreçtir. Olma yürekliliğinin gösterilmesi gereken bir süreçtir. Kişinin kendisini yaşamın akışına tamamen bırakması demektir. Her şeye karşın insanoğluna dair en sevindirici şeylerden biri de, bireyin iç mekânizmaları açısından özgür olduğu durumlarda, iyi yaşam için bu değişme ve oluş sürecini seçiyor olmasıdır.

KISIM V

Gelelim Gerçeklere: Psikoterapide Araştırmanın Yeri

Klinik deneyimlerimi gerçeklikle
karşılaştırmaya
çaba gösterdim ama en geçerli olanın "hangi
"gerçeklik" olduğuna dair
felsefi bir merak yokluğunda olmadı.

10

Kişiler mi Bilim mi? Felsefi Bir Soru

Bu yazı benim yazarken de çok doyurucu bulduğum ve görüşlerimi hâlâ gayet iyi ilettiğine inandığım bir yazı olarak özel bir yere sahip. Yazıyı sevmemin nedenlerinden biri de onu sadece kendim için yazmış olmam. Yayımlamak ya da kendi içimde büyüyüp duran bir muammayı açığa kavuşturmaktan başka bir amaçla kullanmayı hiç düşünmemiştim.

Geriye dönüp baktığımda bu çatışmanın kaynağını anlayabiliyorum. Bu çatışma, eğitimini aldığım ve de çok büyük bir saygı duyduğum mantıksal pozitivizm ile terapötik deneyimlerimle son derece iyi örtüştüğü için içimde kök salan bu öznel varoluşsal düşünce arasındaydı.

Ben varoluşçu felsefe öğrencisi değilim. Soren Kirkegaard ve Martin Buber'in eserleriyle ilk olarak Chicago'da, benimle birlikte çalışan birkaç teoloji öğrencisinin ısrarıyla tanıştım. Bu arkadaşlar, Kirkegaard'ın düşünme şeklini kendiminkine çok yakın bulacağımdan emindiler ve bunda da pek yanılmamışlardı. Kirkegaard'da bana hitap etmeyen şeyler de çoktu ama aralarda öyle ifadelere rastlıyordum ki benim düşünüp de o kadar güzel dile getiremediğim çok derin görüş ve inançları anlatıyordu. Kirkegaard yüz yıl önce yaşamış olsa da onu hassas ve algıları son dere-

ce güçlü bir dost gibi görüyordum. Sanırım bu yazı, Kirkegaard'ın eserlerini okuduktan sonra çözülmemi ve kendi deneyimlerime güvenip onları dışarı vurabilmemi sağladığı için ona ne kadar büyük bir minnet borcum olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmaya faydası dokunan bir diğer şey, yazının büyük bir kısmını yazarken kışı Taxco'da meslektaşlarımdan uzakta geçiriyor olmamdı. Yıllar sonra birçok kişinin önerisiyle yazıyı yayıncılara teslim etmiş ve American Psychologist' dergisinin yazımı yayımlamayı kabul ettiğini duyunca şaşırmıştım. Araştırmayı hangi bağlamın içinde gördüğümü şimdiye dek yazdığım tüm yazılardan daha iyi anlattığı ve öznellik ve nesnellikten oluşan "ikili bir yaşam" yaşamamın nedenlerine açıklık getirdiği için bu yazıyı da kitaba dahil ediyorum.

GİRİŞ

Bu yazı, öncelikle kendim için yazdığım ve benim için gitgide bir bir muamma haline gelen bir konuya açıklama getirmek için yazılmış olan son derece kişisel bir belgedir. Ancak benim gibi bu konuya kafa yoranların ilgisini çekecektir. Dolayısıyla bu giriş yazısında çalışmanın nasıl kâğıda döküldüğünü anlatacağım.

Psikoterapinin heyecan verici ve güzel sonuçlar getirdiğini, yaşayan bir terapist olarak deneyim kazandıkça ve terapiyle ilgili bazı gerçekleri ortaya çıkaran bilimsel bir araştırmacı olarak çalıştıkça, bu iki rolüm arasındaki uyuşmazlığın gitgide daha da çok farkına varıyordum. Daha iyi bir terapist oldukça (olduğum inancındayım), bu işlevimi en iyi şekilde yerine getirdiğim an-

larda, öznelliğim bana daha da muğlak gelmeye başladı. Daha "soğukkanlı" ve daha bilimsel biri olarak daha iyi bir araştırmacı oldukça (ki öyle olduğuma da inanıyorum) da, bir terapist olarak neredeyse mistik öznelliğim ile bir bilim adamı olarak sarsılmaz nesnelliğim arasındaki mesafe beni gitgide daha çok rahatsız etmeye başladı. İşte sonuçta da bu yazı ortaya çıktı.

İlk yaptığım şey, bir terapist olarak devam etmek ve hastalarımla birlikte yaşadığım psikoterapinin temel yapısının ne olduğunu küçük alanlarda elimden geldiği kadar anlatmak oldu. Bunun çok kaygan ve kişisel bir formülasyon olduğunun ve başka biri tarafından yazılsa ya da benim tarafımdan iki yıl önce yazılsa bazı açılardan farklı olabileceğinin altını çiziyordum. Ardından da bir bilim adamı olarak devam ettim; psikoloji gibi bir alanda duyguları değil, aklı ön plana alan gerçek arayıcısı olarak bilimin terapiye vereceği anlamın resmini çizmeye çabaladım. Sonrasında ise içimde var olan tartışmayı sürdürdüm ve her iki bakış açısından meşru sorular yönelttim.

Çabalarımı bu noktaya getirdiğimde yaptığım tek şeyin aradaki uyuşmazlığı keskinleştirmek olduğunu gördüm. İki bakış açısı hiç bu kadar uzlaşmaz görünmemişti. Bu konuyu seminerlerde fakülte üyeleri ve öğrencilerle konuştuğumda faydalı yorumlar aldım. Bir sonraki yıl konu üzerinde kafa yormaya devam ettim, ta ki her iki bakışın da içimde bir yerlerde bir bütünlük yakaladığını hissedene dek. İlk bölümler yazıldıktan bir yıl kadar sonra bu muvakkat ve belki de değişebilecek bütünleşmeyi sözcüklerle ifade etmeye çabaladım.

Dolayısıyla, bu konuda verdiğim mücadeleleri izlemek iste-

yen okurlar, bu yazının bilinçli yapılmayan dramatik bir biçim aldığını göreceklerdir. Oyunda rol alanların hepsi benim içinde mevcut: Birinci Kahraman, İkinci Kahraman, Çatışma ve son olarak da Çözüm. Fazla ayrıntıya girmeden size birinci kahramanı, bir terapist olarak kendimi takdim edeyim. Elimden geldiği kadarıyla terapi deneyiminin ne olduğunu anlatan beni.

DENEYİMLENMESİ AÇISINDAN TERAPİNİN ÖZÜ

Karşımdaki kişinin iç dünyasını anlamamın, sevmemin ve onlara güvenmemin bu kişilerin kendilerine dönüşme sürecinde çok büyük rol oynayacağı hipoteziyle ya da inancıyla hastalarımla ilişki kurarım. Bu ilişkiye bir bilim insanı olarak değil, doğru teşhis ve tedaviyi uygulayan bir hekim değil, kişisel bir ilişki kuran biri olarak girerim. Onu bir nesne olarak gördüğüm sürece, hastanın kendisi de sadece bir nesne olmaktan öteye gidemeyecektir

Kendimi riske atarım çünkü ilişki derinleşip de başarısızlık, gerileme, benim ve ilişkinin hasta tarafından reddedilmesi şeklinde geliştiğinde kendimi ya da kendimden bir parçayı yitirdiğimi hissederim. Zamanı gelince bu risk tüm gerçekliğiyle ortaya çıkar ve çok keskin bir şekilde deneyimlenir.

Kendimi ilişkinin o andaki haline bırakırım ve o anda her şeyi üstlenen ve ilişkiye duyarlılık gösteren sadece zihnim değil, organizmamın tamamıdır. Bilinçli bir şekilde, planlı ya da analitik bir karşılık vermem; karşımdaki bireye düşünümsel olmayan tepkiler veririm ve bu tepkilerim de tüm organizmamın bu diğer kişiyle ilgili olan hassasiyetini temel alır (bilinçli olmayan bir bi-

çimde). İşte kurduğum ilişki buna dayanıyor.

Terapinin en derin yönlerinin özünde deneyim bütünlüğü olduğu anlaşılıyor. Hasta duygularını tüm yoğunluğuyla özgürce, "salt kültür" olarak, zihinsel kısıtlamalar ya da tedbirler olmaksızın, çelişkili duyguların bilgileriyle zincirlemeden deneyimleyebiliyor ve ben de eşit ölçüde özgürce, bunu zihnimde düşüncelere dönüştürmeden, bizi nereye götüreceğini düşünmeden ve kaygılanmadan, herhangi bir teşhis ya da analitik fikre çevirmeden, tam anlamıyla kendimi anlamaya "bırakmamı" engelleyebilecek bilişsel ya da duygusal engeller olmaksızın bu duyguyu anlama deneyimini yaşayabiliyorum. İşte ilişkide bu şekilde yaşanan tam anlamıyla bütünleşme, birlik, eksiksizlik gerçekleşince, pek çok terapistin dikkatini çeken "dünya-dışı" bir nitelik kazanıyor: Bu nitelik hem hastaya hem de bana, terapi saatinin sonunda, kendimizi derin bir kuyudan ya da tünelden çıkmışız gibi hissettirten trans benzeri bir duygudur. Bu anlarda, Buber'den ödünç alarak kullandığımız bir ifade olan "Ben-Sen" ilişkisi vardır ve bu, hasta ile ben arasındaki deneyimde bulunan zamansız bir varlıktır. Bu, hastayı ya da kendimi bir nesne olarak görme kutbunun tam karşı ucundadır. Bu, kişisel öznelliğin en yüksek noktasıdır.

Anındalığıyla yaşanan bu ilişkinin nereye doğru gittiğini zihinsel olarak bilmediğimin de sık sık farkına varıyorum. Sanki hem ben hem de hasta, kendimizi, genellikle korku içinde, bizi sürükleyip götüren bir süreç akıntısına, kendimize dönüştüren akıntıya bırakıyoruz. Terapistin kendisini bu deneyim ya da yaşam akıntısında sürüklenmeye bırakması ve bundan sevindirici

sonuçlar alması, bir dahaki sefere bu akıntının içine dalarken daha az korkmasını sağlar. Hastanın her seferinde birazcık daha ilerlemesinin de aynı bu şekilde olduğuna inanıyorum. Bu deneyim akıntısı genellikle bir takım hedeflere yönleniyormuş gibi görünür. Belki de bunu daha iyi ifade etmek için şöyle diyebiliriz: Sevindirici sonuçlar getiren özellik, aslında sürecin kendi içinde yatar; alınan en büyük ödül ise daha sonradan ve birbirimizden bağımsız olarak hem benim hem de hastanın, oluş sürecine kendisini bırakabilmesidir.

Hasta açısından bakıldığında, terapinin sürdüğü zaman boyunca kişi, kendi oluş sürecine girdiği andan itibaren başına geleceği kesin olan her türlü ürkütücü sonuca karşın kendisi olmaya çabalama cesareti göstermektedir. İyi de, kişinin kendisi haline gelmesi ne anlama geliyor? Gördüğümüz kadarıyla bunun anlamı, kişinin organizmasındaki reflekssel olmayan tepkilerden daha az korkmak ve organik ya da organizma düzeyinde kişide var olan karmaşık, çeşitli ve zengin duygulara ve eğilimlere giderek artan bir güven, hatta sevgi duymasıdır. Gün ışığına çıkarılmayan şeyleri gören bir bilinç (tehlikeli ya da tekinsiz dürtülerin bekçiliğini yapan değil) dürtüleri, duyguları ve düşünceleri büyük çeşitlilik gösteren bir topluluk içinde rahatça yaşayan bir sakini olabilir ve korkuyla ya da zorla bekçilik edilmediği takdirde kendini yöneten kişi için son derece memnun edici sonuçlar getirebilir.

Bu sürece dâhil olmak, kişinin kendi seçimiyle birlikte gelen son derece zengin bir deneyim anlamını da taşıyor. Birey, bir maskenin ardına saklanmaya devam etme seçeneğinin olduğunu

biliyor ama bunun yanında kendisi olma riskine girme seçeneği olduğunu da görüyor ve kendisini ya da başkalarını yok etmeye olduğu kadar kendisini ya da başkalarını zenginleştirme gücüne de sahip özgür bir birey olduğunu fark ediyor. Bu kararın çıplak gerçekliğiyle yüz yüze geldiğinde ise kendisi olma yönünde ilerlemeyi seçiyor.

Fakat kişinin kendi olması da "sorunları çözmüyor". Bu yalnızca, duyguların daha derin ve yüksek olduğu, hacminin ve uzandığı noktanın daha çok büyüdüğü yeni bir yaşam biçimine açılan yoldan yürümesini sağlıyor. Kişi kendisini daha benzersiz, dolayısıyla daha yalnız hissediyor ama çok daha gerçek bir insan olarak ilişkilerinde yapay bir nitelik taşımayan, daha derin, daha yeterli ve ilişkilerine karşısındaki kişiyle ilgili daha çok gerçeklik katan biri oluyor.

Bu sürece ya da bu ilişkiye bir başka açıdan bakarsak da onun hasta tarafından gerçekleştirilen bir öğrenme edimi olduğunu söyleyebiliriz (aynı durum, hasta kadar olmasa da, terapist için de geçerlidir). Fakat bu değişik bir öğrenmedir. Bu öğrenme şekli karmaşıklığıyla dikkat çekmez ve en yoğun noktalarındayken tam olarak hiçbir sözel simgeyle ifade edilemez. Burada öğrenilen şeyler, "Ben başkalarından farklıyım"; "İçmde ona karşı nefret duygusu var"; "Birine bağımlı olmak beni korkutuyor"; "Ben ben-merkezciyim"; "İçimde sevgi ve şefkat hisleri var"; "Ne olmak istersem olabilirim" vs. gibi basit biçimlere dönüşürler. Fakat görünüşteki bu basitliğe karşın burada öğrenilenler, tarif edilmesi çok zor ve çok farklı bir açıdan son derece önemlidir. Bunu çeşitli yönleriyle ele alabiliriz. Bunlar her kişinin kendine

özgü olan duygularıdır ve simgeleri değil, deneyimi temel alır. Bir çocuğun "iki, iki daha dört eder"i öğrenmesine benzer; tıpkı bir gün bir çocuğun eline aldığı iki oyuncağın yanına iki oyuncak daha geldiğinde aniden bu deneyimiyle "iki, iki daha gerçekten dört ediyor" diyerek yeni bir şey öğrenmesi gibidir.

Burada öğrenilenleri anlamanın bir diğer yolu da, ona duygular dünyasında simgeleri anlamlarla eşleştirmek için gösterilen gecikmiş bir çaba olarak bakmaktır. Bilişsel düzlemde çoktan beridir yapabildiğimiz bir şeydir bu. Zihinsel açıdan baktığımızda, seçtiğimiz simgeler ile yaşadığımız bir deneyimin taşıdığı anlam arasında dikkatli bir eşleştirme yaparız. İşte bu nedenle "yavaş yavaş", "görünmeksizin" "adım adım" gibi sözcükleri elden geçirdim ve deneyimin taşıdığı anlamın ruhunu tam da yansıtmadıklarına karar verdim; bu nedenle bir şey oldu derken "derece derece, giderek, gitgide" gibi sözcükleri kullanıyorum. Fakat duygular düzlemindeyken simgeleri, tam anlamı yakalayacak şekilde deneyimlerle ilişkilendirmeyi hiç öğrenmedik. Kabul gördüğüm bu ilişkinin güvenli atmosferinde hissettiğim, içimde kabaran bir duygu var. Peki nedir bu? Hüzün müdür, öfke midir, pişmanlık mıdır, kendim için duyduğum üzüntü müdür, kaybedilen şanslar yüzünden duyulan kızgınlık mıdır—mevcut simgelerinin hepsini tarayıp deniyorum, ta ki bir tanesi "uyana," bana sanki "doğru gelene", organizmada yaşanan deneyime uyuyor diyene dek. Buna benzer bir şey yaşayan hasta, duygu ve duyuların dilini öğrenmesi gerektiğini keşfediyor, tıpkı küçük bir çocuğun konuşmayı öğrenmesi gibi. Hatta bu kez işi ondan da daha zor, çünkü gerçek dili öğrenmeden önce, sahtesini unut-

ması gerekiyor.

Dilerseniz bu öğrenme biçimini bir başka yoldan daha tanımlamaya çalışalım ve bu kez ne olduğunu değil, ne olmadığını anlatalım. Bu öğrenme öğretilebilen bir öğrenme değildir. Tüm özü, kişinin onu kendi kendine keşfetmesine dayanır. "Bilgi" olarak kabul ettiğimiz şeyler, her iki tarafın da yeterli motivasyonu ve yeteneği olduğu takdirde bir kişi tarafından diğer bir kişiye öğretilebilir. Fakat terapide gerçekleşen bu anlamlı öğrenme biçimi bir kişi tarafından diğerine öğretilemez. Öğretme, bu öğrenme edimini yok eder. Bu nedenle ben yalnızca hastaya burasının, kendisi olabileceği güvenli bir yer olduğunu, duygularını gerçekleştirmesinin tehlikeli olmadığı gibi şeyleri öğretebilirim. Bunu ne kadar iyi bilirse, kendi anlamlı, deneysel ve kendine özgü tarzıyla o kadar iyi öğrenecektir. Kirkegaard sözünü ettiğimiz bu öğrenme şekline gerçek öznellik olarak bakmakta ve bunun (hatta buna dair olanların) doğrudan aktarılabilmesi diye bir şey olmayacağı gibi son derece geçerli bir saptamada bulunmaktadır. Bir kişinin bir diğeri açısından bu konuda yapabileceği tek şey, belli koşulları sağlayarak bu tür bir öğrenme biçimini mümkün kılmaktır. Asla zorlayarak yapılabilecek bir şey değildir.

Bu öğrenme biçimini anlatmaya çalışmanın son yolu ise hastanın, organizmasında olup bitenleri tam ve bir bütün halinde, yani deneyimi, duyguları ve algılarının hepsinin birleşik olduğu tek bir tarzda ifade edilecek şekilde simgeleştirmeyi kademe kademe öğrendiğini söylemektir. Durumu daha da anlaşılması güç ve ifadeleştirmeyi kifayetsiz kılan şey ise bu simgeleştirmeyi ille

de dile getirme mecburiyetinin olmayışıdır. Evet, genellikle ifade edildiği de doğrudur, çünkü hasta kendisiyle ilgili, kısmi de olsa, bir şeyleri terapiste aktarmak ister ama açıkçası bu o kadar da gerekli değildir. Gerekli olan tek yön, organizmanın, yani ben'in tam, bütünlüklü bir şekilde ve anında, yani "tam o anda"ki durumunu içsel olarak gerçeğe dönüştürmesidir. Örneğin, içinde bulunduğumuz şu anda içimdeki 'bir'liği gerçekleştirebilmenin aslında sadece "farklı bir şeye dönüşme olasılığından çok korkuyorum"dan ibaret olması, terapinin özüdür. Bunu gerçekleştiren hastanın, bu durum nispeten benzer şekillerde yeniden ortaya çıktığında onu tanıyıp yine gerçekleştireceğine kesin gözüyle bakılabilir. Hasta ayrıca, içinde gerçekleşen diğer duyguları da daha fazla tanıyıp gerçekleştirecektir. Böylece sahiden de kendisi olduğu bir duruma doğru ilerliyor olacaktır. Daha bütünlüklü bir tarzda, organizmasında neyse o kişi olacaktır ve işte terapinin özü de budur.

BİLİM AÇISINDAN TERAPİNİN ÖZÜ

Şimdi de ikinci kahraman, yani bilim adamı olan ben'e sahneyi bırakacak ve aynı konuda onun görüşlerinin ne olduğunu ileteceğim.

Karmaşık bir olgu olan terapiye bilimsel mantık ve yöntemlerle yaklaşıldığında amaç, bu olguyu anlama yönünde çalışmalar yapmaktır. Bilimde bunun anlamı olaylara ve olaylar arasındaki işlevsel ilişkilere dair nesnel bilgiler elde etmek demektir. Bilim ayrıca bu olayların üzerinde daha fazla tahmin ve daha iyi bir kontrol uygulanmasını mümkün kılar ama bilimsel çalışma-

lardan mutlak olarak elde edilen bir sonuç değildir bu. Eğer bu alanda bilimsel hedefe tam olarak ulaşılırsa, terapide bazı unsurların bazı tip sonuçlarla bağlantılı olduğunu bileceğimizi düşünebiliriz. O halde bu, terapötik ilişkinin belli bir anını (belli olasılıklar dahilinde) belli sonuçları getirmesinden dolayı tahmin etmek anlamına gelir. O zaman büyük bir olasılıkla, terapötik ilişkiye dahil olan unsurlardan hareketle, terapiden elde edilebilecek sonuçları kontrol altına alabiliriz.

Ne kadar kapsamlı bilimsel araştırmalar yaparsak yapalım, hiçbir şekilde mutlak bir hakikat keşfedemeyeceğimiz, sadece gerçekleşme olasılığı gitgide yükselen ilişkileri tanımlayabileceğimiz açıktır. Kişilere, ilişkilere ya da evrene dair her şeyin temelinde yatan gerçekliği de keşfedemeyiz. Yalnızca gözlemlenebilir, olaylar arasındaki ilişkiyi tarif edebiliriz. Bu alandaki bilim, diğer alanlardaki bilimin yolunu izlerse, (teori kurma esnasında) ortaya çıkarılacak olan gerçeklik modelleri gitgide daha da artan ölçülerde, duyularla algılanan gerçeklikten uzak düşecektir. Terapinin ve terapötik ilişkinin bilimsel tarifleri, deneyimlendiği şekline gitgide daha az benzeyen tarifler haline gelecektir.

Terapinin karmaşık bir olgu olmasından dolayı, ölçümünün de zor olduğu baştan itibaren açık bir gerçektir. Ne var ki "var olan her şey ölçülebilir" ve terapi kendisinden çok daha ötelere taşan içermeleriyle beraber önemli bir ilişki olarak değerlendirildiği için, kişilik yasaları ve kişilerarası ilişkiler yasalarını keşfetmek adına bunların aşmaya değer zorluklar olduğu ortaya çıkabilir.

Hasta odaklı terapi de kabataslak bir teori içerdiği için (bi-

limsel açıdan tam anlamıyla bir teori olmasa da), hipotez seçiminde bir başlangıç noktamız var demektir. Tartışmanın amacı doğrultusunda, bu teoriden çıkarılabilecek bazı ham hipotezleri gözden geçirelim ve bilimsel bir yaklaşımla bunlarla ne yapabileceğimize bakalım. Şimdilik, teorinin tümünü kabul edilebilir ve formel bir mantığa dökmeyerek sadece birkaç hipotezi değerlendirelim.

Şimdi kabataslak olarak kurulan bu hipotezlerin üç tanesine göz atalım.

1. Hastanın terapist tarafından kabul edilmesi, hastanın da benliğini gittikçe daha çok kabul etmesini sağlıyor.

2. Terapist hastayı ne kadar çok bir insan olarak algılarsa, hasta da kendisini (bir nesne değil) bir kişi olarak algılamaya başlar.

3. Terapi süresince hastada deneyimsel ve etkin bir öğrenme gerçekleşir.

Bunların her birini nasıl daha işlevsel terimlerle ifade ederiz ve bu hipotezleri nasıl sınarız? Bu sınamadan ne gibi genel sonuçlar çıkar?

Bu yazı bu sorulara ayrıntılı cevaplar verilmesi için uygun bir yer değil ama şimdiye dek yapılmış olan araştırmalar genel bir tarzda bazı cevaplar sağlıyor. İlk hipoteze bakacak olursak, kabullenilmeyi ölçen araçların seçilebileceğini ya da oluşturulabileceğini söyleyebiliriz. Örneğin objektif (nesnel) ya da projektif (izdüşümsel) tavır testleri yapılabilir, Q tekniği ya da benzerleri kullanılabilir. Belki de aynı araçlar, azıcık daha farklı yönergeler

ve bakış açısıyla, terapistin hastayı kabullenişini ve hastanın kendi benliğini kabul edişini ölçmek için de kullanılabilir. O halde işlem temelinde bakılacak olursa, terapistin kabullenişinin ölçüsü, bu araç üzerinde belli bir puana eşit olacaktır. Terapi sırasında hastanın kendini kabul edişinin değişip değişmediği ise ilk ve son ölçümlerle bulunabilir. Terapiyle ilgili ilişkilerdeki değişiklikler ise terapi içindeki değişikliklerin, kontrol dönemindeki ya da kontrol grubundaki değişikliklerle karşılaştırılmasıyla belirlenir. Sonunda da terapistin kabullenişi ile hastanın kendini kabullenişi arasında, işlemsel olarak tanımlanabilecek bir ilişki olup olmadığını ve ikisi arasında bir korelasyon bulunup bulunmadığını söyleyebiliriz.

İkinci ve üçüncü hipotez ise ölçme konusunda büyük zorluklar içerir fakat bu nesnel olarak incelenemeyecekleri anlamına gelmez çünkü psikolojik ölçümlerde her gün yeni bir mesafe kaydediyoruz. Tavır testlerinin bazı tipleri ve Q–ayrıştırması ikinci hipotezde kullanılabilir ve terapistin hastaya tavrı ile hastanın kendi benliğine tavrı ölçülebilir. Bu durumda sürem, harici bir nesneye nesnel olarak bakılmasından kişisel ve öznel bir deneyime doğru kayacaktır. Üç numaralı hipotezde ise fizyolojik araçlar kullanılabilir çünkü deneyimsel öğrenme fizyolojik olarak ölçülebilen unsurlara sahiptir. Bir başka olasılık ise deneyimsel öğrenmenin ne kadar etkin olduğuna bakarak çıkarımlarda bulunmak ve öğrenme etkinliğini farklı alanlarda ölçmektir. Elimizdeki metodoloji açısından üç numaralı hipotez bizi aşıyor olabilir fakat pek de uzak olmayan bir gelecekte o da işlevsel olarak tanımlanabilir ve o da test edilebilir.

Bu çalışmalardan elde edilecek bulgular bu şekilde düzenlenebilir. Ama isterseniz daha somut bir örnekleme yapmak için gerçek kanıtlar yerine şimdi de faraziyeleri temel alalım. Diyelim ki terapistin kabullenişi hastanın da kendisini kabullenmesini sağladı ve buradaki korelasyon da iki değişken arasında yaklaşık 70'e denk geliyor. İki numaralı hipotezde, hipotezin desteklenmediğini görsek de terapist hastaya bir kişi olarak bakabildiği ölçüde, hastanın kendisini kabullenişinin de o kadar arttığını görebiliriz. Böylece kabullenmede kişi-odaklılık olduğunu fakat hastanın bir kişi olarak kendisi haline dönüşüyle bunun pek ilgisi olmadığını öğrenmiş oluruz. Ayrıca farz edelim ki deneyimsel öğrenmeyi konu alan üç numaralı hipotezde de kontrol deneklerinden ziyade terapi daha fazla tanımlanabilir türde öğrenme olduğunu destekliyor.

Bulgularda mevcut olan nitelikleri ve sonuçları bir kenara atmak ve bir önceki paragraftan çözülecek (çünkü bunları önceden düşünmek zordur) olan kişilik dinamiklerine dair beklenmedik ipuçlarına gönderme yapmayı da atlamak, bilimin bu alanda bize neler sunabileceğine dair bir fikir verebilir. Terapinin gitgide daha da kesinleşen bir tarifini yapabilir ve terapide yer alan değişimleri gösterebilir. İnsan ilişkilerinin dinamiklerine dair bazı muvakkat yasalar kurmaya başlayabilir. Terapistte ya da ilişkide işlemsellik açısından tanımlanabilir koşullar mevcutsa, hasta davranışları da belli bir olasılık dahilinde tahmin edilebilir gibi genel ve yinelenebilen açıklamalar getirebilir. Terapi alanı ve kişilik değişimi konusunda bunları yapabileceği zaten beklenebilir, zira algılama ve öğrenme gibi alanlarda bunları

yapma sürecine girmiştir bile. En nihayetinde teorik formülasyonlar bu farklı alanları bir araya toplayacak ve gerek algılama ve öğrenme olarak sınıflandırdığımız durumlarda gerekse terapide gerçekleşen ve hem algılamayı hem de öğrenmeyi içeren daha genel ve kitlesel değişimlerde, insan davranışlarını yöneten yasalar bulup ortaya çıkarılacaktır.

BAZI MESELELER

İşte size psikoterapinin en önemli yönlerinin algılanmasına yönelik olarak birbirinden çok farklı iki yöntem, bu alanda yeni ufuklara açılmak için kullanılan ve birbirinden çok farklı iki yaklaşım. Görüldüğü gibi ve çoğunlukla öyle olduğu üzere, bu iki betimlemenin buluştuğu tek bir nokta bile yok. Her ikisi de terapiye bakışa dair çok sağlam iki tarzı temsil ediyor. Her ikisi de ayrı ayrı terapiyle ilgili yeni ufuklara açılabilecek yollar olarak karşımızda duruyor. Bu görüşlerin her biri farklı birey ve gruplar tarafından desteklendiğinde, çok keskin bir görüş ayrılığı zemini oluşturuyor. Her iki görüşün de doğru olduğunu düşünen benim gibi bireyler ise, bu iki görüş yüzünden kendilerini ikilemde hissediyorlar. Yüzeysel olarak uzlaşabilseler de, temelde pek çok açıdan birbirlerine muhalif duruyorlar. Şimdi de bu iki bakış açısının benim kafamda ne gibi meseleler ve sorulara yol açtığını anlatmak istiyorum.

BİLİMCİNİN SORULARI

İsterseniz önce, bilimsel bakış açısından deneyimcilere yöneltilen sorulara bakalım (bilimsel ve deneyimseli, sadece her iki

görüşü de göstermek için genel etiket olarak kullanıyorum). Akılcı bilim adamı deneyimcinin anlattıklarını dinliyor ve bazı şeyleri açıklığa kavuşturmak için çeşitli sorular soruyor.

1. Bilimci her şeyden önce şunu bilmek istiyor: "Bu anlattıklarınızın ya da daha

önce veya daha sonra anlatılanların doğru olduğunu nasıl bilebilirsiniz? Bunların gerçeklikle ilişkili olduğunu nereden biliyorsunuz? Bu dahili ve öznel deneyimi, insan ilişkilerine veya kişiliği değiştirmeye yönelik bir hakikat olarak temel alırsak Yogi, Hıristiyan Bilimciler, diyanet işleri veya kendini İsa sanan psikozlu insanların hikâyelerinin de hakiki olması gerekir. Bunların her biri belli bir birey ya da birey grubu tarafından kendi içinde algılanan bir hakikati temsil eder. Bu çok çeşitli ve çelişkili hakikatler bataklığından kurtulmak istiyorsak, gerçekliğe en yakın olduğunu bildiğimiz tek yöntem olan bilimsel yöntemden şaşmamalıyız."

2. "ikinci olarak, bu deneyimsel yaklaşım, kişinin terapötik becerilerini geliştirmesini de engelliyor, ilişkide gerekenden daha az unsur keşfetmesine yol açıyor. Mevcut tablonun kusursuz olduğunu düşünmediği sürece, ki bu pek mümkün görünmüyor, ya da terapötik ilişkide yaşanan deneyimin mevcut seviyesinin mümkün olan en yüksek seviye olduğunu düşünmedikçe, ki bu da aynı ölçüde mümkün görünmüyor, bu anlatılanlarda bilinmeyen hatalar, kusurlar, kör noktalar var demektir. Peki, bunlar nasıl keşfedilip de düzeltilecek? Deneyimsel yaklaşım, bunu başarma adına yaşanan bir deneme-yanılma sürecinden başka bir şey değildir, üstelik de yavaş ve hedefe ulaşma konu-

sunda hiçbir garanti vermeyen bir yöntemdir. Başkaları tarafından yöneltilen eleştiri ve önerilerin de faydası yoktur, çünkü onlar kaynağını deneyimden almamaktadır ve bu yüzden de ilişkinin kendisi üzerinde hayati bir geçerliliği olmaz. Fakat bilimsel yöntem ve modern akılcı pozitivizm prosedürlerinin bu noktada çok daha fazla faydası vardır. Herhangi bir şekilde betimlenebilen her türlü deneyim işlevsel terimlerle de betimlenebilir demektir. Hipotezler oluşturulup sınanabilir ve böylece hakikat kuzuları, hata kurtlarından ayrılabilir. Gelişmeye, kendini düzeltmeye ve bilgi artırmaya giden en emin yol budur."

3. Bilimcinin bir yorumu daha var. "Terapötik deneyim tarifinizde örtük olarak, önceden saptanamayan unsurların varlığı gibi bir düşünce de bulunuyor; yani bir tür özgür iradenin (tabiri caizse) devreye girdiği görülüyor. Sanki bazı hastalarınızın —belki bazı terapistlerin de—davranışlarının sebepsiz olduğunu söylüyorsunuz, yani burada bir sebep sonuç ilişkisi de yok. Metafizik bir açıdan yaklaşmak istemiyorum ama bunun yenilgiyi baştan kabul etmek demek olup olmadığını sorabilir miyim? Zira elbette davranışların çoğunun nedenini keşfedebiliriz—belirli sonuçlara götürebilecek belirli koşulların hazırlanabileceğini siz kendiniz söylüyorsunuz—o halde neden belli bir noktada her şeyi bırakıveriyorsunuz? Neden en azından tüm davranışların sebeplerini ortaya çıkarmayı hedeflemiyorsunuz? Bu, bireyin kendisine bir robot olarak bakması gerektiği anlamına gelmez; en nihayetinde, gerçek arayışımızda bazı kapıların kapalı olduğu gibi bir inancın bizi engellenmemesi gerekir."

4. Son olarak, bilimci, terapistin, yani deneyimcinin bizce

önemli olan tüm hamlelerden sorumlu olacak bir araç ve yönteme karşı çıkmasına bir türlü anlam veremiyor. "Hastalıkların tedavisinde, çocuk ölümlerinin önlenmesinde, daha çok ürün yetiştirilmesinde, gıdaların korunmasında, kitaptan naylona kadar yaşamı daha rahat kılan şeylerin üretiminde, evreni kavrayışımızdaki temel taş nedir? Tüm bunların ve daha pek çok sorunun hepsinde uygulanan bilimsel yöntemlerdir. Doğrudur, savaş yöntemleri de geliştirmiş, insanoğlunun yapıcı olduğu kadar yıkıcı amaçlarına da hizmet etmiştir ama burada bile bilimin toplum yararına kullanılma potansiyeli çok büyüktür. O halde neden sosyal bilimler alanında aynı yaklaşımdan kuşkuya düşelim? Bu konudaki ilerlemeler elbette yavaş gitmektedir ve bu alanda yerçekimi yasası kadar temel bir yasa bulunamamıştır ama sırf sabırsızlığımız yüzünden mi vazgeçeceğiz bu yaklaşımdan? Bu kadar ümit verici görünen başka bir seçenek var mıdır? Dünyadaki toplumsal problemlerin ivedilikle çözülmesi gerektiği konusunda hemfikirsek ve psikoterapi, insan davranışlarında en elzem ve en önemli değişimlere pencere açabilecekse, o halde elbette bilimsel yöntemin en sağlam esaslarını en geniş kapsamıyla psikoterapide de uygulamalıyız ki bireysel davranışlar ve tavır değişikliği yasalarına dair en hızlı şekilde tutumsal bilgiler elde edebilelim."

DENEYİMCİNİN SORULARI

Bilim adamının soruları kimilerine göre bu meseleyi zaten açıklığa kavuşturmuş gibi görünse de, yaptığı yorumlar terapi deneyimi yaşamış olan terapist için bütünüyle inandırıcı olmak-

tan çok uzaktır. Bu bireyin de bilimsel bakış açısıyla ilgili soracağı sorular vardır.

1. "Her şeyden önce," bu "deneyimci" şuna dikkat çeker: "Bilim her zaman ötekiyle, yani nesneyle ilgilenmiştir. Psikolog Stevens da dahil olmak üzere birçok bilim mantıkçısı, temel bilimsel unsurun gözlemlenebilir nesne, gözlemlenebilir öteki olduğunu söyler. Bilim adamı deneyi kendi üzerinde uygulasa bile bu görüş geçerlidir, çünkü o ölçüde kendisini gözlemlenebilir öteki olarak ele almaktadır. Deneyimi yaşayan benle ilgisi yoktur. Bilimin böyle bir niteliğe sahip olması demek, terapi gibi bir deneyime tamamen kapalı olması demek, değil midir? Zira terapi, içe dönüklüğüyle son derece kişisel ve öznel olan ve her biri de deneyimi yaşayan ben olan iki bireyin ilişkisi üzerine dayanır. Elbette bilim, gerçekleşen olayları inceleyebilir ama bunu gerçekleşmekte olan şeyden tamamen ilgisiz bir şey olarak yapar. Bir benzetme yapacak olursak bilim, terapinin ölü unsurları üzerinde bir otopsi yapabilir ama yapısı itibariyle terapinin yaşayan fizyolojisine asla giremez. İşte bu nedenle terapist—genellikle sezgisel bir şekilde—terapideki her ilerlemenin, elde edilen her taze bilginin, ona yönelik her yeni ve anlamlı hipotezin, terapist ile hastanın deneyiminden gelebileceğini ve asla bilimden gelemeyeceğini bilir. Yine bir benzetme yapalım. Bazı gök cisimleri ancak yıldızların rotalarının bilimsel ölçümlerinin incelenmesi sonucunda keşfedilebilmiştir. Astronomcular bu varsayımsal cisimlerin peşine düşmüş ve daha sonra da onları bulmuşlardır. Terapide böyle bir sonuca ulaşılabilmesi kesinlikle mümkün görünmüyor, çünkü bilim, terapideki "benim" içsel ve kişisel

deneyimime yönelik hiçbir şey söylemiyor. Bilim sadece "onda" gerçekleşen olaylardan söz ediyor.

2. "Bilim, alan olarak kendisine 'öteki'ni, 'nesne'yi seçtiği için, dokunduğu her şeyi nesneye dönüştürüyor demektir. Fen bilimlerinde bu hiç bir zaman bir sorun olarak görülmemiştir. Biyoloji bilimlerinde ise bazı güçlükler yaratmıştır. Bazı tıp insanları da, bilimsel etkinliğine karşın, insan organizmasını nesne olarak görme eğiliminin gitgide artmasına kaygıyla yaklaşmakta, bunun hasta açısından bir talihsizlik olduğunu düşünmektedirler. Hastayı yine bir insan olarak görmeyi tercih etmektedirler. Gelgelim sosyal bilimlerde bu durum, gerçekten de ciddi bir sorun olarak yaşanmaktadır. Yani, sosyal bilimci tarafından incelenen insanlar hep birer nesne olarak görülmeli demektir. Terapide ise hem hasta hem de terapist yaşayan bir ilişkiye giren kişiler değil, mercek altına yatırılan nesnelere dönüşmektedir. İlk bakışta bu önemli bir şey değil gibi görünüyor. Diyebiliriz ki, o sadece bir bilimci rolündeyken diğerlerini nesne olarak görmektedir. Bu rolünden sıyrılıp kişiye de dönüşebilir. Fakat biraz daha ayrıntılı bakacak olursak, bunun yüzeysel bir cevap olduğunu görürüz. Kendimizi gelecekte hayal edip psikolojinin bugün araştırdığı soruların çoğuna cevabımız hazır dersek bunun sonu ne olur? Kendimizi herkese, hatta kendimize bile nesne olarak bakmaya zorlanırken buluruz. Tüm insan ilişkilerini anlatan bilgiler o kadar hoşumuza gider ki ilişkiler hesapsızca yaşanamaz olur, zira biz tüm ilişkileri sadece biliyor oluruz. Bugün şefkatin "çocuklar için iyi" olduğunu bilen eğitimli aileler bize bunun nasıl bir şey olduğu hakkında fikir veriyor-

lar. Bu bilgi ailelerin önüne dikilir ve özgür bir şekilde, hesaplamadan (şefkatli ya da değil) neyse o olmalarını engeller. Dolayısıyla, terapi gibi bir alanda bilimsel gelişme ya deneyimin uzağına düşecek ya da ilişkilerin kişisel ve deneyimlenen bir olay olarak yaşanmasını iyice zorlaştıracaktır.

3. Deneyimciyi düşündüren bir konu daha var. "Bilimin, yukarıda söz edildiği gibi, insanları nesneye dönüştürmesinin bir etkisi daha vardır. Bilimin son ürünleri manipülasyona da yol açar. Astronomi gibi alanlarda bununla daha az karşılaşırız ama fen ve sosyal bilimlerde olayların ve olaylar arasındaki ilişkilerin bilinmesi denklemin bazı parçalarının maniple edilmesine yol açar. Bu durum psikoloji için tümüyle geçerlidir, terapi için de öyle. Öğrenmenin nasıl gerçekleştiği hakkında her şeyi bildiğimizde bu bilgiyi insanları birer nesne olarak maniple etmek üzere kullanıyoruz. Bu ifade manipülasyona dair bir değer yargısı değildir. Manipülasyon son derece etik bir tarzda da yapılabilir. Bu bilgileri kullanarak, kendimizi bile birer nesne olarak maniple edebiliriz. Dolayısıyla, tek bir derse uzun saatler boyunca yoğunlaşmak yerine, sürekli ders tekrarı yaparak daha çabuk öğrenileceği bilgisini, İspanyolca öğrenmemi kolaylaştırması için maniple edebilirim. Ama bilgi güç de demektir. Öğrenmenin yasalarını öğrendiğimde başkalarını da maniple edebilirim ve bu bilgiyi reklam ve propaganda aracılığıyla, nasıl karşılık verecekllerini tahmin ederek ve bu karşılıkları kontrol altına alarak kullanabilirim. Sosyal bilimlerde bilginin büyümesi demek, sosyal kontrole, yani kitlelerin birkaç kişinin eline düşmesine yönelik güçlü bir eğilimi de içinde barındırır. Bu kadar güçlü bir diğer

eğilim ise var olan insanı cılızlaştırmak ve yok etmeye yöneliktir. Herkese nesne olarak bakıldığında öznel birey, yani içerideki benlik, kendi olma yolunda ilerleyen kişi, varlığının hesaplamama bilinci, içerideki tüm canlı yaşam cılızlaştırılır, değersizleşir ya da yok olur. Bu durumu son derece iyi örnekleyen iki kitap varsa o da Skinner ve Huxley'in kitaplarıdır. Skinner'ın Walden Two adlı romanı bir psikologun gözünden cennetin resmidir. Ne yönden bakılırsa bakılsın bu maniple edilmiş bir cennettir ve birey o denli indirgenmiştir ki, yönetici kuruluna girmeden kişi sayılmaz. Huxley'in Cesur Yeni Dünya'sı ise içtenlikli bir hicivdir ve psikoloji ve yazar, biyoloji alanında artan bilgiyle bağlantılı olarak gördüğü kişilik yitimi capcanlı bir tarzda resmeder. Sözü dolandırmadan söyleyecek olursak, sosyal bilimin gelişmesi (şimdilerde algılandığı ve yaşandığı haliyle) sosyal diktatörlüğe bireyin kişiliğinin yitirilmesine yol açmaktadır. Bu açıdan Kirkegaard tarafından bir asır önce öngörülen tehlikeler, bugünün bilgileriyle o zamanlar olduğundan artık daha da gerçektir.

4. "Son olarak," der deneyci, "tüm bunların hepsi etiğin bilimden daha temel bir yeri olduğunu göstermiyor mu? Bilimin bir araç olarak faydalı olduğunu elbette reddetmiyorum ve çok değerli bir araç olduğunun da farkındayım. Fakat bu araç etik kişilerce (kişi teriminin içerdiği tüm anlamlarıyla beraber) kullanılmadığı takdirde, bir yıkım makinesine de dönüşmez mi? Bu meselenin uzun zamandır farkındayız, zira bu etik sorunun ivedi hale gelmesi yüzyıllar sürdü ama sonunda geldi işte. Sosyal bilimlerde etik sorunlar çok daha hızlı ortaya çıkar, çünkü me-

seleye dahil olan, insanlardır. Fakat psikoterapide bu sorun hepsinden de hızlı ve hepsinden de yoğun bir şekilde kendini gösteriyor. Burada öznel olan, içsel olan, kişisel olan her şeyin en yüksek derecede olması söz konusudur; burada bir ilişki yaşanır, incelenmez ve karşınızda bir nesne değil, kişi vardır; bir robot olarak değil, bir kişi olarak hisseden, seçim yapan, inanan, eyleme geçen bir insan. Ve doruklarındaki bilim de buradadır: yaşamın en öznel yanları üzerinde nesnel araştırmalar; hipotezlere indirgeme ve nihayetinde teoriler kurma; hem de en kişisel, en içsel, en özel dünya dediğimiz şeylere dair. Burada iki farklı görüşü mercek altına yatırdığımız için, bir seçim de yapmak zorundayız—burada söz konusu olan etik kişisel değerlerin seçimidir. Bunu varsayımsal olarak yapabiliriz ama sorular da yöneltmeliyiz. Her iki görüş tarafından değerli bulunan yönleri de seçebiliriz— ama mutlaka seçim yapmalıyız. Ve ben, kişi olmaya dair, deneyimlemeye, ilişkileri yaşamaya, dönüşmeye dair ve kişinin bir süreç olarak benlik olmasına dair, var olduğu andaki benlik olmasına dair, içerilerde yaşayan öznel benliğe dair değerlerden vazgeçmeden önce çok ama çok iyi ve uzun uzun düşünmemiz gerektiği fikrindeyim.

ÇIKMAZ

İşte şu anda psikoloji üzerine düşünüldüğünde, kimi zaman tüm çıplaklığıyla ama daha ziyade örtük olarak kendini gösteren karşıt görüşler bunlar. İşte meselenin iki tarafı. Hangi yöne gitmeliyiz? Hangi tarafı seçmeliyiz? Problem doğru bir şekilde mi ortaya kondu yoksa hatalı mı? Algı hataları neler? Tıpkı anlatıl-

dığı gibiyse, birinden birini gerçekten seçmek zorunda mıyız? Öyleyse, hangisini seçeceğiz? Yoksa her iki görüşü de gayet güzel bir şekilde sarmalayan, her ikisine de zarar vermeyen daha geniş, daha kapsamlı bir formülasyon da var mı?

BİLİME BAKIŞIMIN DEĞİŞMESİ

Yukarıdaki yazının yazılmasını izleyen bir yıl içinde konuyu zaman zaman öğrencilerim, meslektaşlarım ve dostlarımla da tartıştım. Kimilerine göre bana bunları düşündüren, bir süredir beni derinden etkileyen fikirlerdi. Zamanla anladım ki, ilk formülasyondaki en temel hata bilimin tarifiydi. Bu bölümde o yanlışı düzeltmeye çalışacak ve yeniden gözden geçirilen bu iki bakış açısının uzlaştığı noktaları anlatacağım.

Kanımca en büyük eksiklik, bilimi, "dışarıda bir yerlerde" sanki büyük harfle yazılan bir şeymiş ve zaman ve mekânda bir yerlerde var olan "bir bilgi bütünüymüş" gibi görmekti. Pek çok psikolog gibi ben de bilimi, muvakkat olarak doğrulanmış olguların sistematik ve düzenli bir derlemesi olarak düşünür, bilim metodolojisini ise bu bilgi bütününün bir araya getirilip ve doğrulanmasının sürdürülmesi için toplumsal kabul görmüş bir araç olarak görürdüm. Bu bana sanki, bir havuzda toplanan ve yüzde %99 saflık garantisi olan sudan yararlanmak isteyen herkesin havuza kovasını daldırması gibi geliyor. Bu şekilde dışarıdan ve gayrişahsi bir tarzda bakıldığında, Bilimi ulvi bir tarzda yapılan bilgi keşfi, gayrişahsileştirmenin yanı sıra maniple etmeyi ve (terapide deneyimlediğim şekilde) seçim yapmak gibi temel bir özgürlüğü reddetmeyi de içeren bir şey olarak görmek mantıksız

değil. O halde şimdi bilimsel yaklaşıma daha farklı ve daha doğru olduğunu umduğum bir açıdan bakmak istiyorum.

BİLİM KİŞİLERDEDİR

Bilim sadece insanlarda var olabilir. Her bilimsel projenin bir kişide ya da kişilerde, yaratıldığı bir başlangıç anı, bir süreci, muvakkat sonuçları vardır. Bilgi—hatta bilimsel bilgi—öznel olarak kabul edilendir. Bilimsel bilgi, sadece onu öznel olarak duymaya hazır olan kişilere iletilebilir. Bilim sadece, kendilerince belli anlamlar taşıyan değerlerin peşinden giden insanlar arasında kullanılır. Bu ifadeler, bilimin tarifinden vurgulamak istediğim bir değişikliği kısaca özetlemektedir. İsterseniz şimdi de bilimin farklı aşamalarını bu bakış açısından izleyelim.

YARATICI AŞAMA

Bilim, kendisi için kişisel ya da öznel bir anlam taşıyan belli hedeflerin, değerlerin, amaçların peşindeki belli bir insanın içinde ilk başlangıcını, doğumunu yaşar. Kişi, peşinden gittiği şeyle ilgili olarak, belli bir alanda "bir şeyi ortaya çıkarmak istemektedir". Dolayısıyla, eğer iyi bir bilim insanı özelliklerine sahipse, amacıyla ilgili bir deneyimin içine gömülür. Bu bir fizik laboratuarı, bitkilerin ya da hayvanların dünyası, hastane, psikoloji laboratuarı, klinik vb. olabilir. Bilim insanın yaptığı da, tıpkı daha önce terapi konusunda terapistle ilgili olarak anlattığımız gibi tam ve öznel bir gömülmedir. İlgilendiği alan her neyse onu hisseder, onu yaşar. Onunla ilgili sadece "düşünmek" ile kalmaz, organizmasını da devreye sokar, bilinç düzeyinde ya da dışında

ona tepkiler verir. Alanıyla ilgili ifade edebileceğinden çok daha fazla şey algılar ve bilinç düzeyinde kavramadığı ilişkilere organizması aracılığıyla tepkiler verir.

Bu tamamen öznel katılımın sonucunda yaratıcı biçimlendirme, bir yön duygusu, şimdiye dek kabul edilmemiş olan ilişkiye dair belli belirsiz bir formülasyon ile gelir. Biraz daha budanan, odaklanan ve daha net terimlerle ifade edilen bu yaratıcı biçimlendirme bir hipotez haline getirilir—muvakkat, kişisel, öznel bir inancı simgeleyen bir ifade olur. Bilinen ve bilinmeyen tüm deneyimlerinden çıkarımda bulunan bilimci der ki, "içgüdülerim bana falanla falanca arasında bir ilişkinin mevcut olduğunu söylüyor ve bu fenomenin mevcudiyeti kişi olarak da değer verdiğim şeylerle ilgili."

Burada anlattığım şey bilimin başlangıcı, yani muhtemelen en önemli safhasıdır fakat başta psikologlar olmak üzere Amerikalı bilimciler tarafından ya küçük görülür ya da görmezlikten gelinir. Hadi tamamen yok sayılır demeyelim ama çabucak baştan atılan bir şeydir. Kenneth Spencer bilimin bu yönü için "nasılsa cepte" ifadesini kullanmıştır. Nasılsa cepte kabul edilen pek çok deneyim gibi bu da unutulmaya yüz tutmuştur. Oysa bilimin tümü ve bilimsel araştırmaların tümü, kaynağını o anda yaşanan kişisel, öznel deneyimden alır.

GERÇEKLİKLE KARŞILAŞTIRMA

Bilimci daha sonra yaratıcı hipotezini, yani muvakkat inancını oluşturur. Peki ama gerçeklikle de karşılaştırmasını yapar mı? Hepimiz deneyimlerimizden biliriz ki kendimizi kandırmak, o

anda bilmediğimiz ama daha sonraki deneyimlerimizin bize öyle olmadığını göstereceği bir şeylere inanmak çok kolaydır. Bu muvakkat inancın, gözlemlenen olgularla gerçekten ilişkili olup olmadığını nasıl söyleyebilirim? Aslında bir değil, birçok açıdan kanıt getirebilirim. Kendimi kandırmadığımdan emin olmak için, olgular üzerindeki gözlemlerimi çeşitli tedbirlerle desteklerim. Kendini kandırmaktan kaçınmakla ilgilenen diğer insanlara danışır ve gözlemlerimi yanlış yorumlayıp oluşturduğum mesnetsiz inançları yakalamanın iyi yollarını öğrenirim. Kısacası bilimin bir araya getirdiği o ayrıntılı metodolojiyi kullanmaya başlarım. Hipotezimi işlemsel terimlerle ifade ettiğimde çıkmaz sokaklardan ve yanlış sonuçlardan kaçınabileceğimi keşfederim. Kontrol gruplarının, yanlış çıkarımlar yapmamama yardımcı olacağını öğrenirim. Korelasyonların, t testlerinin, kritik oranların ve benzeri tüm istatistiki prosedürlerin mantıklı çıkarımlar yapmamda faydalı olacağını öğrenirim.

Böylece bilimsel metodoloji gerçekten neyse o olarak görünür, yani, benimle malzemem arasındaki ilişkiden doğan ve yaratıcılığımla oluşturduğum öznel sezgilerimle ilgili olarak kendimi kandırmayı önlememin bir yoludur. Bu bağlamda, hatta yalnızca bu bağlamda, işlemsellik, mantıksal pozitivizm, araştırma tasarımı, önem/anlam testleri vb dediğimiz o muazzam yapı yerli yerine oturur. Tüm bunlar, kendileri adına değil, kişinin karşısındaki nesnel gerçek ile öznel duygusu, sezgisi veya hipotezini karşılaştırmaya hizmet etmesi için kullanılır.

Bu özenli ve gayrişahsi yöntemlerin kullanılışı sırasında bile önemli seçimler, bilim insanı tarafından öznel olarak yapılır.

Hangi hipotezlere zaman ayıracağım? Bu araştırmada kendimi kandırmaktan kaçınmam için en uygun kontrol grubunu nasıl oluşturabilirim? İstatistiki analizi nereye kadar götürmeliyim? Bulgularıma ne kadar güvenebilirim? Bunların her birine mecburen öznel, kişisel yargılarla yaklaşırız ve tüm bunlar bilimin muhteşem yapısının aslında kişilerin öznel kullanımlarını temel aldığını vurgulamaktadır. Bilim, evreni organizmamızla algılayışımızı sınayabileceğimiz, şimdiye dek oluşturulmuş en iyi araçtır.

BULGULAR

Eğer bir bilim insanı olarak, yaptığım çalışmada izlediğim yoldan memnunsam ve tüm göstergelere açıksam; başkalarının yardımıyla ya da kendi bulduğum yollarla, kendimi kandırma olasılığına karşı tüm önlemleri alıp akıllıca kullanmışsam, o zaman ortaya çıkan bulgularla muvakkat bir inanç oluşturabilirim demektir. Tüm bunlara daha ileride, daha ayrıntılı araştırmalar için bir sıçrama tahtası olarak bakıyorum.

Kanımca, bilimin başlıca amacı, araştırmacı adına daha iyi ve daha güvenilir bir hipotez, fikir ve inanç sağlayabilmektir. Bilim insanının bir şeyi bir başkasına kanıtlama çabası içine girmesi demek (benim de birden çok kez düştüğüm bir hata), bilimi kişisel bir emniyetsizlik hissini gidermek ve kişinin hizmetindeki gerçek yaratıcı rolünden sıyırmak anlamına da gelir.

Bilimsel bulgulara gelince; bilim insanının bazen kendi bulgularına inanmayı reddettiği anlar bulguların öznel bir temeli olduğunun en iyi göstergesidir. "Deney şunu ve şunu göster-

miştir fakat ben bunun yanlış olduğuna inanıyorum" durumu her bilim insanın şu ya da bu zamanda deneyimlediği bir durumdur. Bilim insanının kendi bulgularına ve başkalarınınkine inanmamakta gösterdiği ısrar sonucunda son derece verimli keşiflerin yapıldığı görülmüştür. Son kertede o da bilimsel yöntemlere değil, organizmasının tepkilerine daha fazla güvenmeyi seçebilir. Bunun sonucunda büyük keşifler yapılabileceği gibi ciddi hatalar işlenebileceğine de kuşku yoktur ama her ne olursa olsun tüm bunlar bilimde öznenin yerinin ne kadar önemli olduğuna işaret etmektedir.

BİLİMSEL BULGULARIN İLETİŞİMİ

Bu sabah Karayipler'de mercan kayalıklarında ine çıka ilerlerken kocaman mavi bir balık gördüm—sanırım. Eğer siz de, tamamen benden bağımsız olarak o balığı görmüşseniz, yaptığım gözlemi daha güvenilir bulurum. İşte özneler arası doğrulama olarak bilinen şey de budur ve bilimi kavrayışımızda çok önemli bir yere sahiptir. Eğer bir araştırmada attığım adımlar boyunca (konuşarak, matbu harflerle ya da davranışsal olarak)sizi de yanıma alırsam ve siz de benim kendimi kandırmadığımı ve sahip olduğum değerlere yönelik önemli bir ilişki yakaladığımı ve bu ilişkiye muvakkat bir inanç beslememin geçerli nedenleri olduğunu düşünürseniz, o zaman büyük B ile yazılan Bilimin başlangıçlarındayız demektir. İşte burası, bilimsel bir bilgi bütünü yarattığımıza inandığımız noktadır. Oysa böyle bir bilgi yoktur. Orada olan yalnızca, birbirinden farklı bir grup insanda öznel olarak var olan muvakkat inançlardır. Bu inançlar

muvakkat değilse, o zaman ortaya çıkan şey bilim değil, dogmalardır. Fakat öte yandan, o bulgulara araştırmacıdan başka hiç kimse inanmıyorsa, o bulgular ya kişisel ya da çarpıtılmış bir yapıya sahip demektir ki bu da ya psikopatoloji örneği ya da bir dahi tarafından, henüz hiç kimsenin öznel olarak inanmaya hazır olmadığı sıra dışı bir hakikatin keşfedildiğini gösterir. Dolayısıyla bunlar beni, herhangi bir bilimsel bulguya muvakkat inanç besleyen grup üzerinde yorumda bulunmaya itiyor.

KİMİNLE İLETİŞİM

Bilindiği gibi, bilimsel bulgular, yalnızca aynı temel araştırma kurallarına uyan kişilere iletilebilir. Avustralya ormanlarında yaşayan yerliler, bakteriyel enfeksiyonla ilgili bilimsel bulgulardan pek de etkilenmeyecekdirler. Oradaki yerli, hastalıkların aslında kötü ruhlar tarafından gönderildiğini bilir. Ne zaman ki bu yerli de bilimsel yöntemin, kendini kandırmamak için iyi bir araç olduğunu kabul eder, işte o vakit onun da bu bulguları da kabul etme ihtimali doğar.

Fakat bilimin temel kurallarını benimseyenler arasında bile, bilimsel araştırmaların bulgularından yola çıkarak varılan muvakkat inanç, ancak ortada öznel bir hazır olma durumu varsa gerçekleşebilir. Buna bir çok örnek bulunabilir. Psikologların çoğu, seminer şeklinde ders verme sisteminin öğrenmeyi ciddi ölçüde artıracağını gösteren kanıtlara oldukça hazır olsalar da görülmeyen bir kartın belki de altıncı his denilen bir yetenekle okunabileceğine inanmaya hiç hazır değillerdir. Ne var ki sözü edilen yeteneğe dair bilimsel kanıtlar, ilkine nazaran daha hata-

sızdır. Aynı şekilde, zekanın çevresel koşullar aracılığıyla büyük ölçüde değişime uğrayabileceğine dikkat çeken "Iowa incelemeleri" de ilk ortaya çıktığında, psikologlar arasında pek çok ihtilaf yaşandı ve hatalı bilimsel yöntemler kullanıldığına dair pek çok iddia ortaya atıldı. Bu bulguya yönelik bilimsel kanıtlar bugün, Iowa incelemelerinin ilk ortaya çıktığı günlerdekinden daha iyi değil ama psikologların bu tür bulgulara inanıp inanmama tavırlarında oldukça büyük değişiklikler oldu. Bir bilim tarihçisi der ki, ampiristler (deneyciler) o günlerde de var olsalarmış, Kopernik'in bulgularına inanmayıp ilk itiraz edenler olurlarmış.

O halde demek oluyor ki, başkalarının bilimsel bulgularına ya da kendi incelemelerimdeki bulgulara inanıp inanmamam, kısmen, o bulgulara muvakkat inanç koymaya ne kadar hazır olduğumla ilgilidir. Bu öznel olgunun bir türlü farkında olmayışımızın bir nedeni de, özellikle fen bilimlerinde, doğru düzgün oynanan bir bilim oyununun kurallarına dayanan herhangi bir bulguya inanmaya hazır olduğumuz çok geniş bir deneyim alanını benimsiyor olmamızdır.

BİLİMİN KULLANIMI

Fakat kişilerin yalnızca öznel deneyimlerinde var olan sadece bilimin kaynağı, süreci ve sonucu değildir—kullanımı için de aynı şey geçerlidir. "Bilim" hiçbir zaman bireyleri gayrişahsileştirmez, maniple ya da kontrol etmez. Bunu yapabilecek olan sadece insanlardır. Bu elbette çok açık ve basmakalıp bir gözlemdir ama onu derinden idrak ettiğimde benim için büyük bir an-

lam kazanıyor. Kişilik alanındaki bilimsel bulguların kullanımı öznel ve kişisel bir seçim meselesidir, hep de öyle de olacaktır. Tıpkı terapideki insanların yaptığı seçimler gibi. Savunmacı davranarak deneyim alanını farkındalık çerçevesine almayan kişinin, toplumsal açıdan yıkıcı bir seçim ihtimali çok yüksektir. Öte yandan, deneyimlerinin tüm aşamalarına açık olması durumunda ise kişinin, bulguları ve bilimsel yöntemleri (ya da herhangi bir amacı veya kapasiteyi) büyük ihtimalle kişisel ve toplumsal açıdan yapıcı olacak şekilde kullanacağından emin olabiliriz. O durumda, gerçekten de, herhangi bir şekilde kaderimizi etkileyebilecek tehditkar bir "Bilim" söz konusu değildir. Arada yalnızca insanlar vardır. Bunların pek çoğunun savunmacı tavırlarının düzeyi gerçekten de tehditkâr ve tehlikeli olabilir; üstelik modern bilimsel bilgi bu toplumsal tehdit ve tehlikeyi ikiye katlamaktadır. Ancak bütün resim bundan ibaret değildir. Bu durumun iki önemli yönü daha vardır. (1) Deneyimlerine nispeten açık olan pek çok kişi vardır; dolayısıyla toplumsal olarak yapıcı olma ihtimalleri fazladır. (2) Hem psikoterapideki öznel deneyim hem de ona dair bilimsel bulgular, bireylerin değişme güdüsü taşıdıklarına ve deneyime daha açık olma yönünde değişmelerine yardımcı olabileceğine işaret etmekte; yıkıcı değil, kendilerini ve toplumu zenginleştiren davranışlar sergileme yönünde değişebileceklerini göstermektedir.

Kısacası, Bilim asla bizi şöyle ya da böyle yapmaz. Bunu yapabilenler yalnızca insanlardır. Her ne kadar insanoğlu, bilimsel bilgi tarafından eline verilen araçlarla son derece yıkıcı olabiliyorsa da, bu madalyonun yalnızca bir yüzüdür. Artık bireyin or-

ganizmasıyla birlikte oluş sürecinde ona doğal gelen ve çok daha yapıcı toplumsal davranışların temel prensiplerine dair öznel ve nesnel bilgilere de sahibiz.

YENİ BİR BÜTÜNLEŞTİRME

Bu şekilde düşünmekle elde ettiğim en büyük sonuç, "deneyimci" ile "bilimci" arasındaki çatışmanın yok olmaya yüz tutmasını sağlayan taptaze bir bütünleştirme oldu. Bu özel bütünleştirme başkalarınca kabul görmeyebilir ama benim için son derece anlamlı. Bunun en temel ilkelerinden bir önceki bölümde çoğunlukla örtük olarak söz etmiştim ama burada birbirine muhalif iki bakış açısını göz önüne alarak ifade etmeye çalışacağım.

Terapi ve yaşamın tüm diğer yönleri gibi bilimin de kökü kişinin o andaki, öznel deneyimden gelir ve onu temel alır. Yalnızca kısmi ve eksik olarak iletilebilen dahili, topyekun organizma deneyiminden kaynaklanır. Bu, öznel yaşamın bir aşamasıdır.

Ben insan ilişkilerine değer verdiğim ve mükafatlandırıcı bir yönü olduğuna inandığım için, incelenen değil yaşanan ve duygular ile düşüncelerin bütünlüklü bir deneyim içinde kaynaştığı, farkındalığın düşünsel olmadığı ve benim bir gözlemci değil katılımcı olduğum terapi adı verilen bu ilişkiye giriyorum. Fakat evrende ve bu ilişkide var olduğu anlaşılan o muazzam düzen de çok ilgimi çektiği için, bu deneyimden kendimi soyutlayabiliyor ve ona bir gözlemci olarak bakıyor, kendimi ve/veya başkalarını bu gözlemin nesneleri yapabiliyorum. Gözlemci olarak, yaşayan deneyimlerden kaynaklanan tüm sezgilerimi kulla-

nıyorum. Bir gözlemci olarak kendimi kandırmamak için, var olan o düzenin daha doğru bir resmini çıkarmak için, bilimin bütün ilkelerini kullanıyorum. Bilim gayrişahsi bir şey değildir; bilimci sadece kendi kendisinin bir başka aşamasını öznel olarak yaşayan bir kişidir. Terapiyi (ya da herhangi bir problemi) daha iyi anlamak, onu yaşamaktan ya da bilimsel kurallarla onu gözlemlemekten veya benliğin her iki tür deneyim arasındaki iletişiminden geçebilir. Seçim yapmakla ilgili öznel deneyime gelince, bu yalnızca terapide değil, bilimsel yöntemin kişi tarafından kullanımında da son derece ön plandadır.

Bilimsel yöntemle elde edilen bilgilerle ne yaptığım (onu anlamak, zenginleştirmek, çoğaltmak veya kontrol altına almak, maniple etmek ya da yıkmak için kullanıp kullanmayacağım), benim için kişisel anlam taşıyan değerlere bağlı, öznel bir seçim meselesidir. Eğer korkularım ve savunmacı olmam yüzünden deneyimlerimin çoğunu farkındalık alanıma sokmazsam (sadece mevcut inançlarımı destekleyen olguları görür ve diğerlerine gözlerimi kapatırsam), yaşamın yalnızca nesnel yönlerini görür ve öznel olarak algılayamazsam (algılarımın gerçek hassasiyetlerinin önünü tıkarsam), ister bilgi ve gereçleri, istersem de öznel ilişkilerin kuvvetini ve duygusal gücünü araç olarak kullanayım toplumsal olarak yıkıcı olma ihtimalim büyüktür. Ama öte yandan deneyimime açık olursam ve karmaşık organizmamın sezgilerinin farkındalık pencereme girmesine izin verirsem, hem kendimi, hem öznel deneyimimi hem de bilimsel bilgimi gerçekçi bir yapıcılıkla kullanma ihtimalim yüksektir.

İşte başlangıçta çatışma olarak yaşadığım bu iki yaklaşıma

dair bu dereceye kadar bütünleşme elde edebildim. Önceki bölümde sunulan bütün meseleleri tam olarak çözmüyor ama çözüme doğru bir adım gibi görünüyor. Öznelliği, var olan insanı, sahip olduğu tüm değerlerle birlikte, terapötik ilişkinin merkezine ve temeline koyarak problemi tekrar yazıyor, meseleyi yeni bir noktadan kavrıyor. Bilim de, başlangıcında, içinde kişi ya da kişiler olan bir "ben-sen" ilişkisidir. Ve ben yalnızca öznel bir kişi olarak bu ilişkilerin birine ya da ötekine girebilirim.

11

Psikoterapide Kişilik Değişimi

Aşağıdaki yazı, 1950-54 yılları arasında Chicago Üniversitesi Danışmanlık Merkezi'nde yürütülen çok büyük ölçekli bir araştırmada ortaya çıkan çarpıcı bulguların bir kısmını sergilemektedir. Araştırma, Rockefeller Vakfı Tıp Bilimleri Bölümünün cömert desteğiyle gerçekleştirilmiştir. 1954 yılında, Toronto'da düzenlenen Beşinci Uluslararası Zihinsel Sağlık Kongresi'nde bir çalışmamı sunmak üzere davet edildiğimde, o programın belli bölümlerini anlatmayı seçtim. Bu yazının sunumunu takip eden bir ay içinde de Chicago Üniversitesi Yayınları tarafından programın tümünü anlatan kitabımız yayımlandı. Her ne kadar Rosalind Dymond ve ben kitabın editörleri ve bazı bölümlerinin yazarları olsak da, diğer yazarlar da hem kitap hem de en ilginç noktaların sadece birkaçının alındığı bu yazıya kaynak olan çalışmanın tümünde bizlerle eşit ölçüde katkıda bulunmuşlardır. Bu yazarlar arasında John M. Butler, Desmond Cartwright, Thomas Gordon, Donald DJ. Grummon, Gerard V. Haigh, Eve S. John, Esselyn C. Rudikoff, Julius Seeman, Rolland R. Tougas ve Manuel J. Vargas yer almaktadır.

Bu kitaba bu sunumu dahil etmemin özel bir nedeni de kişiliğin o değişken, belirsiz, son derece anlamlı ve belirleyici özelliği olan benliğe dair ölçümlerde kaydettiğimiz heyecan verici ilerlemenin bir kısmını kısaca da olsa anlatmasıdır.

Bu yazının amacı, belli bir bireysel psikoterapi türünden elde edilenleri nesnel bilimsel yöntemlerle ölçme çabalarımızda ben ve meslektaşlarımın yaşadığı deneyimin önemli noktalarını sunmaktır. Bu önemli noktaları anlaşılır kılmak için önce araştırmanın yürütüldüğü bağlamı kısaca aktarmak istiyorum.

Psikolog meslektaşlarımla birlikte uzun yıllardan bu yana psikoterapi alanında çalışıyorum. Psikoterapi deneyimlerimizi sürdürürken, yardım arayışı içindeki uyumsuz ya da sıkıntılı insanların kişilik ve davranışlarında nelerin yapıcı değişiklikler getirdiğini öğrenmeye çalışıyoruz. Zaman ilerledikçe bu deneyimlerden yola çıkarak kimi zaman yönlendirmesiz ya da hasta odaklı diye adlandırdığımız bir psikoloji yaklaşımı geliştirdik. Bu yaklaşım ve teorik zemin pek çok kitap (1, 2, 5, 6, 8) ve makalede açıklandı.

Terapinin dinamiklerini ve sonuçlarını titiz araştırmalara tabi tutmak, en vazgeçilmez amaçlarımızdan birini oluşturuyordu. Bizler psikoterapinin gerek hasta gerekse terapist açısından son derece yoğun, öznel ve varoluşsal bir deneyim olduğuna, bir dolu karmaşık ayrıntı ve karşılıklı kişisel ilişkilerle ilgili pek çok nüans içerdiğine inanıyoruz. Bunun yanı sıra, insanın iç derinliklerinde öğrendiği şeylerin kişilik değişimine yol açtığı bu deneyim anlamlıysa, bu tür değişikliklerin araştırmalar kapsamında incelenmesi gerektiğine de inanıyoruz.

Son on dört yıl içinde bu terapi türünün süreç ve sonuçlarına yönelik olarak pek çok araştırma yürüttük. (Bkz. özellikle Bölüm 2, 4 ve araştırmaların özeti için Bölüm 7). Chicago Üniversitesi Danışmanlık Merkezi'nde son beş yılda ve koordine-

li olarak, bu psikoterapi türünden elde edilen sonuçlara ışık tutmak üzere tasarlanan incelemelerin sınırlarını daha da ilerletmeye çalıştık. Şimdi burada işte bu araştırma programına dair önemli noktaları sizlerle paylaşmak istiyorum.

ARAŞTIRMAMIZIN ÜÇ YÖNÜ

Araştırmamızın, konuyla ilgilenenler tarafından çok anlamlı bulunacağına inandığım üç yönünü şöyle sıralayabilirim:

1. Psikoterapi çalışmalarımızda kullandığımız kriterler; bir başka deyişle, bu alandaki geleneksel yaklaşımlardan ayrılan kriterler.
2. Araştırmanın, net sonuçlar alınmasını engelleyen güçlükleri çözmemizi sağlayan tasarımı.
3. Güç bir ayrıntı olan öznel fenomenleri nesnel bir tarzda ölçme konusunda kaydettiğimiz ilerleme.

Kişilik değişimini ölçme çabalarımızın her birinde programımızdaki bu üç yönden de faydalanabildik. Dolayısıyla bu üç yön, her tür psikoterapi çalışmasında ya da kişilik veya davranış değişikliği için tasarlanan prosedürlerle dair araştırma çalışmalarında uygulanabilir özelliklere sahiptir.

Şimdi de sözünü ettiğim bu üç unsuru sırasıyla inceleyelim.

ARAŞTIRMA KRİTERLERİ

Psikoterapi araştırmasının kriteri nedir? Henüz ilk aşamalarda planlama yaparken hepimizin kafasını kurcalayan buydu. Bu alandaki araştırmaların amacının psikoterapide "başarı" düzeyi-

ni ya da "iyileştirme" düzeyini ölçmek olduğu konusunda genel kabul gören bir yaklaşım vardır. Bu yaklaşımdan etkilenmemiş değildik ama uzun değerlendirmeler sonucunda bizler bu kavrayışı bir kenara bıraktık; çünkü bunlar tanımlanamaz fikirlerdi ve özlerinde değer yargısı taşıyorlardı ve bu nedenle de bu alandaki bilimin bir parçası olamazlardı. "Başarı"yı oluşturan unsurlar üzerinde genel bir fikir birliğine ulaşılmış değildi. Başarı, semptomların ortadan kalkması mı, çatışmaların çözülmesi mi, sosyal davranışlarda iyileşme mi ya da başka bir değişim miydi, karar verilemiyordu. "İyileşme" kavramı ise tamamen uygunsuzdu, zira bu bozuklukların çoğunda bizler bir hastalıkla değil, öğrenilmiş bir davranışla uğraşıyorduk.

Bu düşünceler sonucunda araştırmamıza şu soruları dahil etmedik: "Başarı elde edildi mi? Hasta tedavi edildi mi?" Bunların yerine, bilimsel açıdan daha savunulabilir olan şu soruyu sorduk: "Terapinin beraberinde gelen doğal sonuçlar nelerdir?"

Geliştirmekte olduğumuz psikoterapi teorisini, bu soruları cevaplayacağımız zemin olarak aldık ve terapide gerçekleştiğini öne sürdüğümüz değişimlerin teorik tanımını buradan elde ettik. Araştırmanın amacı ise hipotezimizde öne sürülen değişikliklerin ölçülebilir bir derecede gerçekleşip gerçekleşmediğini belirlemekti. Dolayısıyla hasta odaklı terapi teorisinden yola çıkarak şu hipotezleri oluşturduk: Terapi sırasında daha önce farkında olunmayan duygular deneyimlenir ve özümsenerek benlik kavrayışının içine alınır; terapi sırasında benlik kavrayışı ideal benlik kavramıyla daha uyumlu bir hale gelir; terapi sırasında ve terapiden sonra, hastada gözlemlenen davranışlar daha sos-

yalleşir ve olgunlaşır; terapi sırasında ve terapiden sonra hasta kendini kabullenme tavrını artırır ve bu durum başkalarını kabullenmesindeki artışla karşılıklı ilişki içindedir.

Bunlar inceleyebildiğimiz hipotezlerden birkaçı. Buradan da anlaşılacağı üzere çalışmalarımızda tek bir genel kriter fikrinden tamamen vazgeçtik ve onun yerine her biri incelenen hipoteze özgü olan ve net bir şekilde tanımlanan bir dizi değişken üzerinde çalıştık. Bir başka deyişle, araştırmadan çıkan sonuçları şu biçimlerde ifade etmeyi umuyorduk: hasta odaklı terapi, örneğin, a,b, d ve f özelliklerinde ölçülebilir değişimler sağlamaktadır. Bu tür ifadeler kullanabildiğimiz zaman, hem meslek uzmanları hem de sıradan insanlar bu değişimleri sağlayan süreci bir "başarı" olarak görüp görmeyeceklerine dair değer yargısında bulunabilecekleri bir konuma gelirler. Fakat bu tür değer yargıları, kişilik değişiminin etkin dinamiklerine dair ağır ağır ilerleyen bilimsel bilgilerimizdeki somut gerçekleri etkilemeyecektir.

Böylelikle bizler araştırmamızda her zamanki genel kriter olan "başarı"yı değil, her biri işlemsel olarak tanımlanan ve kendi terapi teorimizden ürettiğimiz pek çok özel kriter değişkenlerini ön plana aldık.

Kriter sorununa bu şekilde çözüm getirmemizin, test bataryamızda kullanılacak araştırma gereçlerinin akıllı seçiminde çok faydası oldu. Böylece hangi araçların başarı veya iyileşmeyi ölçtüğüne dair cevaplanamayacak sorular sormamış olduk. Onun yerine hipotezlerin her birine dair sorular sorduk. Bireyin benlik kavrayışını ölçmek için hangi gereçler kullanılabilir? Davranışlardaki olgunlaşmayı en iyi hangi gereçle ölçebiliriz? Bireyin

başkalarını kabullenme derecesini nasıl ölçebiliriz? Bunlar zor sorular olsa da işlevsel cevaplar bulmak mümkündür. Dolayısıyla, kriter konusundaki kararımız, araştırmamamızda kullanılacak ölçüm araçlarıyla ilgili bütün sorunu çözmemize yardımcı oldu.

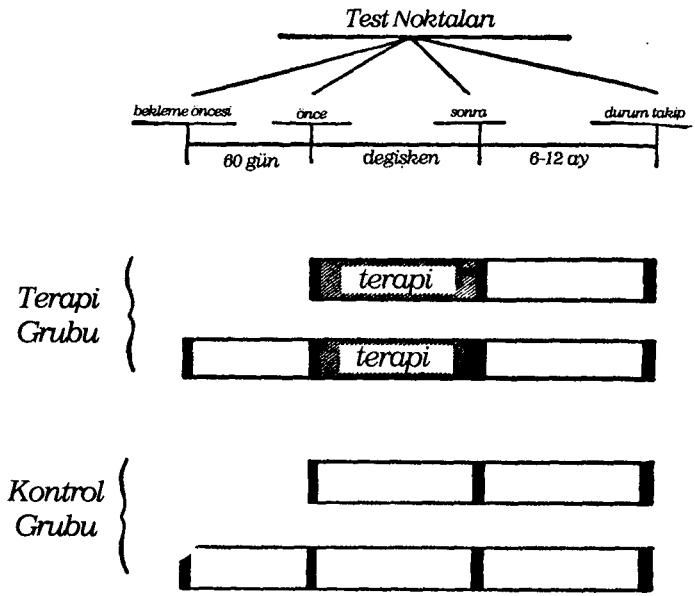
ARAŞTIRMANIN TASARIMI

Konuya hassasiyet gösteren bir dizi yazar, psikoterapide sağlanan yapıcı kişilik değişikliğine dair nesnel bir gösterge olmayışından söz etmiştir. Hebb şöyle der, "Psikoretapinin değerini gösterebilen ve gerçeklerden oluşan hiçbir bütün mevcut değil" (4, s.271) Mevcut çalışmaları değerlendiren Eysenck ise şuna dikkat çeker, "Freudçu ya da değil," eldeki veriler, "psikoterapinin nörotik hastaları iyileştirdiğini kanıtlamaktan uzaktır" (3, s. 322).

Bu üzücü durum üzerine incelemelerimizi daha sağlam bir zemin üzerinde yürüterek hipotezlerimizin doğrulanmasının ya da çürütülmesinin iki noktayı aydınlatmasına çalıştık. (a) anlamlı bir değişimi n gerçekleşmiş olması ya da olmaması ve (b) eğer gerçekleştiyse, bu değişim, başka bir faktörle değil terapiyle bağlantılıdır. Terapi gibi karmaşık bir alanda bu amaçları yerine getirmemize yardımcı olacak aygıtlar bulmak kolay değildir ama bu konuda gerçek bir ilerleme sağladığımıza inanıyoruz.

Sınamak istediğimiz hipotezleri ve bunların işlevsel ölçümlerine en uygun araçları seçtikten sonra, artık bir sonraki adımı atmaya hazırdık. Seçilen bu nesnel araştırma gereçleri, şekil 1'de de gösterildiği gibi, terapiden önce, terapinin tamamlanmasın-

dan sonra ve altı ay ila bir yıl sonraki takiplerde hasta gruplarının çeşitli özelliklerini ölçmek için kullanıldı. Hastalar, Chicago Üniversitesi Danışmanlık Merkezi'ne gelen tipik hastalardı ve amaç da, görüşme kayıtları da dahil olmak üzere en az 25 hastadan bu verileri toplamaktı. Çok büyük bir grup üzerinde yüzeysel analizler yapmak yerine orta büyüklükte bir grup üzerinde yoğun incelemeler yapmayı seçmiştik.



Şekil 1 Araştırma Tasarımı

Terapi grubunun bir kısmını ayırarak kendi-kontrol grubunu oluşturduk. Bu gruba araştırma gereçlerinden bir test bataryası verildi ve iki aylık bir kontrol dönemi boyunca beklemeleri istendi. Bu prosedürün gerekçesi şuydu: Eğer bireylerde sırf terapiye motive oldukları için ya da sırf belli bir kişilik yapısına sahip oldukları için değişim gerçekleşiyorsa, bu değişikliklerin bu kontrol döneminde gerçekleşmesi gerekir.

Terapi almayan bir başka grup ise denk-kontrol grubu olarak seçildi. Bu gruptaki bireylerin yaşları ve yaş dağılımları, gruptaki erkek ve kadınlar ile öğrenci olan ve olmayanların oranı terapi grubundakilere denkti ve sosyoekonomik konumları da kabaca denk sayılırdı. Bu gruba da terapi grubuna verilen aynı test, aynı zaman aralıklarında verildi. Bu grubun bir kısmı, kendi-kontrol terapi grubuyla tam bir karşılaştırma yapılabilmesi için dört kez test bataryasına tabi tutuldu. Bunun gerekçesi ise şuydu: eğer bireylerde zamanın ilerlemesine bağlı olarak veya gelişigüzel değişkenlerin sonucunda ya da tekrarlanan testlerden kaynaklanan bir yapaylık sonucu değişim gerçekleşiyorsa, bu gruptan elde edilen bulgularda bunun göstergeleri görülmelidir.

Bu çifte kontrollü tasarımın ardındaki mantık ise şudur: Terapi grubu terapi sırasında ve sonrasında, kendi-kontrol dönemindekinden ya da denk-kontrol grubundakinden çok daha anlamlı değişiklikler sergilerse, bu değişiklikleri terapinin etkisine bağlamak akla yatkındır.

Bu kısa aktarımda, araştırma planımız çerçevesinde yürütülen çeşitli projelerin karmaşık ve birbiri içine örülü birçok ayrıntısını anlatmaya giremiyorum. Şu ana dek tamamlanan on üç

projeyi anlatan daha kapsamlı bir açıklama (7) hazır bulunmaktadır. Öte yandan 16 terapist tarafından çalışılan 29 hastaya ve karşılaştırılan kontrol grubuna ait eksiksiz veriler toplandığını söylememiz yeterli olabilir. Araştırma bulgularını üzerine yaptığımız titiz değerlendirme sonucu bir takım kesin sonuçlar çıkardık: Terapi sırasında ve sonrasında hastanın benlik kavrayışında büyük değişiklikler; terapi sırası ve sonrasında hastanın kişiliğinde, her yönüyle işlevsel bir kişinin kişilik özelliklerine yakın yapıcı değişiklikler; kişisel bütünlük ve uyum olarak tanımlanan yönde değişim ve hastanın davranışlarında dostlarının da gözlemlediği bir olgunlaşma gerçekleşti. Her birinde bu değişimler kontrol grubunda ya da kendi-kontrol dönemindeki hastalarda görülen değişimlerden anlamlı bir şekilde daha fazlaydı. Yalnızca başkalarına karşı kabullenme ve demokratik tavırlar içinde olmaya dair kurduğumuz hipotezle ilgili bulgular karışık ve belirsiz çıktı.

Bizim değerlendirmelerimize göre henüz tamamladığımız bu araştırma programı Hebb ve Eysenck'in ifadelerinin değiştirmeye yeterli niteliktedir. Hasta-sponsorlu terapiye gelince, en azından artık şimdilik kişilik ve davranışlarda genellikle yapıcı olarak nitelendirilen olumlu değişikliklere dair nesnel göstergeler mevcuttur ve bu değişiklikler terapiyle bağlantılıdır. Bu açıklamayı mümkün kılan ise çoklu özel araştırma kriterlerinin benimsenmesi ve sağlam kontrollü bir araştırma tasarımının kullanılması olmuştur.

BENLİK DEĞİŞİMİNİN ÖLÇÜMÜ

Sonuçlardan yalnızca çok küçük bir örnek sunabileceğim için, bu örneği metodolojik olarak en anlamlı ilerlemenin ve en etkileyici bulguların görüldüğü alandan seçecek ve hastanın kendini kavrayışındaki değişimin ölçülmesine yönelik girişimlerimizi ve benlik algısının belli bazı değişkenlerle ilişkisini anlatacağım.

Hastanın benlik algısına dair nesnel bir gösterge bulmak için, Stephenson tarafından (9) henüz geliştirilmiş olan Q tekniğinden faydalandık. Kayıtlı görüşmelerden ve diğer kaynaklardan, kişinin kendini anlatmak için kullandığı ifadelerden oluşan çok büyük bir "havuz" oluşturuldu. Bunlar şu tür ifadelerdi: "Ben kolay boyun eğen bir insanım"; "Seksten korkuyorum"; "Genelde insanları severim"; "Çekici bir kişiliğim var"; "Başkalarının hakkımda düşündüğü şeyler beni korkutuyor." Bunlar arasından gelişigüzel seçilen yüz ifade net bir şekilde anlaşılacak şekilde düzenlenerek araştırmada gereç olarak kullanıldı. Teorik olarak artık elimizde bireyin kendini algılama tarzlarının hepsi mevcuttu. Her biri bir kart üzerine basılan bu yüz ifade hastaya verildi. Kendisinden "şu anda" kendisini nasıl hissettiğine göre kartları düzenlemesi istendi; kartları kendisini en iyi anlatan ve kendisine en uzak kalan ifadeye göre dokuz deste olarak sıralayacaktı. Her desteye belli sayıda kart konması istendi; böylece normal dağılım sağlanacaktı. Hasta önemli dönemlerin her birine göre, yani terapiden önce, sonra ve terapi ertesi takip dönemlerine ve terapi sırasındaki bazı noktalara göre kartları bu şekilde sıraladı. Kartları kendisini en iyi anlatacak şekilde sıralayan

hastadan her seferinde bir de olmak istediği benliğe yani ideal benliğine göre de kart sıralaması yapması istendi.

Böylece çeşitli noktalarda hastanın kendini algılayışını ve ideal benliği algılayışını temsil eden ayrıntılı ve nesnel temsiller elde etmiş olduk. Bu farklı sıralamalar daha sonra karşılıklı olarak ilişkilendirildi. Böylece iki sıralama arasındaki yüksek korelasyon değişimin olmadığına, düşük korelasyon ise farklılığa ya da ciddi bir değişme düzeyine işaret edecekti.

Bu gerecin benlikle ilgili bazı hipotezlerimizi sınarken nasıl kullanıldığını göstermek için, bir hastadan elde ettiğimiz ve birden fazla hipotezimizle ilgili olan bulgular üzerinden gideceğim (7, Bölüm 15). Gerçi genel sonuçları sadece özet olarak geçiyorum ama bence bu örnek, elde ettiğimiz sonuçların etkileyici yapısını, benlik algısı üzerine yaptığımız çalışmamızın genel sonuçlarından daha iyi gösterecektir.

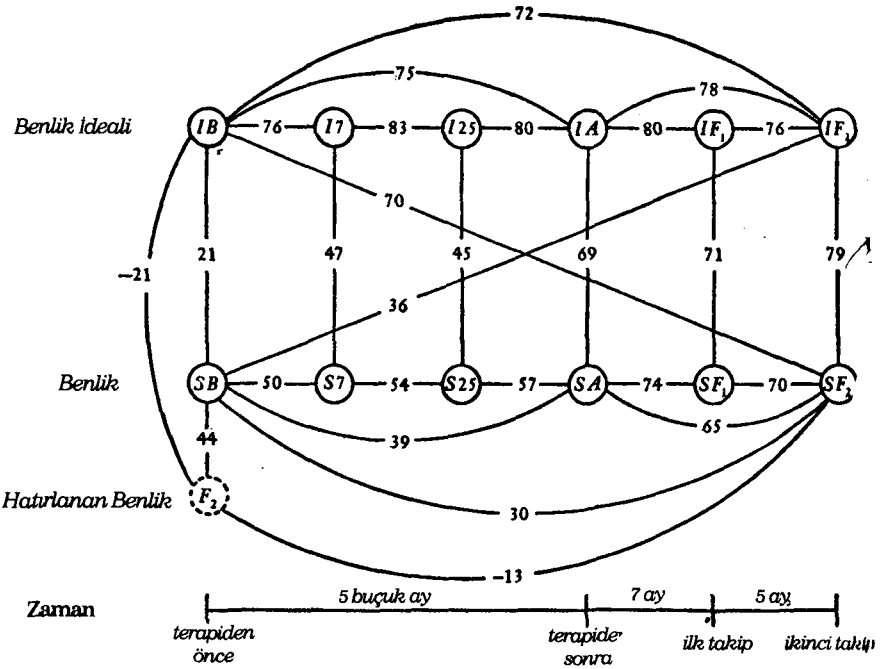
Verileri aldığım hasta 40 yaşında ve çok mutsuz bir evliliği olan bir kadındır. Ergenlik çağındaki kızı bir sinir krizi geçirmişti ve kadın bundan dolayı kendini suçlamaktadır. Tanı ölçümlerinde ciddi ölçüde nevrotik olarak değerlendirilmiş olan son derece sıkıntılı bir bireydir. Kadın, kendi-kontrol grubunun üyesi değildi, bu yüzden ilk test bataryasını alır almaz terapiye girdi. Terapiyi tamamladığında 5 buçuk ay içinde 40 görüşmeye gelmiş oldu. Yedi ay sonra ise takip testleri uygulanmaya başladı ve kadın 8 görüşme daha yapmaya karar verdi. 5 ay sonra ise ikinci bir takip çalışması yapıldı. Danışman, terapide ciddi bir ilerleme olduğu kanaatine vardı.

Şekil 2'de bu hastanın kendini algılayışındaki değişmeye da-

ır veriler görülmektedir. Her daire bir ideal benlik ya da benlik sıralamasını temsil eder. Sıralamalar terapiden önce, yedinci ve yirmi birinci görüşmelerden sonra, terapi sonunda ve birinci ve ikinci takip noktalarında yapıldı. Bu sıralamalar arasındaki korelasyonlar da belirtilmektedir.

Şimdi de bu verileri sınamak istediğimiz hipotezlerden birine yönelik olarak inceleyelim: Hastanın kendini algılayış biçimi terapi sırasında, terapisiz dönemde olduğundan daha fazla değişir. Bu özel vakada terapi sırasındaki değişim (r=.39) takip dönemlerindekinden (r= 74, .70) ya da on iki aylık takip döneminin tamamındakinden daha fazladır. Dolayısıyla bu vakada hipotez desteklenmektedir. Bu açıdan kadın, tipik hastalarımız arasında yer almaktadır; genel bulgular, terapi sırasında kişinin kendi benliğini algılayışındaki değişimin kontrol ya da takip dönemlerindekinden önemli ölçüde fazla olduğunu, kontrol grubunda gerçekleşen değişimden de büyük ölçüde fazla olduğunu göstermektedir.

Şimdi de ikinci hipoteze gelelim. Terapi sırasında ve sonrasında kişinin tarafından algılanan benliğin daha pozitif bir değer kazanmış, yani, ideal ya da değer yüklü benlikle daha uyumlu bir hale gelmiştir.



(Rakamlar korelasyonları göstermektedir, ondalık basamak dahil edilmemiştir)

Şekil 2 Benlik ve Benlik İdeali arasında değişen ilişkiler

İlk geldiği zamanlar, bu hasta tarafından sergilenen mevcut benlik algılayışı ile olmak istediği benlik arasında ciddi ölçüde fark vardır (r= .21). Terapi sırasında ve sonrasında bu fark azalmış, son takip çalışmasında uyum derecesinde belirgin bir artış

görülmüştür (r=.79) ki bu hipotezimizi doğrulamaktadır. Bu da kişinin benliği ile ideali arasındaki uyumun arttığını gösteren ve grubun tümüne ait genel bulgularımızın tipik bir örneğidir.

Şekil 2 yakından incelendiğinde, çalışmalarımızın sonunda hastanın ilk geldiğindeki benlik algılayışının, olmak istediği benliğe çok yakınlaştığı görülmektedir (rIB ·SF2=.70). Ayrıca, son benlik idealinin ilk baştaki benliğine biraz daha benzediğine de dikkat çekilmelidir (rSB ·IF2=.36).

Şimdi de bir diğer hipotezi ele alalım. Algılanan benlikteki değişim rastgele değil, uzman hakemlerin uyum olarak nitelendirdiği yöne doğru bir ilerleme olacaktır.

Çalışmamızın bir parçası olarak, Q sıralama kartları araştırmayla ilgisi olmayan klinik psikologlara da verildi ve kartları "tam uyumlu" kişiye göre sıralamaları istendi. Bu da bizlere hastaların kendi benliklerini algılayışlarına yönelik bir sıralama kriteri oluşturdu. Hastanın kendi benliğini algılayışıyla, bu "uyumlu" kişi temsili arasındaki benzerlik derecesini ifade etmek için basit bir puanlama geliştirildi. Buna da "uyum puanı" adı verildi: yüksek puanlar yüksek düzeyde "uyumu" gösteriyor olacaktı.

Hasta tarafında ise, Şekil 2'de gösterildiği gibi arka arkaya altı benlik sıralamamasındaki uyum puanları, başlangıcı terapiden önce algılanan benlik, sonuncusu ise ikinci takip noktası olmak üzere şu şekildeydi: 35, 44, 41, 52, 54, 51. İşlemsel tanımlı uyumda ilerlemeye doğru bir hareket olduğu açıktır. Bu sonuç bütün grup için geçerlidir: Terapi döneminde gerçekleşen uyum puanlarında dikkat çekici bir artış kaydedilmiş, takip dönemlerinde ise çok az bir gerileme gözlemlemiştir. O halde, hem bu

hasta hem de grubun geneli açısından hipotezimiz desteklenmektedir.

Farklı benlik sıralamalarının niteliksel analizi yapıldığında elde edilen bulgular hipotezi bir kez daha doğrulamaktadır. İlk başlardaki, kişinin kendisi için çizdiği resim, terapiden sonraki resimle karşılaştırıldığında, terapiden sonra hastanın kendisini pek çok açıdan değişmiş bulduğu ortaya çıkar. Hasta kendine daha güvenmekte, kendinden destek almakta, kendisini daha iyi anlamakta, iç huzuru hissetmekte ve başkalarıyla daha rahat ilişkiler kurmaktadır. Kendisini daha az suçlu, daha az öfkeli, daha az güdülerine kapılan biri olarak görmekte, daha emniyette hissettiğinde kendisini gizlemeye daha az ihtiyaç duymaktadır. Bu niteliksel değişimler, araştırmaya katılan diğer hastalar tarafından da sergilenmektedir ve tüm bunların hasta odaklı terapi teorisiyle genel bir uyum içinde olduğu görülmektedir.

Şekil 2'de gösterilen ilginç bulguların bir kısmına daha dikkat çekmek istiyorum.

İdeal benlik temsilinin, benlik temsilinden çok daha istikrarlı olduğu net olarak görülmektedir. Korelasyonlar arası oranların hepsi .70'in üzerindedir ve kişinin olmak istediği benlik algısı, tüm bu dönem boyunca çok az değişim göstermektedir. Bu özellik tüm diğer hastalarda görülmektedir. Bu noktada bir hipotez geliştirmemiş olmamıza karşın, bazı hastaların değer sistemlerinde değişiklik yaptıkları, bazılarının da benliklerinde değişim gerçekleştirdikleri takdirde benlik ile ideal arasında daha büyük bir uyum elde edeceği gibi bir beklentiye sahiptik. Şu ana dek elde ettiğimiz göstergeler bunun doğru olmadığını gösterdi

ve ancak birkaç istisnayla, daha büyük değişimi sergileyenin benlik kavrayışı olduğu izlenimi edinildi.

Yine de, bu vakadaki hastamızda ideal benlikte de bazı değişikliklerin gerçekleştiği görülüyor ve bu değişikliğin yönü de ilginç. Eğer bu hastanın ardışık ideal benlik temsillerinin az önce anlatılan "uyum puanını" hesaplarsak, ilk üçünün ortalama puanının 57, bunu takip eden üç terapinin ise 51 olduğunu görürüz. Bir başka deyişle, benlik ideali daha az mükemmel "uyumlu" ya da daha ulaşılabilir olmuştur. Bu açıdan da hastamız, tüm gruptakilerle benzer bir özellik sergilemektedir.

Bir başka bulgu ise Şekil 2'de gösterilen "hatırlanan benlik" ile ilgilidir. Bu sıralama, ikinci takip çalışması esnasında hastadan kartları bir kez daha terapiye, ilk terapiye girdiğindeki benliğini temsil etmek üzere sıralaması istendiğinde elde edildi. Bu hatırlanan benliğin, hastanın terapiye ilk girdiği zaman çizmiş olduğu benlik resmiden çok farklı olduğu ortaya çıktı. İlk başta verilen benlik temsiliyle korelasyonu yalnızca .44 çıkmıştı. Hatta, bu kez (r= -.21) kendi benliğine dair daha sevimsiz bir resim olarak idealinden çok daha farklıydı ve ilk benlik resmine göre düşük bir uyum puanı vardı (35 puana karşı bu kez 26 puan). Bu da bizlere, hatırlanan benlikle ilgili bu sıralama sayesinde, on sekiz ayı aşan çalışma dönemimizde gerçekleşen savunmacılıkta azalmaya dair kaba bir nesnel ölçü edindiğimizi gösteriyor. Son temasta ise terapiye girdiği esnada çizdiği uyumsuz ve sorunlu kişiye dair çok daha daha doğru bir resim çizebilmektedir ki o resmin diğer göstergelerle doğrulandığını da göreceğiz. Dolayısıyla hatırlanan benlikle son benlik arasındaki -.13 korelasyo-

nun, bir buçuk yılı aşkın bir dönem içindeki benlik değişimini, başlangıçtaki ve en sondaki benlik arasındaki .30'luk korelasyondan daha iyi temsil ettiği düşünülebilir.

Şimdi de bir diğer hipoteze geçelim. Hasta odaklı terapide teorimiz, terapötik ilişkinin psikolojik güvenliği içerisinde hasta, daha önce baskıladığı ya da farkına varmayı reddettiği duygularının ve deneyimlerinin farkına varacaktır. Daha önce ötelenen deneyimler artık benliğin içinde bütünleşmiştir. Örneğin, düşmanlıkla ilgili tüm duygularını baskılayan bir hasta, terapi esnasında, düşmanlık duygusunu özgürce deneyimleyebilir. Bunu yaptığı zaman kendisini algılama biçimi, bazen başkalarına karşı düşmanca hisler beslediğine dair bir farkındalığı da içerecek biçimde yeniden düzenlenecektir. Kendisiyle ilgili çizdiği resim, deneyimlerinin bütününü temsili ettiği oranda doğru bir resim olarak ortaya çıkar.

Teorimizin bu bölümünü işlevsel bir hipotez içinde dile getirme çabalarımız sonunda şu ifadeye ulaştık: Terapi sırasında ve sonrasında, hasta tarafından algılanan benlik ile teşhis koyan uzman tarafından algılanan benlik arasındaki uyum büyük olacaktır. Buradaki varsayım, hastaya yönelik psikolojik tanıda bulunan uzman kişinin, hastanın bilinçli ya da bilinçsiz deneyim modellerini hastadan daha fazla fark edecek olmasıdır. Bu nedenle eğer hasta daha önce baskıladığı duygu ve deneyimlerini bilinçli benlik resmine katarsa, kişinin kendine dair çizdiği resim, teşhis uzmanının o kişiye dair çizdiği resme çok daha yakın olacaktır.

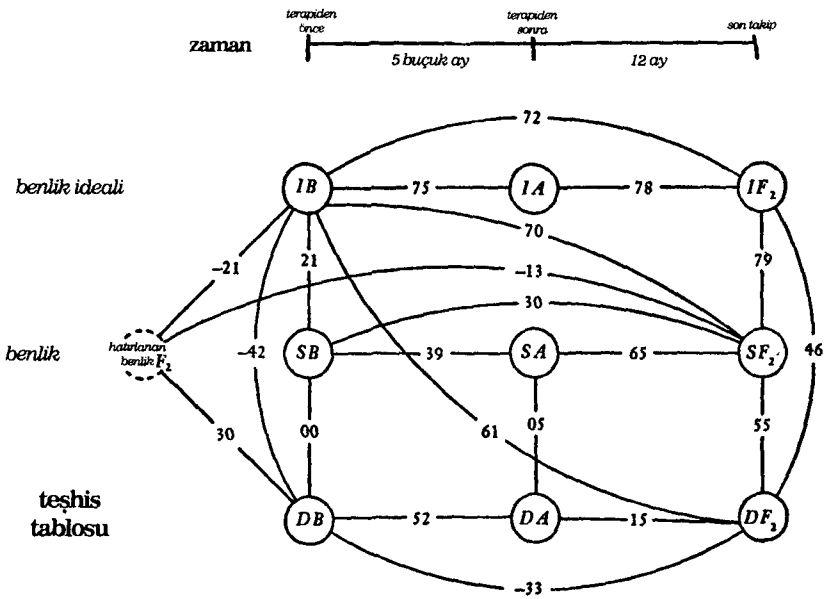
Bu hipotezi inceleme yöntemi ise, araştırmanın her noktasın-

da hastaya uygulanmış olan projektif testleri (Tematik Tamalgı Testi) kullanmak ve yapılan dört adet testi teşhis uzmanına inceletmek şeklindeydi. Taraflı olmaktan kaçınmak adına bu psikologa testlerin uygulanma sırası söylenmedi. Daha sonra psikologdan her test için, o sıra nasıl bir teşhis konduğunu gösterecek şekilde Q kartlarını sıralaması istendi. Bu prosedür bizlere, hastanın kendisini anlatmak için kullandığı aynı gereçler üzerinden yapılan, tarafsız bir teşhis değerlendirmesi vermiş oldu ve böylece farklı Q sıralamalarının korelasyonu aracılığıyla doğrudan ve nesnel bir karşılaştırma yapılabilmesi de sağlanmış oldu.

Bu hasta için bu çalışmanın sonucu Şekil 3'te gösterilmektedir. Şeklin üst kısmı, Şekil 2'deki bilgilerin kısaltılmış halini vermektedir. En alttaki sıra, teşhis uzmanı tarafından yapılan sıralamaları gösterir, böylece bu korelasyonlar hipotezimizi sınamamızı sağlamaktadır. Terapinin başlangıcında, hastanın kendini algılayışının, teşhis uzmanın algılayışıyla hiç ilgisi olmadığı görülebilir (r=.00). Hatta terapinin sonunda bile durum yine aynıdır (r=.05). Fakat ilk takip (şekilde yoktur) ile ikinci takip döneminde gelince, hastanın kendini algılayışı ile teşhis uzmanının algılayışı arasında ciddi ölçüde benzerlik mevcuttur (ilk takip, r=.56; ikinci takip= r=.55). Dolayısıyla hipotez net bir biçimde desteklenmekte, hasta tarafından algılanan benlik ile teşhis uzmanı tarafından algılanan benlik arasındaki uyum önemli bir artış göstermektedir.

Çalışmanın bu yönüne dair başka ilginç bulgular da elde edilmiştir. Terapinin başlangıcında, teşhis uzmanı tarafından algılanan hastanın, kadının ideal benliği için çizdiği resimden çok

farklı olduğu görülebilir (r= -.42). Çalışmanın sonunda ise teşhis uzmanı, kadının ideal benliğine belirgin bir biçimde yakınlaştığını (r= 46), hatta ilk geldiği zamanki idealine daha da yakın olduğunu görür (r=.61). Dolayısıyla, bu nesnel göstergenin, hastanın benlik algılayışında ve toplam kişilik tablosu açısından, terapiye ilk geldiğinde dönüşmek istediği kişiye ciddi oranda yaklaştığını gösterdiğini söyleyebiliriz.



Şekil 3 Benlik, Benlik-İdeali ve Teşhis arasındaki ilişki
(Rakamlar korelasyonları göstermektedir, ondalık basamak dahil edilmemiştir)

Dikkate değer bir diğer nokta ise teşhis uzmanın hastayı algılayışındaki değişimin, hastanın kendi benlik algısındaki değişimden çok daha keskin olmasıdır (r= -33'e karşı .30'lu bir r). Hastaların geçirdikleri değişimi abarttıkları yönündeki genel mesleki kanı düşünüldüğünde, bu olgu oldukça ilginçtir. 'Birey on sekiz aylık bir dönem içerisinde öylesine çarpıcı bir değişim yaşar ki son kişiliği ile başlangıçtaki kişiliği arasında, benzerliklerden değil, farklardan söz edilebilir' şeklinde bir olasılık da öne sürülebilir.

Şekil 3'le ilgili yapacağımız son yorum ise "hatırlanan benlik" ile ilgilidir. Benliğe dair hatırlanan resmin, teşhisteki izlenimle pozitif bir korelasyon içinde olduğu (r= .30) dikkat çekecektir. Bu durum, terapi içerisindeki hastanın o süre içinde kendisine dair çizdiği resmin daha doğru ve daha az savunmacı olduğunu gösterdiğine yönelik ifadenin doğrulanması olarak da düşünülebilir.

ÖZET VE SONUÇ

Bu yazıda şu anda Chicago Üniversitesi'nde yürütülmekte olan kapsamlı bir araştırmanın en azından dış hatlarını göstermeye çalıştım. Çeşitli özelliklerinden dem vurdum.

Bu özelliklerden ilki, terapi çalışmasına genel bir kriterin dahil edilmeyişi ve işlemsel olarak tanımlanmış ve terapi dinamikleri teorisinden türetilen ayrıntılı hipotezleri temel alan özel kriterlerin benimsenmiş olmasıdır. Özel birçok kriter kullanılması sayesinde, hasta odaklı terapiyle bağlantılı olarak gerçekleşen ya da gerçekleşmeyen değişim türlerini belirleme konusunda bi-

limsel bir ilerleme kaydetmiş bulunuyoruz.

İkinci özellik ise psikoterapi çalışmalarında bugüne dek çözülmemiş olan kontrol sorununa getirilen yeni bir yaklaşımdır. Araştırma tasarımına iki kontrol prosedürü dahil edilmiştir: (1) zamanın ilerleyişini, tekrarlanan testleri ve rastgele değişkenleri açıklamak için kullanılan bir kontrol grubu karşılaştırması ve (2) kişilik değişkenlerini ve motivasyonların etkisini açıklamak içinse, terapiye giren her hastanın, hiç terapi almayan kendisiyle karşılaştırıldığı kendi-kontrol grubu. Bu çifte kontrol tasarımı sayesinde, terapi sırasında kontrollü değişkenler tarafından açıklanamayan değişimlerin, terapiyle gerçekten bağlantılı olduğunu göstermek mümkün olmuştur.

Burada bir de, hastanın öznel dünyasındaki ince ayrıntılar üzerinde sağlam, nesnel bir araştırma yürütme konusunda kaydedilen ilerlemeye verilen bir örnekten de söz ettik. Buna yönelik göstergeler şunlardı: hastanın benlik kavrayışındaki değişim; algılanan benliğin değer verilen benliğe benzeme düzeyi; algılanan benliğin daha rahat ve uyumlu hale gelme ölçüsü; hastanın benlik algısının, teşhis uzmanı tarafında algılanan hasta algısıyla daha uyumlu hale gelme düzeyi. Bu bulgular, dinamik psikoterapi sürecinde benlik algısının yerine yönelik olarak yapılan teorik formülasyonları doğrular niteliktedir.

"Bu bölümü kapatırken sizi iki sonuçla baş başa bırakmak istiyorum. Birincisi, sizlere anlattığım bu araştırma programında psikoterapi sayesinde kişilik ve davranış değişikliklerine yönelik olarak, sağlam bilimsel araştırma ilkelerine uyan nesnel göstergelerin elde edilebileceği ve psikoterapötik yaklaşımlardan biri

için ise elde edilebildiği açıkça görülmektedir. Bir başka deyişle gelecekte, diğer psikoterapi yaklaşımlarının sonucunda kişilik değişiminin gerçekleşip gerçekleşmediğine dair buna benzer somut göstergeler elde edilebilir.

İkinci sonuç ise bana göre çok daha anlamlıdır. Son yıllarda metodoloji konusunda kaydedilen ilerlemeler, terapötik süreçle ilgili ince ayrıntıların artık tüm çıplaklığıyla araştırmalara açılabileceği anlamına gelmektedir. Ben bunu benlik kavrayışındaki değişikliklerin incelenmesi yönünden örneklemeye çalıştım. Fakat benzer yöntemler, hasta ile terapist arasındaki, transfer ile "karşıt transfer" tavırları arasındaki, hastanın değer sisteminin kaynağının değişmesi vb. gibi ilişkilerin nesnel bir şekilde incelenmesi de aynı şekilde mümkün olabilir. Kişilik değişimi ya da psikoterapi süreciyle ilgili olduğu düşünülen tüm teorik yapıların artık nihayet araştırabileceğinin söylenebileceğine inanıyorum. Bu da bilimsel araştırmalarda yepyeni ufuklar açacaktır. Açılan bu yeni yolun izlenmesi sonucunda, kişilik dinamikleri ve özellikle karşılıklı ilişkilerde kişilik değişimi süreci büyük ölçüde aydınlatılacaktır.

REFERANSLAR

1. Axline, V. M. Play Therapy. Boston: Houghon Mifflin Co., 1947

2. Curran, C.A. Personality Factors in Counseling. New York: Grune & Stratton, 1945.

3. Eysenck, H. J. The effects of pyschotherapy: an evaluation, J. Consult. Psychol., 1952, 16, 319-324.

4. Hebb, D. O. Organization of Behavior. New York: Wiley, 1949.

5. Rogers, C.R. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.

6. Rogers, C. R. Counseling and Psychotherapy. Boston. Houghton Mifflin Co., 1942.

7. Rogers, C. R. Ve R. Dymond, (Ed.). Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954.

8. Synder, W. U., (Ed.). Casebook of Nondirective Counseling. Boston: Houghton Mifflin Co., 1947.

9. Stephenson, W. U. The Study of Behavior. University of Chicago Press, 1953.

12

Kendi Araştırma Bağlamında Hasta Odaklı Terapi*

Psikoloji alanında ABD'deki deneysel araştırma geleneğine alışık olmayan Avrupalılara hasta odaklı terapi araştırmalarının yöntemlerini, bulgularını, anlamını nasıl anlatabilirim? Dr. G. Marian Kinget ve ben hasta odaklı terapi üzerine önce Flamanca, sonra da Fransızca olarak yayımlanacak olan bir kitap yazma görevini üzerimize aldığımızda bunları düşünüyorduk. Kitapta Dr. Kinget bu terapinin klinik prensiplerini anlattı. Ben de hasta odaklı terapinin ana teorilerini sundum (İngilizce olarak yazılan kopyasıyla neredeyse birebir aynı olarak: A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, S. Koch (ed) Psychology: A Study of a Science, cilt III (New York: McGraw-Hill, 1959), 184-256). Artık onları hipotezlerimizi doğrulamak ya da çürütmek üzere girdiğimiz araştırmalarımızla tanıştırmak istiyorum. Sonuçta bu bölüm (burada pek azı değiştirilmiş olarak) ortaya çıktı. Hem Amerikalıların hem de Avrupalıların anlamlı bulmasını ümit ediyorum.

Ancak küçük bir nokta konusunda okurların anlayış göster-

*Bu bölüm, Psychotherapie en menselijke verhoudingen: Theorie en pratjik van de non-directieve therapie, başlıklı kitapta yer alan Bölüm XII'nin İngilizce versiyonudur (Carl R. Rogers & G. Amrian Kinget, Utrecht, Hollanda: Uitgeverij Het Spectrum, 1960).

mesini diliyorum. Kişinin kendini algılama düzeyini ölçen Q-Sort tekniğinin geliştirilmesi ve kullanımını anlatan üç paragraf, Bölüm II'deki yazılarımla birebir denecek kadar büyük bir benzerlik taşıyor. Onları da yazıda bıraktım ki her iki bölüm de birbirine gönderme yapmaksızın bağımsız olarak okunabilsin.

Bu bölüm, 1940'lardaki ilk araştırma çabalarımıza dönüyor ve bugün 1961 yılında en büyük çabalarımıza karşın halen zorlandığımız bitmemiş birkaç projenin ayrıntılarıyla sonlanıyor. Böylece yirmi yıldan uzun bir süredir devam eden araştırma çabalarımızla ilgili en azından küçük bir örneklem sunmaya çalıştım.

ARAŞTIRMA ŞEVKİ

Terapide hasta odaklı yaklaşımın en önemli özelliklerinden biri de en başından beri araştırmayı teşvik etmekle kalmayıp araştırmacı mantığı bağlamında var olabilmesidir. Tamamlanan çalışmaların sayısı ve çeşitliliği oldukça etkileyicidir. 1953 yılında Seman ve Raskin, bu tür araştırma trendleri ve konularına dair yaptıkları eleştirel analizde, yetişkinlere yönelik hasta odaklı terapiyle ilgili neredeyse elli kadar araştırmadan söz etmiştir (9). 1957'de ise Cartwright da hasta odaklı terapide araştırmalar ve teori oluşturma üzerine yayımladığı açıklamalı bibliyografyasında, 122 gönderme yapmayı gerekli görmüştür (4). Seman ve Ruskin gibi o da, hasta odaklı yaklaşımla yapılan oyun terapisi ya da grup terapisi araştırmalarıyla ilgili tüm referansları dışarıda bırakmıştır. Hasta odaklı terapi teorisi ve uygulamalarının şaşırtıcı sayıda nesnel araştırmayı hareket geçirmiş ol-

duğuna kuşku duyulmuyor. Kendimize, bunun nedeninin ne olduğunu sormamızda fayda var.

Her şeyden önce, hasta odaklı terapi teorisine, en başından bu yana bir dogma ya da bir hakikat olarak değil bir hipotez cümlesi, bilgimizi geliştirebileceğimiz bir araç olarak bakılmıştır. Bir teorinin ya da bir teori katmanının, yalnızca sınanabildiği ölçüde faydalı olduğu düşünülmüştür. Bilgi ile bireysel önyargı ve hüsnü kuruntuları ayırt edebilmenin tek yolunun nesnel araştırma olduğu inancıyla, hipotezlerimizin önemli bölümlerinin nesnel olarak sınanmasına yönelik bir iradi tavır ortaya çıkmıştır. Nesnel olmak için de bu araştırmaların, başka bir araştırmacının verilerini topladığı şekilde toplaması, veriler üzerinde aynı işlemleri yapabilmesi, aynı ya da benzer bulgulara ulaşabilmesi ve aynı sonuca varabilmesi gerekir. Kısacası, en başından itibaren, psikoterapi alanındaki tüm hipotezlerin açık ve nesnel bir şekilde sınanması, herkesle paylaşılabilmesi ve tekrarlanabilmesi gereğine inandık.

Hasta odaklı yaklaşım üzerinde araştırma yapılmasına sevk eden ikinci neden ise, bilimsel incelemelerin yönlendirici özelliği, yani ham ya da işlenmiş herhangi bir yerden başlatılabilmesi ve sabit bir aygıt ölçümü değil, bir yön olmasıdır. Bu bakış açısından yola çıkarsak, kayda alınan görüşmeler bilimsel çabalar adına küçük bir başlangıç oluşturabilir çünkü kaydedilen görüşmeler hatırlananlardan daha fazla nesnellik içerir; terapiye yönelik kabataslak bir kavramsallaştırma ve bu kavramları ölçmek için kullanılan kabataslak araçlar ise hiçbir şey yapmamaktan daha bilimsel bir girişim olacaktır. Böylece bireysel araştır-

macılar kendilerine göre en çok ilgilendikleri alanlardan başlayarak bilimsel bir çizgide hareket edebilirler. Bu tavır sayesinde, hasta-danışman görüşme protokollerinin analizinde kullanılan araçlarda ilerlenme sağlanmış, kendini algılama ve terapötik ilişkideki psikolojik iklim gibi gözle görülüp elle dokunulamadığı düşünülen yapıların ölçümünde ciddi adımlar atılmıştır.

Bu da beni, bu teorinin araştırma isteği yaratma konusunda başarılı olmasının arkasındaki üçüncü büyük sebebe götürüyor. Teorik yapılar genellikle, işlemsel tanımların içine konur. Bu da psikologların ve kişilik alanındaki bilgileri ilerletmek isteyen ama işlemsel bir tanıma konamayan teorik yapılar yüzünden engellenen diğer araştırmacıların çok önemli bir ihtiyacına cevap verir. Örneğin benlik, ego, kişi gibi terimlerle kapsanan gerek olguları ele alalım. Eğer bireyin farkında olduğu ve olmadığı bu dahili olayları içeren bir yapı oluşturulmak istense (bazı teorişyenlerin yaptığı gibi), içinde bulunduğumuz zamanda ona işlemsel bir tanım verebilmenin herkesi memnun edebilecek bir yolu yoktur. Fakat kendini algılama konusunu farkında olunan olaylar çerçevesiyle sınırlandırırsak, Q tekniği, görüşme protokol analizi vb. aracılığıyla, düzgün ve işlemsel bir tanım yapılması mümkün olur ve böylece araştırma alanı da açılmış olur. Zaman içinde sonuçlanan incelemeler sayesinde ise farkında olunmayan olay grupları için de işlemsel tanımlar oluşturmak mümkün olacaktır.

İşlemsel olarak tanımlanabilen yapıların kullanılmasının bir etkisi daha vardır. Terapi araştırmalarında kriter olarak bilimsel açıdan hiçbir faydası olmayan "başarı" ve "başarısızlık" gibi iki

terimi tamamen gereksiz kılar. Araştırmacılar, bu genel ve kötü tanımlanmış terimlerle düşünmek yerine, işlemsellik açısından tanımlanabilen yapılarla belli tahminlerde bulunabilirler ve bu tahminler, değişimlerin "başarı" veya "başarısızlığı" göstermesi gibi değer yargılarından tamamen bağımsız bir yerde doğrulanır ya da doğrulanmaz. Böylece bu alandaki bilimsel ilerlemenin önünde duran büyük bir engel daha kaldırılmış olur.

Bu sistemin araştırma isteğine vesile olan yönlerinden biri de yapıların genel olmasıdır. Psikoterapi, kişilerarası önemli ilişkilerin, algı ve kişilikte önemli değişmelerin yer aldığı, önemli şeylerin öğrenildiği öyle bir mikro kozmostur ki, bu alanı düzenlemek için geliştirilen yapılar son derece geniş bir kapsama sahiptir. Benlik-algısı, olumlu değerlendirilme ihtiyacı ya da kişilik değişiminin koşulları gibi yapılar, insan faaliyetlerinin çoğunu içine alır. Dolayısıyla bu yapılar endüstri ya da askeri liderlik, psikozlu bireylerde kişilik değişimi, aile veya sınıftaki psikolojik iklim ya da psikolojik ve fizyolojik değişiminin karşılıklı ilişkisi gibi son derece büyük çeşitlilik gösteren pek çok alanı incelemek için kullanılabilir.

Burada sözünü etmemiz gereken olumlu bir durum daha vardır. Psikanalizin tersine hasta odaklı terapi, her zaman üniversite ortamındadır. Bu da kişisel olarak emniyette hissedilen koşullarda, önemsiz sapla samanı ayırıp, hakikati ayıklayıp çıkarmakla geçip devam eden bir süreç demektir. Meslektaşların dostça eleştirilerini alabilecek olmak demektir; kimya, biyoloji ve genetikle ilgili yeni görüşlerin eleştirel mercek altına yatırılmasıyla aynı şeydir bu. Çoğumuz için bu, teori ve tekniğin genç

beyinlerin hevesli arayışlarına açılması anlamına geliyor. Lisansüstü öğrenciler sorgulayıp inceliyor, alternatif formülasyonlar öneriyor, ampirik çalışmalar yapıyor ve çeşitli teorilerdeki hipotezleri kanıtlıyor ya da çürütüyorlar. Tüm bunlar, hasta odaklı yaklaşımın dogmatik değil açık bir bakış açısı olmasına çok yardımcı oluyor.

İşte bu tür nedenlerle hasta odaklı terapi ta en başından bu yana araştırma alanında da değişim sürecini içinde barındırıyor. Daha çok tekniğe dayanan ve hiçbir ampirik doğrulama içermeyen kısıtlı bir bakış açısıyken, şimdi hem kişilik, hem kişilerarası ilişkiler hem de terapi gibi çeşitli dallara ayrılan bir teori olarak yerini almış ve tekrarlanabilir pek çok ampirik bilgiyi de bünyesine katmıştır.

ARAŞTIRMALARIN İLK DÖNEMİ

Nesnel psikoterapi incelemelerin çok uzun bir tarihi yoktur. 1940'a kadar birkaç kez terapötik görüşmeleri elektronik olarak kayda alma girişimlerinde bulunulmuş, fakat bu malzemelerin kullanıldığı herhangi bir araştırma yapılmamıştır. Terapide gerçekleştiği düşünülen değişimleri ölçmek için bilimsel yöntemler kullanma konusunda herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. Yani, aslında hâlâ, tabiri caizse, kundak bezlerine sarılı bir alandan söz ediyoruz. Yine de bir başlangıç yapılmıştır.

1940 yılında bir ara, Ohio Devlet Üniversitesi'nde aralarında benim de olduğum bir grup, bir terapötik görüşmeyi tamamıyla kaydetmeyi başardı. Çok sevinmiştik ama bu sevincimiz kısa sürdü. Dinlediğimiz kayıt o kadar şekilsiz ve karmaşıktı ki, bu-

nu araştırmalarda veri olarak kullanma amacımızdan vazgeçmeyi düşündük. Veriyi, nesnel olarak ele alınabilecek unsurlara indirgememiz neredeyse imkânsızdı.

Yine de bir ilerleme sağladık. Yüksek lisans öğrencileri olarak maddi kaynaklara ve uygun araç-gereçlere sahip değildik ama istekli ve becerikliydik. Terapideki ham veriler, yaratıcı ve dahiyane bir fikirle, kabataslak terapi tekniği kategorilerine ve aynı şekilde kabataslak hasta tepkileri kategorilerine ayrıldı. Porter, terapist davranışlarına çok önemli analizler getirmiştir. Synder, birkaç vakada hasta tepkilerini analiz etmiş ve bazı eğilimlerin varlığını keşfetmiştir. Diğerleri de aynı ölçüde yaratıcı olmuş ve önce küçük adımlarla da olsa bu alanda araştırma yapma olanağı artık bir gerçeklik haline gelmiştir.

Bu ilk çalışmalar çok iyi geliştirebilmiş çalışmalar değildi, araştırma tasarımları kusurluydu, yetersiz sayıları temel alıyordu fakat gittikçe büyüyecek bir hareketin ilk adımı olarak son derece büyük bir katkıda bulundular.

ÇALIŞMALARDAN BAZI ÖRNEKLER

İstikrarlı bir gelişme gösteren araştırmalar hakkında biraz fikir verebilmek için, birçok çalışmayı yeterince ayrıntılı bir şekilde ele alacak, metodolojilerini ve özel bulgularını aktarmaya çalışacağız. Aktarılan çalışmalar çarpıcı oldukları için özellikle seçilmiş değildir. Gelişim içindeki araştırma alanında yer alan farklı yönelimlerin temsilcileridir.

DEĞERLENDİRME ÜSSÜ

"1949 yılında Raskin (5) kişi tarafından algılanan değer kaynaklarıyla ya da değerleme sürecinin yeri ile ilgili bir çalışma tamamladı. Burada danışmanın görevinin hasta için ya da hasta hakkında düşünmek değil, hasta ile birlikte düşünmek olması gerektiği gibi basit bir formülasyondan yola çıktı. Hasta hakkında ya da hasta için düşünmek dediğimizde değerlendirme yerinin danışmanın kendisi olduğu açıktır ama hasta ile birlikte dediğimizde danışman hastanın referansları çerçevesinde, hastanın kendi değerleme sürecine saygı göstererek onunla birlikte düşünme ve empati kurmaya çaba göstermektedir.

Raskin'in yönelttiği soru ise hastanın algıladığı değerlendirme merkezinin terapi esnasında değişip değişmediğiydi. Daha ayrıntılı bir şekilde soracak olursak, hastanın değer ve standartlarının başkalarının yargı ve beklentilerine bağlı olma düzeyinde bir azalma ve kendi deneyimlerine güvenip değer ve standartlarında onları temel alma düzeyinde bir artış var mıydı?

Bunu nesnel bir şekilde incelemek isteyen Raskin aşağıdaki adımları uyguladı:

1. Birbirinden bağımsız olarak çalışan üç hakemden, görüşme kayıtlarında geçen ifadeler arasında hastanın değer ve standart kaynağını gösteren ifadeleri seçmeleri istendi. Bu ifadelerin seçiminde hakemler arasında yüzde 80'den fazla mutabakat olduğu görüldü; bu da çalışmanın ayırt edilebilir bir yapıyı ele aldığına işaret ediyordu.

2. Bu maddelerin 22 tanesi, çok geniş bir yelpazeye yayılan değer kaynaklarının temsilcileri olarak seçildi. Raskin bu mad-

deleri 20 hakeme vererek onlardan bu ifadeleri, incelenen süremi gösterecek şekilde 4 desteye ayırmalarını istedi; desteler arasındaki aralıklar da eşit görünecekti. En istikrarlı sıralanan on iki madde, değerlendirme yerinin ölçeğini oluşturmak ve örneklemek için kullanıldı; bunların değerleri 1.0 ila 4.0 arasında değişiyordu. 1. Adım, başkaları tarafından yapılan değerlendirmeleri temel alan niteliksiz bağımlılığı temsil etti. 2. Adım, başkalarının ne düşündüğünün ciddi bir kaygıyla önemsenmesini ama bu bağımlılıktan da memnun olmama durumunu temsil etti. 3. Adım bireyin kendi değerleme sürecine, başkalarının değer ve beklentileri kadar dikkate aldığına be kendi başına değerlendirmek ile başkalarının değerlerine bağımlılık arasındaki farkın ayırdığında olduğunu gösteriyordu. 4. Adım ise kişinin temel değer kaynağı olarak kendi deneyim ve yargılarına güvendiğinin net göstergelerine sahip durumlar içindi.

Üçücü aşamayı gösteren bir örnek bu ölçekle ilgili net bir resim verebilir. Aşağıdaki hasta ifadesi ölçekte 3. Adım olarak puanlanmıştır.

"Doğru mu değil mi bilmiyorum ama bir karar verdim. Erkek kardeşinizin üniversiteye gittiği ve herkesin gayet akıllı olduğu bir ailedeyseniz, kendinizi olduğunuz gibi görmeniz ve sizin bunları başaramadığınızı görmemin doğru olup olmadığını bilmeniz kolay olmuyor. Başkaları benim ne olmam gerektiğini düşünüyorsa ben de hep o olmaya çalıştım ama şimdi neysem o olduğumu görmem gerek diye düşünüyorum." (6, s. 151).

3. Raskin şimdi de bu ölçeği alarak, diğer araştırmalara konu olan kısa fakat hepsi kayda alınmış on adet vakadaki 59 gö-

rüşmenin her birini puanladı. Puanlamayı yaptıktan sonra fakat analiz etmeden önce, yargılarının güvenilirliğini tespit etmek istedi. Bunun üzerine 59 görüşmenin her birinden değerlendirme yeri ile ilgili rastgele birer madde seçti. Daha sonra bunların, maddelerin kaynağını hiç tanımayan, ilk ya da son görüşmelerden gelip gelmediğini de bilmeyen bir başka bağımsız hakem tarafından puanlanmasını sağladı. İki puanlama grubu arasındaki korelasyon .91 çıktı ki bu son derece yüksek bir güvenirlik oranıydı.

4. Eşit görünen aralıklara sahip bir ölçek kuran ve bunun güvenilir bir araç olduğunu gösteren Raskin artık terapi sırasında değerlendirme merkezinde bir kayma olup olmadığını belirlemeye hazırdı. On vakada ilk görüşmelerdeki ortalama puan 1.97, son görüşmelerde 2.73 çıktı; . aradaki fark, .01 düzeyindeki, anlamlıydı. Dolayısıyla hasta odaklı terapi teorisi bu noktada desteklenmiş oluyordu. Daha fazla doğrulanması da mümkündü. Bu 10 vaka başka nesnel yöntemlerle de incelendi ve hangi vakaların daha başarılı, hangilerinin daha az başarılı olduklarını belirleyen diğer çalışmalardan nesneler, kriterler edinildi. Başarılı olarak değerlendirilen vakaların beş tanesi ele alınırsa, bu vakalarda değerlendirme merkezindeki kayma çok daha fazla çıkar (ilk görüşmelerin ortalaması 3.12, son görüşme ise 3.34).

Bu çalışma pek çok açıdan şimdiye dek yapılan pek araştırmanın tipik bir örneğini oluşturmaktadır. Hasta odaklı terapi teorisinin hipotezlerinden biriyle başlanır ve söz konusu yapının değişkenlik derecelerini ölçebilecek bir gereç oluşturulur. Daha

sonra bu gereç teste tabi tutularak ölçtüğünü iddia ettiği şeyi gerçekten ölçüp ölçmediği, uzmanların onu kullanarak aynı ya da benzer sonuçlar elde edip edemeyeceği tespit edilir. Bunların ardından gereç, tarafsız olduğunu gösterecek şekilde terapi verilerine uygulanır. (Raskin örneğinde, rastgele seçilen 59 maddenin karşılaştırması bu taraflılığın, bilinçli ya da bilinçsiz değer biçme yoluyla, puanlamalara katılmadığını göstermektedir.) Bu gereci kullanarak elde edilen veriler daha sonra analiz edilerek, hipotezi destekleyip desteklemediği belirlenir. Bu örnekte hipotez desteklenmiş; hasta odaklı terapideki hastanın başkalarının değer ve beklentilerini temel alma düzeyinde azalma olduğu ve kendi deneyimlerine dayanan öz-değerlendirmeleri temel alma düzeyinde yükselme olduğu teorisi doğrulanmıştır.

İncelenen vakaların sayısı az, terapi kısa olsa da (ilk dönemdeki araştırmaların tipik özelliği) bunlar bu çalışmalardaki tek kusurlu yöndü. Bu çalışma daha büyük sayıda gruplar üzerinde ve daha uzun terapiler üzerinde tekrarlanabilseydi, sonuçların yine aynı çıkması mümkündür. İlk başlarda yapılan oldukça kabataslak incelemelerle, çok daha titiz bir şekilde tasarlanan son araştırmalar arasında bir noktada yer alan bu çalışma araştırmaların gelişiminde ulaşılan orta düzeye işaret etmektedir.

BEDENSEL İŞLEVİN TERAPİYLE İLİŞKİSİ

Yine 1949 yılında çok daha farklı bir çalışma Thetford tarafından tamamlanmıştır (11). Thetford'un hipotezi hasta odaklı terapi teorisinin de ötesine geçerek, teoriyle uyum gösteren fakat şimdiye dek hiç dile getirilmemiş fizyolojik sonuçlara dair tah-

minlerde bulunmuştur.

Thetford'un hipotezi kısaca şöyleydi: Eğer terapi bireyin yaşam modelini farklı bir yöne çekmesini, kişisel sorunlarıyla ilgili olarak hissettiği gerilim ve kaygıyı azaltmasını sağlıyorsa, o zaman örneğin stres anlarında otonom sinir sisteminin tepkileri de değişecektir. Temelde Thetford'un hipotezi, terapi sayesinde yaşam modelinde ve kişinin dahili geriliminde bir değişim gerçekleşiyorsa, bunun bireyin hiçbir şekilde bilinçli olarak kontrol edemeyeceği bir alan organizmasındaki değişikliklerle de kendini göstereceğini öne sürüyordu. Temelde şu soruyu soruyordu: Hasta odaklı terapinin getirdiği değişimlerin derinliği nedir? Bireyin tüm organizmasının işlevini etkileyecek kadar derin midir?

Bu prosedürün oldukça karmaşık olduğu açık olsa da temel noktaları yeterince basit bir şekilde anlatılabilir. Chicago Üniversite Danışmanlık Merkezi'ne kişisel yardım almak üzere gelen hastalar arasından seçilen on dokuz kişilik bir terapi grubu kullanılmıştır. Bu bireylerden onu bireysel terapi almış, üçü aynı anda hem bireysel hem grup terapisi almış, altısı ise grup terapisine girmiştir. Terapi almayan fakat yaş ve eğitim düzeyi itibariyle terapi grubundaki bireylerle kabaca benzerlikler gösteren on yedi kişilik bir grup da kontrol grubu olarak kullanılmıştır.

Gerek terapi gerekse kontrol grubundaki her birey aynı deneysel prosedüre girmiştir. En önemli özelliklerse şunlardır: Birey, uygun elektrotlar aracılığıyla avuç içi cilt iletkenliğini (GSR), nabzını ve solunum hızını kaydeden bir poligraf makinesine bağlanmıştır. Bir baz oluşturmak için bir dinlenme arası verildikten sonra bireye rakam hafızasının zeka için iyi bir endeks

oluşturduğu ve deneycinin bunu ölçmek istediği söylenmiştir. Birey kesin olarak başarısız olana dek rakam dizilerinin sayısı artırılmıştır. İki dakikalık bir aradan sonra, yeni bir diziyle yeni bir kesin başarısızlık kaydedilmiştir. Yine bir ara verilmiş, yine sinir edici bir başarısızlık yaşanmıştır. Tüm bireyler öğrenci oldukları için yaşadıkları deneyim zekâ yeteneklerinden kuşku duymalarına yol açmış, böylece egolarının deneye dahil oluşu ve duydukları düş kırıklıkları son derece gerçekçi olmuştur. Bir dinlenme arasından sonra bireyler bırakılmış fakat daha sonra tekrar çağrılacakları söylenmiştir. Bireylerin deneyin terapiyle ilgili olduğuna dair hiçbir fikri yoktur ve testler farklı bir binada yürütülmüştür.

Terapinin tamamlanmasının ardından hastalar yeniden çağrıldı ve aynı deney prosedüründen geçirildiler (üç kez düş kırıklığı yaşadılar ve üç kez kendilerini toparladılar) ve bu arada sürekli otonom ölçümleri yapıldı. Eş zamanlı aralıklarla, kontrol grupları da çağrıldı ve aynı prosedürden geçirildiler.

Terapi ve kontrol grupları için farklı fizyolojik endeksler hesaplandı. Gruplar arasındaki tek anlamlı fark, test öncesi ve test sonrasında düş kırıklığından kurtulma hızları arasındaki farklardı. Genelde test sonrasında terapi grubunun düş kırıklığından test öncesine oranla daha çabuk sıyrıldığı ortaya çıktı, kontrol grubunda alınan sonuçlar ise bunun tam tersiydi. Bu grup ikinci düş kırıklığı dizisinden daha yavaş çıkabilmişti.

İsterseniz bunu daha ayrıntılı anlatalım. Terapi grubunda, GSR'ı temel alan "toparlanma katsayısı" değişiklik göstermiştir; .02'lik güven düzeyinde anlamlıdır ve düş kırıklığının ardından

daha çabuk toparlanma yönünde bir hareket izlenmiştir. Kontrol grubundaki "toparlanma katsayısı" değişikliği yüzde 10 güven düzeyindedir ve daha yavaş bir toparlanma yönündedir. Bir diğer deyişle, test sonrası dönemde, test öncesi döneme oranla düş kırıklığıyla daha zor başa çıkabilmişlerdir. Bir diğer GSR ölçümü olan "toparlanma yüzdesi" de yine terapi grubunun ikinci testte .5 düzeyinde anlamlı bir değişim yüzdesiyle daha çabuk bir toparlanma gerçekleştirmiş, kontrol grubu ise hiçbir değişiklik sergilememiştir. Kardiyovasküler faaliyetlerde ise yüzde 5 düzeyinde anlamlı bir değişim gösteren terapi grubunda, test sonrası düş kırıklığı anında ortalama olarak daha az nabız değişikliği kaydedilmiştir. Kontrol grubunda ise hiçbir değişiklik gözlemlenmemiştir. Diğer endeksler de sözü edilenlerle istikrarlı olsa da, anlamlı değildir.

Genelde terapi alan bireylerin terapötik temasları esnasında daha yüksek bir düş kırıklığı eşiği geliştirdikleri ve düş kırıklığının ardından homeostazik dengelerini daha çabuk buldukları söylenebilir. Öte yandan kontrol grubunda ise, ikinci düş kırıklığında daha düşük bir eşik gözlenmekte ve homeostazik dengenin daha yavaş toparlandığı görülmektedir.

Basit sözcüklerle anlatılacak olursa, bu çalışmanın önemi, terapiden sonra bireyin stres ve düş kırıklığı gibi durumları daha sorunsuz ve daha tahammüllü karşılayabildiğine; terapide bu özel düş kırıklığından ya da stresten hiç söz edilmemiş olsa da aynı sonucun geçerli olduğuna, düş kırıklığını daha başarılı karşılama ediminin yüzeysel bir fenomen olmayıp bireyin bilinçli olarak kontrol edemeyeceği ve hiçbir şekilde farkında olmadı-

ğı bedensel tepkilerinde de bunun görülebileceğine işaret etmesidir.

Thetford'un bu çalışması, ondan çok daha zorlu ve öncü birçok çalışmanın bir örneğini oluşturmuştur. Dile getirdiği hipotezler hasta odaklı teorinin ötesine geçse de teoriyle istikrarlı tahminlerde bulunmuştur; hasta odaklı terapi teorisi belki örtük olarak bunu da içeriyor olabilir ama bu çalışma, teorinin halihazırdaki sınırlarının dışına taşmıştır. Çalışma, eğer terapi fizyolojik düzeydeki bireyin stresle daha iyi başa çıkmasını sağlıyorsa, bunun bedensel işlevlerde de görülebileceğini tahminini yürütmüştür. Asıl araştırma ise bu tahminin doğruluğunun sınanmasıydı. Nispeten uzak tahminler testlere tabi tutulup doğru oldukları ortaya çıktığında, hasta odaklı terapi teorisinin doğrulanma düzeyinin daha büyük olacağına kuşku yoktur.

HASTALARIN FARKLI TEKNİKLERE VERDİĞİ TEPKİLER

1950 yılında Bergman (2) tarafından tamamlanan küçük bir araştırma, kayda alınan görüşmelerin terapötik incelemelerin mikroskop altına alınabileceğini gösteren bir örnek teşkil etmiştir. Bergman şu sorunun cevabını aramıştır: Danışmanın yöntemi ya da tekniği ile hastanın tepkisi arasında ilişkinin yapısı nedir?

Bergman tüm örnekleri, kayıtlı olan ve hastanın danışmandan bir değerlendirme istediği on vaka üzerinde incelemiştir (aynı vakalar Raskin ve başkaları tarafından da incelenmiştir). Bu on vakada bu tür 246 örnek bulunmaktadır; her birinde hasta so-

runlarına bir çözüm bulunmasını ya da uyum veya ilerleme düzeyinin değerlendirilmesini ya da kendisine ait bir görüşün doğrulanmasını, nasıl bir adım atması gerektiğine dair bir öneri istemiştir. Bu örneklerin hepsi de çalışmaya tepki birimi olarak dahil edilmiştir. Tepki birimi, hastanın isteğini, hemen ardından danışmanın verdiği karşılığı ve danışmanın sözlerinin ardından hastanın tüm ifadelerini içerir.

Bergman danışmanın bu isteklere verdiği karşılıkların aşağıdaki kategorilere ayrılabileceğini görmüştür:

1. Değerlendirme-odaklı karşılık. Hasta tarafından verilen konunun yorumu, hastayla fikir birliği içinde olmak ya da olmamak ya da öneri ve bilgi vermek.

2. "Yapılandırıcı" karşılık. Danışman kendi rolünü ve terapinin işleyiş biçimini açıklar.

3. Açıklama isteği. Danışman hastanın isteğinin anlamının kendisi için açık olmadığına dikkat çeker.

4. İsteğin bağlamı üzerinde düşünme. Danışman, hastanın anlattıklarını anlamaya çalışarak karşılık verebilir, hastanın anlattıkları da istedikleriyle ilgilidir ama bu isteğin farkında değildir.

5. İstekle ilgili düşünme. Danışman hastanın isteğini anlamaya çaba gösterebilir ya da hastanın isteğini diğer duyguları bağlamında anlamaya çalışır.

Bergman danışmanın verdiği karşılığın ardından hastanın sergilediği ifadeler içinse aşağıdaki kategorileri geliştirmiştir.

1. Hasta tekrar değerlendirme isteğini iletir, ya isteğini aynen tekrarlar ya biraz açarak değiştirir ya da başka bir istekte bulunur.

2. Hasta, danışmanın verdiği karşılığı kabul etse de reddetse de, tavırlarının ve sorunlarının derinine inme çabasından vazgeçer (genellikle daha alakasız bir konuya geçer.)

3. Hasta kendi davranışlarını ve sorunlarının derinine inmeye devam eder.

4. Hasta duyguları arasındaki ilişkileri anladığını dile getirir—duyguları kavradığını ifade eder.

Hem hasta hem de danışman açısından bu kategorilerin güvenilirliğini sınayan ve yeterli bulan Bergman, verileri analiz etmeye başlamış, hangi kategorilerin diğer kategorilerle tesadüfi denmeyecek düzeyde bağlantısı olup olmadığını tespit etmişti. Bu analiz sonucunda ortaya çıkan anlamlı bulguların bir kısmı şöyledir.

Başlangıçtaki hasta isteği ile bunu takip eden hasta karşılığı kategorileri arasında yalnızca tesadüfi bir ilişki vardır. Aynı durum ilk hasta isteği ve danışmanın karşılığı için de geçerlidir. Dolayısıyla ne danışmanın karşılığının ne de hastanın bunun ardından sergilediği ifadenin, ilk baştaki istekten "kaynaklandığı" anlaşılmaktadır.

Öte yandan danışmanın verdiği karşılık ile bunun ardından hastanın sergilediği ifade arasında anlamlı bir karşılıklı ilişki gözlemlenmiştir.

1. Danışman tarafından duygular üzerine getirilen düşüncelerin ardından, tesadüfi olamayacak bir sıklıkla, kendi kendini araştırma ya da kavrayış gelmektedir. Bu ilişki yüzde 1 düzeyinde anlamlıdır.

2. Danışmanın Tip 1 ve 2'de ("değerlendirme-odaklı ve

yorum karşılıkları ya da "yapılandırıcı" karşılıklar) verdiği karşılıkların ardından, tesadüfi olamayacak bir sıklıkla, hasta kendini araştırmaya son vermektedir. Bu ilişki de yüzde 1 düzeyinde anlamlıdır.

3. Danışmanın hastadan açıklama isteği şeklinde verdiği karşılığın ardından isteğin tekrarı ya da hastanın kendisini araştırma ve kavrayışında eksilme gelmektedir. Bu sonuçlar sırasıyla yüzde 1 ve yüzde 5 düzeyinde anlamlıdır.

Böylece Bergman terapötik sürecin olumlu yönlerini oluşturan kendi kendini araştırma ve kavramaya çalışma ediminin, duygulara dair düşünceleri içeren karşılıklarla çoğaldığı fakat değerlendirici, yorumlayıcı ve "yapılandırıcı" karşılıkların hastanın terapi sürecinde olumsuz sayılan tepkilerine yol açabildiği sonucuna varmaktadır.

Bu çalışma birçok araştırmada, hasta odaklı terapi teorisinin bazı yönlerine ışık tutmak için terapötik görüşmelerin sözel kayıtlarının çok küçük ve moleküler bir tarzda nasıl incelendiğini örneklemektedir. Bu çalışmalarda terapi içerisindeki olaylar, sürece ışık tutabilmek adına nesnel olarak incelenmiştir.

BENLİK KAVRAYIŞI ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Hasta odaklı terapi ve kişilik teorisinin merkezindeki yapı olan hastanın benlik kavrayışındaki değişimler üzerinde pek çok araştırma yapılmıştır. Bunların içinden bir tanesi, Butler ve Haigh (3) tarafından yapılan çalışma, burada kısaca aktarılacaktır.

Bu amaçla sıkça kullanılan bir yöntem olan Q tekniği Stephenson (10) tarafından geliştirilmiş ve benlik incelemelerine

uyarlanmıştır. Butler ve Haigh'in çalışmasında bu tekniğe dayalı bir araç kullanıldığı için, çalışmada elde edilen bulgulara geçmeden önce bu aracı kısaca anlatabiliriz.

Danışmanlık verilen birçok vakadan kişinin kendine gönderme yaptığı ifadelerden çok büyük bir havuz oluşturuldu. Bunlar arasından 100 ifade seçildi ve bu ifadeler rahat anlaşılacak şekilde düzeltilip yeniden yazıldı. Burada amaç, bireyin kendini algılayış tarzıyla ilgili mümkün olan en geniş yelpazeyi oluşturmaktır. Bu listede şunun gibi maddeler yer alır: "Çoğu zaman kızgın hissediyorum"; "Cinsel çekiciliğe sahibim"; "Gerçekten sıkıntılıyım"; "Biriyle konuşurken rahatsız hissediyorum"; "Kendimi gevşemiş hissediyorum, hiçbir şey beni rahatsız etmiyor."

Butler ve Haigh'in çalışmasında herkesten bu 100 maddeyi içeren bir sıralama yapması istenir. Bireyden öncelikle şunu yapması istenir: "Bu kartları bugün kendini nasıl görüyorsan onu anlatacak şekilde sırala." Bireyden kartları kendisine en az benzeyenden en çok benzeyene olmak üzere dokuza ayırması istenir. Bunların her birine belli bir numara vermesi söylenir. (Destelerdeki numaralar 1, 4, 11, 21, 26, 21, 11, 4, 1'di: böylece zorunlu ve yaklaşık olarak normal bir dağılım elde edilecekti.) bu sıralamayı bitirdikten sonra hastadan kartları "kendisinin en çok olmak istediği kişiyi anlatacak şekilde" sıralaması istenir. Yani, her madde için bireyin benlik algısı ve bu özelliği verdiği değer elde edilir.

Bu farklı sıralamaların korelasyonda kullanılabileceği açıktır. Böylece terapi öncesi benlikle terapi sonra benlik veya benlik

ile ideal benlik ya da o hastanın ideal benliğiyle bir başkasının ideal benliğinin korelasyonu yapılabilir. Yüksek korelasyonlar az farkı ya da değişimi gösterir, düşük korelasyonlar ise tersini. Örneğin, terapi esnasında yeri değişen maddeler üzerinde yapılacak bir çalışma, değişimin yapısına dair niteliksel bir tablo oluşturabilecektir. Maddelerin sayısının çok büyük olması sayesinde, istatistiki araştırma yaparken klinik zenginlik kaybı daha az olur. Genel olarak bu prosedür araştırmacıların ince ayrıntılarla dolu fenomolojik algıları nesnel ve kullanılabilir verilere çevirmesini sağlamıştır.

Şimdi de Butler ve Haigh'in çalışmasında benlik maddelerinin Q sıralamasının nasıl kullanıldığına bakalım. Hipotezler şunlardı: (1) hasta odaklı terapi, algılanan benlik ile değer verilen benlik arasındaki farkı azaltır ve (2) farktaki bu azalma, bağımsız kriterlere göre, terapide daha fazla ilerleme kaydettiği görülen hastalarda daha belirgindir.

Benlik ve ideal benlik Q sıralaması, çok daha kapsamlı bir araştırma programının (8) bir parçası olarak terapiden önce, terapinin bitişinden sonra ve terapinin sonlanmasından altı ila on iki ay süreyle takip edilen 25 hastaya verildi. Aynı yaş, cinsiyet ve sosyo-ekonomik özellikteki bir kontrol grubu üzerinde de aynı test programı uygulandı.

Bulgular ilginçti. Terapiden önceki hasta grubunda benlik ve ideal korelasyonları, benlik-ideal arasında çarpıcı bir farkı gösteren -.47 rakamından .59'a çıkmıştır ki bu oran, benliğin oldukça fazla değer kazandığını göstermektedir. Terapi öncesi ortalama korelasyon -.01'dir. Terapi sonunda ortalama .34, takip

noktasında ise .31'dir. bu da hipotezi destekleyen oldukça anlamlı bir değişimdir. Takip döneminde bu korelasyonun ancak çok az düşüyor olması ise özellikle ilgi çekicidir. Danışman sıralamaları ve Tematik Tamalgı Testindeki değişiklikler temel alındığında terapideki en net ilerlemeyi gösteren 17 vakaya dikkatlerimizi çevirdiğimizde ise, değişimin daha da keskin olduğunu görürüz. Burada terapi öncesi ortalama .02, takip süresinde ise .44'tür.

Grubun on beş üyesi "kendi kontrol" grubunu oluşturdu. Bu üyeler yardım almak için ilk geldikleri zaman teste tabi tutuldular, sonra ise terapiye başlamadan önce 60 gün beklemeleri istendi. 60 günlük sürenin sonunda, ardından terapi sonrasında ve sonra da takip noktalarında yeniden test edildiler. Bu on beş kişilik grubun ilk testteki benlik-ideal korelasyonu -.01 çıktı; 60 günlük sürenin sonunda da durum aynıydı: -.01. Dolayısıyla, terapi esnasında gerçekleşen değişim kesinlikle terapi ile bağlantılıdır ve nedeni sadece zamanın ilerlemesi ya da yardım alma azmi değildir.

Kontrol grubu ise terapi hastalarından çok farklı bir tablo çizmiştir. Benlik ve ideal arasındaki korelasyon .58 çıkmış ve takip noktasından da .59 çıkarak pek fazla değişiklik göstermemiştir. Öyle görünüyor ki, bu grup hasta grubu kadar gerilim hissetmemiş, kendilerine zaten değer verdikleri için bu açıdan fazla değişiklik göstermemiştir.

Bu çalışmadan şu sonucu çıkarmak mümkündür: hasta odaklı terapi ile bağlantılı değişimlerden biri de, kişinin benlik algısının kendisine daha çok değer verecek yönde bir gelişme

göstermesidir. Bu geçici bir değişim değildir, terapinin sonrasında da devam eder. Bireyin iç gerilimindeki bu azalma son derece anlamlıdır; yine de terapinin sonunda bile bireyin, terapi almayan gruptakilere oranla kendisine hâlâ daha az değer verdiği gözlemlenmiştir. (Bir başka deyişle terapi "mükemmel bir intibak" ya da "gerilimin tamamen yok olması" gibi bir sonuç sağlamamıştır). Ayrıca söz konusu değişimler sadece ilerleyen zamanın ya da yardım alma kararının bir sonucu değildir. Değişimler kesinlikle terapiyle ilişkilidir.

Bu çalışma, terapinin benlik algısıyla ilişkisine ışık tutan pek çok örnekten biridir. Diğer çalışmalardan (Rogers ve Dymond(8) gibi) ise, terapide değişen şeyin ideal benlik değil, öncelikle kişinin kendini algılama tarzı olduğunu biliyoruz. İdeal benlik de değişebilmektedir fakat bu değişim çok küçüktür ve daha az ısrar eden ya da daha ulaşılır benlik yönünde değişmektedir. Terapi sonunda ortaya çıkan bu benlik resminin klinik uzmanlarca daha iyi intibak sağlandığı yönünde (ve muhtemel önyargılardan bağımsız olarak) ölçüldüğünü biliyoruz. Ortaya çıkan bu benlikte daha yüksek düzeyde iç rahatlığı, kendini anlama ve kendini kabullenme, kendi sorumluluğunu alma özellikleri olduğunu biliyoruz. Terapi sonrasındaki bu benliğin başkalarıyla kurduğu ilişkilerde daha mutlu ve rahat olduğunu biliyoruz. Dolayısıyla, hastanın kendini algılayış tarzıyla ilgili terapiyle gelen değişimlere dair nesnel bilgilerimize her gün azar azar da olsa bir yenisini ekliyoruz.

PSİKOTERAPİ İLE GÜNLÜK DAVRANIŞLAR DA DEĞİŞİR Mİ?

Bu bölümde şimdiye dek anlatılan çalışmalar ve alıntılan diğer araştırmalar, hasta odaklı terapinin pek çok değişiklik getirdiğini göstermektedir. Birey seçimler yapmakta ve değerleri farklı şekillerde kurmaktadır; düş kırıklığı karşısında daha az fizyolojik gerilim yaşamakta, kendini algıladığı yönde değişmekte ve kendine değer vermektedir. Fakat yine sıradan insanların ve toplumun merak ettiği bir soru açıkta kalıyor: "Hastanın günlük davranışları da bu değişimlerin gözlenebileceği kadar değişir mi ve bu değişimlerin yapısı olumlu mu olur?" Bu soruya cevap verebilmek için ben ve meslektaşlarım, hasta davranışlarında terapiye bağlı değişimleri inceleyerek, 1954 yılında bir çalışma yayımladık.

Hasta odaklı terapi teorisinin hipotezinde, terapide yer alan iç değişiklikler sayesinde, bireyin terapiden sonraki davranışlarının daha az savunmacı olacağı, daha sosyal, kendi içindeki ve sosyal çevresindeki gerçeklikleri daha kolay kabul eden bir bireye dönüşeceği ileri sürülür ve bunların hepsi de daha sosyal bir değerler sistemine işaret eder. Kısacası birey, daha olgun diye tabir edilen bir tarzda davranır, çocuksu tavırlarında azalma görülür. Kendimize yönelttiğimiz en zor soru ise bu hipotezi ampirik olarak sınayabilmek için işlemsel bir tanıma sokup sokamayacağımızdı.

Bireyin gündelik davranışlarının niteliğini ölçtüğünü bile iddia eden bir iki araç vardır. Bunların arasında bizim amacımıza en iyi hizmet edeni, birkaç yıl önce Willoughby tarafından geliş-

tirilen ve Duygusal Olgunluk Skalası'dır (Emotional Maturity Scale). Willoughby çok sayıda davranış tarifini bir araya getirmiş ve psikolog ve psikiyatrislerden oluşan 100 klinik çalışana, bu tariflerin temsil ettiği olgunluk derecesine göre sıralatmıştır. Bu değerlendirmeleri temel alarak, Skalasını oluşturmak üzere 60 madde seçmiştir. Puanlar 1'den (hiç olgun olmayan) 9'a (en olgun olan) sıralanmıştır. Bu maddelerin çoğu ve puan değerleri, bu Skalanın yapısı hakkında okura bir fikir verebilir.

Puan Madde

1. Ö (Özne), karakteristik olarak sorunlara çözüm bulmak için başvurur (Madde 9).

3. Ö, araba kullandığı esnada sıradan durumlara canını sıkmamakta fakat ilerlemesini engelleyen diğer sürücülere sinirlenmektedir (Madde 12).

5. Bazı açılardan kendisinin düşük seviyede olduğu kesin olarak ortaya çıkması üzerine Ö bundan etkilenir fakat üstün olduğu diğer faaliyetleri düşünerek teselli bulur (Madde 45).

7. Ö, amacına ulaşmak için gücünü seferber edip düzenlemeler yapar ve bunlara ulaşma aracı olarak sistematik yöntemler düşündüğü görülmektedir (Madde 17).

9. Ö, cinsellikle ilgili dışavurumlar konusunda meşru fırsatları değerlendirmektedir; utangaç, ürkek ya da konuyu kafasına aşırı takmış değildir (Madde 53).

Kullanacağımız aracı seçtikten sonra, hipotezimizi işlevsel bir biçimde ifade edebilecek durumdaydık: Hasta odaklı terapi-

nin bitişini takiben, hastanın davranışları kendisi ve onu yakından tanıyanlar tarafından olgunluk derecesine göre puanlanacak; D-O Skalası üzerindeki yüksek puanlar ise bunun göstergesi olacaktır.

Bu çalışmadaki yöntem kaçınılmaz olarak karmaşıktı çünkü gündelik davranışların doğru ve güvenilir bir şekilde ölçümünü yapmak çok güçtür. Çalışma, yaklaşık otuz hastadan ve buna eş bir kontrol grubundan oluşan daha büyük bir araştırma programının bir parçası olarak yapıldı (8). Burada izlenen adımlar şöyleydi:

1. Terapiden önce hastadan kendi davranışlarına yönelik olarak D-O Skalası üzerinde bir öz-değerlendirme yapması istenir.

2. Hastaya onu iyi tanıyan ve onun davranışları üzerinde puanlama yapmaya gönüllü olacak iki kişinin ismi istenir. Bu kişilerle posta yoluyla bağlantı kurulur ve D-O Skalasına göre verdikleri puanlar doğrudan doğruya Danışma Merkezine postalanır.

3. Her arkadaşından, hastanın dışında ayrıca yakından tanıdığı bir başka kişiyi de puanlaması istenir. Bunun amacı hastanın arkadaşının puanlamasının güvenilirliğini ölçmektir.

4. Terapi grubunun kendi-kontrol grubu için oluşturulmuş olan yarısı, yardım almak için ilk geldiğinde ve ardından da altmış gün sonra D-O Skalasını doldurur. Hastanın iki arkadaş tarafından yapılan puanlaması bu her iki seferin ardından elde edilir.

5. Terapinin sonunda hasta ve iki arkadaşından tekrar D-O

Skalasını doldurmaları istenir.

6. Terapinin bitişini takip eden altı ila on iki ay içinde, hasta ve arkadaşlarından tekrar davranışlarını puanlamaları istenir.

7. Eş kontrol grubunun üyeleri, D-O Skalasında terapi grubundan elde edilen sıralamalarının olduğu noktalardan kendi davranışlarını puanlarlar.

Bu yapı farklı açılardan analiz yapılabilmesini sağlayan çok miktarda veriyi bir araya getirmiştir. Burada sadece önemli olan bulgular aktarılacaktır.

D-O Skalası, gerek hasta gerekse gözlemci arkadaşı tarafından kullanıldığında yeterince güvenilir olduğunu gösteren bir ölçektir. Yine de puan veren farklı kişiler arasındaki uyum çok fazla olmamıştır.

Terapi almayan eş kontrol grubundaki bireyler ise, çalışmanın hiçbir döneminde anlamlı bir değişim göstermemişlerdir.

Kendi kontrol grubunun üyesi olan hastalar altmış günlük bekleme süresinde gerek kendi puanları gerekse arkadaşlarının puanlarıyla değerlendirildiklerinde hiçbir anlamlı davranış değişikliği sergilememişlerdi.

Terapi döneminde ya da terapi ve takip döneminin toplamındaki sürede gözlemcinin hastanın davranışlarına verdiği puanlarda hiçbir anlamlı değişiklik olmamıştır. Bu elbette hipotezimize ters düşmekteydi. Bu olumsuz bulgunun, terapide kaydettikleri ilerleme nasıl görünürse görünsün tüm hastalar için geçerli olup olmadığını belirleyebilmeyi tercih ederdik. Sonuç

olarak hastalar, danışmanlar tarafından terapide en çok, orta düzeyde ve en az ilerleme gösterenler olarak sınıflandırılmışlardı.

Terapide en çok ilerleme kaydedenler arasında yer alan hastaların arkadaşlarının, hastanın davranışlarındaki olgunluğuna verdikleri puanlar anlamlı bir seviyede artmıştır (yüzde 5). Orta düzeyde ilerleme kaydeden grupta pek fazla değişiklik olmamış, en az ilerleme gösteren grupta ise olumsuz bir değişim (daha az olgun davranışlar yönünde) gözlemlenmiştir.

Terapideki ilerleme konusunda terapistin puanları ile gündelik davranışlarındaki değişikliğe gözlemci arkadaşın verdiği puanlar arasında kesin ve anlamlı bir korelasyon vardı. Bu korelasyonun özellikle önemli olmasının sebebi, terapistin değerlendirmelerinin yalnızca terapi saatindeki hasta tepkilerine dayanıyor olması, hastanın dışarıdaki davranışları hakkında yok denecek kadar az bilgisi olmasıydı. Arkadaşların puanları ise yalnızca dışarıdaki davranışları için verilmişti ve bu kişiler terapide olup bitenler hakkında hiçbir bilgiye sahip değillerdi.

Genelde bu bulgular, tek bir ilginç istisna dışında, hastaların kendi davranışlarına verdikleri puanlara paraleldir. Danışmanları tarafından terapide ilerleme gösterdiği belirtilen hastalar, kendilerini olgunluk düzeylerinin arttığı yönünde puanlamışlar, arkadaşlarının puanlamaları da neredeyse aynı olmuştur. Fakat danışmanları tarafından terapide en az başarılı olanlar diye sıralananlar ve gözlemciler tarafından davranış olgunlaşmasında kötüleşme olduğu belirtilenler, hem terapinin ardından hem de takip noktalarında kendilerini anlatırken olgunlaşma düzeylerinde keskin bir artış olduğunu belirtmişlerdir. Bunun, terapinin iyi

gitmemesi üzerine savunmacı bir öz-puanlamanın net göstergesi olduğu düşünülebilir.

O halde genelde bu sonuca göre, hasta odaklı terapinin ilerleme kaydettiğinin belirtildiği noktalarda, hastanın gündelik davranışlarında çok daha fazla olgunlaşma yönünde anlamlı ve gözle görülebilir bir değişim vardır. Terapistin terapide yok denecek kadar az ilerleme olduğunu düşündüğü noktalarda ise olgunlaşma düzeyinde düşüş olduğu, yani davranışlarda kötüleşme gözlemlenmiştir. Bu son bulgu oldukça dikkat çekicidir çünkü hasta odaklı terapist ile ilişkide yardım alırken başarısız çabalara bütünleyici olmayan sonuçların eşlik edebildiğine işaret eden ilk göstergedir. Bu olumsuz sonuçlar çok fazla değilse de üzerinde daha çok çalışma yapılmasını gerektirmektedir.

Bu araştırma psikoterapide çeşitli davranışsal sonuçları araştırmak için sarf edilen çabaları örneklemektedir. Ayrıca, yeterince ayrıntılı ve sağlam bir planlamaya dahil olan pek çok güçlüğün yanı sıra şunlardan emin olabiliriz: (a) gerçekten davranış değişiklikleri gerçekleşmiştir (b) bu tür değişiklikler başka bir unsurun değil terapinin sonucu olarak gerçekleşmiştir.

Davranış değişimine dair bu genel çalışmanın ardından, bu konudaki bulguları daha iyi bir noktaya getirecek araştırmalar yürütmenin mümkün olduğu görülmektedir. Bu tür araştırmalar, sorun çözücü davranışlarda, uyum davranışlarında, tehdit ya da kızgınlığa tepkilerde ve benzerlerindeki değişimlerin daha iyi kontrol edilen koşullar altında yürütülebileceği bir yer olan bir laboratuarda yürütülebilir. Yine de, aktarılan bu çalışma hem başarılı terapinin olumlu davranış değişiklikleri getirdiğine hem

de başarısız terapilerin olumsuz davranış değişiklerine yol açacağına işaret eden öncü bir çalışmadır.

TERAPİDEKİ İLERLEMEYE İLİŞKİN OLARAK TERAPÖTİK İLİŞKİNİN NİTELİĞİ

Aktarmak istediğim son çalışma yakın zamanlarda Barrett-Lennard (1) tarafından tamamlanan bir çalışmadır. Barrett-Lennard benim terapötik değişim için gereken koşullarla ilgili teorik kurgumdan yola çıkmıştır. Hipotezinde şunu öne sürmektedir: Eğer ilişkide, tavırlarla ilgili beş koşul mevcutsa, hastada terapötik değişim gerçekleşir. Bu durumu araştırmak için de hasta ve terapiste ayrı ayrı formlarda verilen ve ilişkinin beş boyutunu incelemek için tasarlanmış olan bir İlişki Envanteri geliştirmiştir. Daha sonra ise ilişkiye dair yalnızca hastanın algılarıyla ilgili verileri analiz etmiştir ve şimdi ben de size bunları aktaracağım.

Çeşitli nesnel değişim ölçümleri yapabileceğini bildiği ve henüz tamamlanan bir dizi vakada Barrett-Lennard, beşinci görüşmeden sonra her hastaya İlişki Envanterini vermiştir. Bu çalışmanın yapısı hakkında daha iyi fikir verebilmek için, tüm değişkenlere ilgili çeşitli maddeleri anlatacağım.

Örneğin, Barrett-Lennard hastanın kendisinin ne kadar empatik bir şekilde anlaşıldığını hissettiğini ölçmekle ilgilenmişti. Bu nedenle terapistle ilgili maddelerin hasta tarafından, 'çok doğru'dan ve 'kesinlikle doğru değil' e uzanan altı puanlık bir skalada sıralanması gerekiyordu. Bunların farklı empatik anlayış derecelerini temsil ettiğini hemen görebiliriz:

Yaşadığım şeyin bana nasıl hissettirdiğini anlıyor.

Olayları benim gözümden görmeye çalışıyor.

Bazen şu ya da bu şekilde hissettiğimi düşünüyor çünkü o anda öyle hissediyor.

Söylediklerimi mesafeli, nesnel bir bakış açısından bakarak anlıyor.

Sözlerimi anlıyor ama nasıl hissettiğimi anlamıyor.

Araştırmacının ölçmek istediği bir diğer unsur ise bakış düzeyi, yani hastanın terapist tarafından sevilme derecesiydi. Bunu ölçmek için yine 'çok doğru'dan ve 'kesinlikle doğru değil' e uzanarak değerlendirilen şöyle maddeler vardı:

Beni önemsiyor.

Benimle ilgileniyor.

"Beni sinir eden şeyin" ne olduğunu merak ediyor ama aslında kişi olarak benimle ilgilenmiyor.

Bana karşı kayıtsız.

Beni onaylamıyor.

Bakışın ne kadar koşulsuz olduğunu ölçmek için, yani danışmaksızın "hiçbir kural veya şart koymaksızın" sevme derecesini ölçmek için şu maddeler dahil edildi:

Ben "iyi" duygularımı olduğu kadar, "kötü" duygularımı ifade ederken de bana karşı beslediği hislerde bir değişiklik olmuyor.

Bazen bana başka zamanlarda olduğundan daha olumlu ve

sevecenlikle karşılık veriyor.

Bana olan ilgisi ona anlattığım şeye bağlı.

İlişkide terapistin uyumunu ya da sahiciliğini ölçmek içinse şu maddeler kullanılıyor.

İlişkimizde tam olarak olduğu gibi görünüyor.

Beni gerçekte hissettiğinden daha fazla anlıyor ya da hoşlanıyor gibi yapıyor.

Dış tepkisinin iç tepkisinden oldukça farklı olduğunu düşündüğüm zamanlar var.

Bana rol yapıyor.

Barrett-Lennard önemli olduğuna inandığı bir değişkeni daha ölçmek istemiştir: danışmanın psikolojik açıdan ulaşılabilirliği ya da bilinmeye ne kadar gönüllü olduğu. Bunu ölçmek için kullandığı maddeler:

Bilmek istediğim zaman kendi düşünce ve duygularını bana rahatlıkla anlatır.

Kendisiyle ilgili bir şey sorduğumda rahatsız oluyor.

Hakkımda ne düşündüğünü bana söylemeye pek istekli değil.

Bu çalışmada ilginç bulgular elde edilmiştir. Terapist çok deneyimliyse, ilk dört özelliğe, daha az deneyimli terapistlerden daha fazla sahip oldukları algılanmıştır. "Bilinmeye istekli olma" konusunda ise bunun tersi geçerli görünmektedir.

Araştırmacının örneğindeki daha sıkıntılı hastalarda ise ilk dört ölçünün hepsi, nesnel olarak ölçülen kişilik değişimi derecesi ve terapist tarafından puanlanan değişim derecesi ile anlamlı

düzeyde korelasyon göstermiştir. Değişimle en anlamlı ilişki empatik anlayış olurken, sahicilik, ilgi düzeyi ve ilginin koşulsuzluğu da başarılı terapiyle ilişkilendirilmiştir. Bilinme isteğinin ise anlamlı bir bağlantısı kurulmamıştır.

O halde, terapist tarafında yüksek düzeyde saygı ve sahicilik; terapistin hassasiyeti ve tam empatisi; terapistin hastaya karşı duyduğu yüksek düzeyde ilgi, saygı, hoşlanma ve bu açılardan koşulsuzluk gibi özellikler taşıyan bir ilişkinin başarılı bir terapötik ilişki olma olasılığının yüksek olduğunu biraz da olsa güven duyarak söyleyebiliriz. Bu özellikler kişilik ve davranış üzerinde değişime yol açacak en önemli etkiler olarak göze çarpıyor. Bu ve diğer çalışmalardan görüldüğü üzere bu özellikler, ilişkinin nispeten başlarında karşılıklı etkileşimli küçük örneklerde ölçülüp gözlemlenebilmekte, ilişkinin nasıl sonuçlanacağını da tahmin edebilmektedir.

Bu çalışma hasta odaklı terapi teorisinin çok daha ayrıntılı yönlerini sınayan yakın zamanlı bir çalışma örneğidir. Bu çalışmanın teknik ya da kavramsallaştırma ile ilgilenmediğine dikkat çekilmelidir. Fiziksel varlığı olmayan davranışsal ve deneysel özellikler incelemiştir. Kanımca psikoterapi araştırmaları bu gibi elle tutulamayan gözle görülemeyen özellikleri araştırma yolunda epey mesafe kat etmiştir. söz edilen dört değişkene dair olumlu göstergelerin olması ve beşinci değişkene dair olumlu gösterge olmaması bence, bu düzeyde yürütülen çalışmalardan faydalı ve yönlendirici bulgular elde edilebileceğini göstermektedir.

Terapinin gidişatıyla bağlantılandırılan ilişki özelliklerinin

hepsinin de davranışsal nitelikler olması geçici bir hevesten öteye geçer. Mesleki bilgi ve beceri düzeyi ve kullanılan teknikler de değişimle bağlantılı olabilir fakat bu çalışma, belli davranışsal ve deneyimsel niteliklerin ta kendisinin, entelektüel bilgi ya da psikolojik eğitimden bağımsız olarak, olumlu terapötik süreci başlatmaya yetme olasılığının çok güçlü olduğunu öne sürmektedir.

Bu araştırmanın öncü bir araştırma olmasının bir başka nedeni daha vardır. O da psikoterapinin nedensel ya da değişimeneden olan unsurlarını incelemek üzere tasarlanan ilk araştırma olmasıdır. Bu açıdan, teori ve metodolojik bilgilerin, kişilik değişiminin dinamikleri üzerinde daha pek çok araştırma yapmamıza yetecek kadar ilerlediğini düşünebiliriz. Zaman içinde kişilik ve davranışlarda yapıcı değişime yol açan ya da neden olan koşulları ayıklayabilir ve ölçebiliriz.

GÜNÜMÜZDEKİ ARAŞTIRMALARIN BAZILARI

Psikoterapiyle ilgili araştırmalar Amerika Birleşik Devletleri'nde filizlenmektedir. Psikanalist gruplar bile analitik terapi süreci üzerinde nesnel incelemeler yürütmektedirler. Şu anda tüm yapılanları dikkatli bir eleştiri süzgecinden geçirmek imkânsız denecek kadar zordur çünkü hem son derece karmaşık hem de hızla değişen bir tablo ile karşı karşıyayız. Burada, benim de üzerinde kişisel olarak bilgi sahibi olduğum hasta odaklı terapiye yönelik olarak yapılan birkaç araştırma projesi ve programının ancak bazı ana hatlarını çizmekle yetineceğim.

Chicago Üniversitesi'nde Dr. John Shlien yönetiminde, kısa ve zaman-kısıtlı terapide gerçekleşen değişiklikleri araştırmak ve

bu değişikleri uzun ve zaman sınırı olmayan terapide gerçekleşenlerle karşılaştırmak üzere bir çalışma yürütülmektedir. Hastalara belli bir görüşme sayısı verilmekte (çoğunlukla 20 görüşme, birkaçında ise 40 görüşme) ve bu sürenin sonunda terapi sonlandırılmaktadır. Araştırmacılar hem bireylerin bu süreyi nasıl kullandığıyla hem de terapi süresini kısaltmanın mümkün olup olmadığıyla ilgilenmektedirler. Bu programın pek de yakın olmayan bir gelecekte tamamlanması beklenmektedir.

Konuyla yakından ilgili olan bir diğer çalışma ise kısa dönemli bir Adlerci terapi araştırmasıdır. Dr. Rudolph Dreikurs ve meslektaşlarının etkin işbirliğiyle, Dr. Shlien yukarıdakilere tamamen paralel olan Adler terapisi üzerine bir inceleme yürütmektedir. Programda her şey iyi giderse, Adlerci ve hasta odaklı terapi gibi birbirinden bütünüyle farklı iki terapi yaklaşımı arasında doğrudan bir karşılaştırma yapılabilecektir. Her ikisinde de test öncesi ve test sonrası aynı prosedürler uygulanmakta, terapiler aynı uzunlukta olmakta ve tüm görüşmeler kaydedilmektedir. Bu araştırma bir dönüm noktası özelliği taşıyacak ve farklı terapi biçimlerinde ortak olan ve olmayan unsurlar hakkındaki bilgilerimizde büyük bir ilerleme kaydedilecektir.

Chicago Üniversitesi'ndeki bir diğer araştırma da Dr. Desmond Cartwright, Donald Fiske, William Kirtner ve arkadaşları tarafından yürütülmektedir. Bu araştırma, aslında oldukça da geniş bir ölçekte, terapötik değişimle bağlantılı olabilecek çok sayıda unsuru araştırmayı hedeflemektedir. Bu araştırma, terapide ilerleme kaydedilmesi ya da kaydedilmemesiyle ilgili olabilecek ve daha önce dikkate alınmamış pek çok unsurun gün ışığı-

na çıkmasına katkıda bulunmaktadır.

Wisconsin Üniversitesi'nde ise Dr. Robert Roessler, Dr. Norman Greenfield, Dr. Jerome Berlin ve ben, çeşitli kollara ayrılan bir grup çalışma başlatmıştık. Bu çalışmanın, en başta hasta odaklı terapinin otonom ve fizyolojik bağlantılar olmak üzere pek çok unsura ışık tutacağı ümit ediliyordu. Araştırmanın bir bölümünde, terapi saati esnasında hastadan arka arkaya GSR kaydı, deri sıcaklığı ve nabız hızı alınıyordu. Bunların kayıtlı görüşmelerle karşılaştırması yapılınca, kişilik değişim sürecinin temel psikolojik-fizyolojik yapısı hakkında daha fazla bilgi sahibi olabiliriz.

Birkaç kişinin yürüttüğü daha küçük bir projede ise psikoterapi süreci üzerine nesnel bir çalışma yürütülüyor. Yakın zamanlarda yazdığım bir yazıda (7) psikoterapi sürecindeki düzensiz sıralı aşamalara dair gözleme dayalı bir teori üzerinde durmuştum. Şu anda bu teorik ifadeyi, kayıtlı terapötik görüşmelerin incelenmesini sağlayacak işlemsel bir ölçeğe yerleştirmeye çalışıyoruz. Halihazırda bu ölçeğin geçerlilik ve güvenirliğiyle ilgili çalışmalar sürüyor.

Yine Wisconsin Üniversitesi'nde Dr. Gendlin ve benim başında bulunduğumuz bir başka programda, şizofreni hastalarının (kronik ve akut) psikoterapi süreçleri ile normal bireylerin süreçleri karşılaştırılıyor. Çalışmada yer alan her terapist bir seferde üç hasta alıyor; Hastalar aynı çevreden yaş, cinsiyet ve sosyolojik konum ve eğitim açısından birbirine eş durumda olan biri kronik şizofren, diğeri akut şizofren, üçüncüsü ise "normal" uyumlu bir bireyden oluşuyor. Test öncesi ve test sonrası çeşitli

prosedürlerin yanı sıra kayda alınan tüm görüşmeleriyle bu çalışmanın ilginç bulgular çıkaracağı umuluyor. Hastaneye yatırılmış psikozlu kişileri içine alan bu çalışma hasta odaklı hipotezlerin sınanmasını bir adım daha ileri götürüyor. Çalışmanın temel hipotezinin bir kısmı da, terapide gerekli koşullar sağlandığı takdirde (Barrett-Lennard'ın çalışmasında tanımlanana benzer koşullar), hem şizofrenik hem de normal bireyin değişim sürecinin aynı olmasına dayanıyor.

Tüm bunların, hasta odaklı terapi uygulamaları ve teorisiyle harekete geçiren nesnel araştırmalar bütününün gelişmeye ve çeşitlenmeye devam ettiğini anlatmaya yetmiş olmasını ümit ediyorum.

ARAŞTIRMALARIN GELECEK AÇISINDAN ANLAMI

Bu bölümü sona erdirirken, "Bu nereye gidecek? Tüm bu araştırmalar neye hizmet ediyor?"sorusuna bir yorum getirmek istiyorum.

Kanımca, nesnel olarak doğrulanan psikoterapi bilgilerinin giderek artmasının, bu da dahil olmak üzere psikoterapi "ekollerinin" yavaşça terk edilmesine yol açacak olması bu konudaki en önemli noktalardan birini oluşturuyor. Terapötik değişimi kolaylaştıran koşullara, terapötik sürecin yapısına, ,terapiyi engelleyen ya da kısıtlayan koşullara, kişilik ve davranış değişiklikleri açısından terapi sonuçlarının özelliklerine dair somut bilgiler çoğaldıkça, dogmatik ve salt teorik açıklamalara yapılan vurgu da yavaş yavaş ortadan kalkacaktır. Görüş farkları, terapideki farklı prosedürler ve sonuçlara dair farklı değerlendirmeler

artık sadece tartışma ve iddialara malzeme olmayacak, ampirik testlere tabi tutulacaktır.

Bugün tıpta, "penisilin tedavisi ekolünün" bir başka tedavi türünü karşısına aldığını görmüyoruz. Elbette farklı değerlendirmeler ve görüşler olacaktır fakat bunların gelecekte, titizlikle tasarlanan araştırmalar tarafından çözüleceğine güven duyulmaktadır. Aynı şekilde ben de psikoterapinin, farklara hakem olan dogmalar yerine giderek artan bir ölçüde gerçeklere başvuracağına inanıyorum.

Tüm bunların sonucunda, gitgide daha da etkin olan, sürekli evrilen ve belli bir yaftası olmayan, yaftaya da ihtiyaç duymayan bir psikoterapi ortaya çıkacaktır. Herhangi bir terapötik yaklaşımla gerçekler zemininde doğrulanarak kullanılacaktır.

Sanırım burada noktayı koymalıyım fakat bir de psikoterapi gibi hassas kişisel unsurlar taşıyan ve soyut bir alanda yapılan araştırmaları itici bulanlara birkaç söz iletmek istiyorum. Bu kişiler böylesine derin bir ilişkiyi nesnel bir şekilde mercek altına yatırmanın, onu gayrişahsileştirmek, en temel özelliklerinden soyutlamak, sadece gerçeklerden oluşan soğuk bir sisteme indirgemek anlamına geldiğini düşünebilirler. Bu güne dek yapılanların hiçbirinin böyle bir sonuç getirmediğine işaret etmek isterim. Hatta tam da tersi geçerlidir. Araştırmaların kapsamı arttıkça, hastadaki anlamlı değişimlerin son derece derinlikli ve öznel deneyimlerle (dahili seçimler, kişinin kendi bütünlüğüyle bir hale gelmesi, benliği hakkında farklı hissetmesi) bağlantılı olduğu daha da açık bir hale gelmektedir. Terapist tarafında ise, en son yapılan çalışmalar sıcak, insani ve sahici davranan, onunla

bir ilişkiye girerek var olmaya gelmiş bu kişinin anbean tüm duygularını anlamakla ilgilenen terapistin en etkin terapist olduğunu göstermektedir. Elbette soğuk, entelektüel analizler yapan, sadece gerçeklere odaklı terapistin etkin olduğuna dair hiçbir gösterge yoktur. Galiba psikoterapinin paradokslarından biri de bu alanı kavrayışımızı daha ileri noktalara taşımak için kişinin en ateşli inançlarını ve sağlam bağlılıklarını ampirik araştırmaların gayrişahsi testlerine tabi tutmaya istekli olması, öte yandan ise terapist olarak başarılı olmak adına bu bilgileri yalnızca kendi öznel benliğini zenginleştirmek ve geliştirmek için kullanmak ve hastasıyla girdiği ilişkide özgürce, korkusuzca o benliğin ta kendisi olmak zorunda olmasıdır.

REFERANSLAR

1. Barrett-Lennard, G.T. Dimensions of the client's experience of his therapist associated with personality changes. Yayımlanmamış doktora tezi, Uni. Of Chicago, 1959.

2. Bergman, D.V. Counseling method and client responses. J. Consult. Psychol. 1951, 15, 216-224

3. Butler, J.M., ve G.V. Haigh. Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling. Cr. Rogers ve Rosalind F. Dymond (Ed.). Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954, s. 55-75.

4. Cartwright, Desmond S. Annotated bibliography of research and theory construction in clent-centered therapy. J. of Counsel. Psychol. 1957, 4, 82-100.

5. Raskin, N. J. An objective study of the locus-of-evaluation factor in psychotherapy. W. Wolff ve J.A. Precker (ED.) Success in Psychotherapy. New York: Grune &Stratton, 1952, Böl. 6.

6. Rogers, C.R. Changes in the Maturity of behavior as related to therapy. C.R. Rogers ve Rosalind F. Dymond. (Ed.) Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954, s. 215-237.

7. Rogers, C.R. A process conception of psychotherapy. Amer. Psychol., 1958, 13, 142-149.

8. Rogers, C.R. Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954, s. 447.

9. Seman, J., ve N.J. Raskin. Research perspectives in client centered therapy. O.H. Mowrer (Ed.) Psychotherapy: theory and research, New York: Ronald, 1953, s.205-234.

10. Stephenson, W. The Study of Behavior. University of Chicago Press, 1953.

11. Thetford, William N., An objective measurement in evaluating psychotherapy. W. Wollf ve J.A. Precker (Ed.) Success in Psychotherapy, New York: Grune & Stratton, 1952, Bölüm 2.

KISIM VI

Yaşamdaki Anlamları Nelerdir?

Terapi deneyiminin eğitim, kişilerarası iletişim, aile yaşamı ve yaratıcı süreçle anlamlı ve bazen de çok zengin bağları olduğunu gördüm.

13

Öğretim ve Öğrenime Dair Kişisel Düşünceler

Bu bölüm kitaptaki en kısa bölümdür ama yaşadığım deneyimim bir kriter olarak kabul edilirse, aynı zamanda da en çarpıcı olandır. Eğlenceli (bana göre) bir hikâyesi de vardır.

Harvard Üniversitesi tarafından düzenlenen ve "Sınıf-içi İnsan Davranışlarını Etkilemeyi Sağlayan Yaklaşımlar" adlı bir konferansa katılmayı aylar önceden kabul etmiştim. Benden, eğitim alanında uygulamaya çalıştığım ve terapötik ilkelere dayanan bir öğretim yöntemi olan öğrenci odaklı öğretimi anlatan bir sunum yapmam istenmişti. Fakat eğitimli bir gruptaki bireyleri, kendi amaçlarını şekillendirmeye yardım etmeye çalışmak ve onlar bunu yaparken duygularına karşılık vermek üzere iki saat geçirmenin son derece yapay ve yetersiz bir şey olduğunu düşünüyor ve ne yapacağımı, ne sunacağımı bilmiyordum.

Tam da bu noktadayken, kışın dönem arası gezilerimizden birini yapmak üzere Meksika'ya gidip biraz resim yaptım, biraz yazı yazdım, fotoğraf çektim ve Søren Kierkegaard'ın yazılarına gömüldüm. O sırada sanırım onun kelimeleri bu denli yerli yerine oturtmasından sandığımdan da çok etkilendim.

Dönüş zamanımın yaklaşması üzerine, üzerimdeki yükümlülüğü yerine getirmem gerektiği gerçeğiyle de yüz yüze gelmiştim.

O anlarda, sınıftayken kimi zamanlar tamamen bana ait görüşleri dile getirerek çok anlamlı tartışmalar başlatabildiğimi, öğrencilerin birbirinden bazen de çok farklı tepki ve duygularını anlayıp kabul etmeye çaba gösterdiğimi hatırladım. İşte bu noktadan yola çıkarak Harvard çalışmamı hazırlamaya karar verdim.

Böylece (kelimenin sözlük anlamıyla) öğretirken yaşadığım deneyimleri ve aynı şekilde öğrenme deneyimlerimi de olabildiğince içtenlikle yazmaya koyuldum; psikologlar, eğitimciler, hep temkinli hareket eden meslektaşlarım, hepsi o anda benden uzaktaydılar. O anda ne hissediyorsam onu yazıyordum, eğer yanlış anladığım bir şeyler varsa tartışarak bunları doğru bir çizgiye oturtacağımdan emindim.

Belki de biraz naiftim ama ele aldığım konu tehlikeli bir konu değildi. Hem zaten konferans üyelerinin hepsi de bilgili, birikimli, öz eleştiri yapan kişilerdi ve en önemli ortak paydaları sınıf içi tartışma yöntemlerine duydukları ilgiydi.

Konferansa katılarak aşağıda anlattığım görüşlerimi sundum. Sunum birkaç dakika sürmüş, toplantının geri kalanını tartışmaya ayırmıştım. Katılımcılardan bir karşılık alabileceğimi umuyordum ama böylesine bir hengâmeyi de beklemiyordum. Duygular sel gibi akıyordu. Mesleklerini tehlikeye attığımı, aslında söylemek istemeğim bir şeyleri söylediğimi vs. düşünenler olmuştu. Bir ara öğretmenlerden birinden sakin bir takdir sesi geldi. O da anlattığım şeyleri hissetmiş ama bir türlü söylemeye cesaret edememişti.

Gruptan bir kişinin bile bu toplantının amacının öğrenci odaklı öğretim olduğunu hatırlamadığını söyleyebilirim. Fakat

umuyorum ki bir gün dönüp geriye baktıklarında, öğrenci odaklı bir öğretim deneyimi yaşadıklarını fark etmişlerdir. Salonun her köşesinden gelen soru ve hücumlara karşılık vererek kendimi savunmayı reddettim. Yaşadıkları öfkeyi, düş kırıklığını ve eleştirileri kabul etmeye ve empati göstermeye çalıştım. Tamamen kişisel görüşlerimi ifade etmekten öteye gitmediğime dikkat çektim. Başkalarının benimle aynı fikirde olmasını ne istemiş ne de beklemiştim. Epey fırtınalı saatlerin ardından grup üyeleri gitgide artan bir içtenlikle kendi öğretmenlik deneyimleriyle ilgili duygularını ifade etmeye başladılar ve bunların çoğu hem benimkinden hem de birbirlerinin duygularından farklı duygulardı. Son derece zihin açıcı bir oturum olmuştu. Eminim, katılımcılardan hiçbiri bu toplantıyı unutamayacaktır.

Konferansla ilgili en anlamlı yorum ise ertesi gün kentten ayrılmaya hazırlanırken bir grup üyesinden geldi. Söylediği tek şey şuydu: "Dün gece her zamankinden daha çok insanı uyanık tutmayı başardınız!"

Bu kısa bölümü yayımlamak adına hiçbir adım atmadım. Psikoterapiyle ilgili görüşlerim psikologlar ve psikiyatristler arasında beni zaten "tartışmalı bir isim" yapmıştı. Bu listeye bir de eğitimcileri eklemeye hiç mi hiç niyetim yoktu. Ne var ki konferans üyeleri bu açıklamaları sık sık tekrarladılar ve birkaç yıl sonra iki dergi bunları yayımlamak için benden izin istedi.

Bu uzunca hikâyeden sonra, açıklamalarımı duyunca hüsrana uğrayabilirsiniz. Şahsen o kadar kışkırtıcı bir yanı olduğunu sanmıyorum. Okuyacaklarınız eğitim alanıyla ilgili ve hâlâ derinden inandığım görüşlerimi yansıtmaktadır.

Bazı özet görüşlerimi sunmak istiyor ve sizlerden kendi fikirlerime de ışık tutacak tepkiler gelmesini umuyorum.

Düşünürken, özellikle de kendi deneyimlerimi düşünürken ve bu deneyimlerin gerçekten de yapısında var olan bir anlam çıkarmaya çalışırken çok zorlandım. Başta böyle düşünmek hoş gelmişti, çünkü bunu yapmak birbirinden farklı bir olay bütününün içinde bir duygu ve şablon keşfetmeye benziyordu. Fakat sonradan canım çok sıkıldı çünkü benim çok değerli hissettiğim bu düşüncelerin başkalarına ne kadar komik gelebileceğini fark ettim. Ne zaman kendi deneyimlerimin içinden bir anlam bulmaya çalışsam, neredeyse her seferinde beni saçma bir yöne sürüklediği gibi bir izlenime kapılırım.

Dolayısıyla önümüzdeki üç dört dakika içinde, hem sınıf içindeki deneyimlerim hem de bireysel ve grup terapi deneyimlerimden çıkardığım anlamları özümsemeye çalışacağım. Herkesin benim vardığım sonuçlara varmasını asla beklemediğimi ya da bunları başkalarının yapması gerektiğini düşünmediğimi özellikle belirtmek isterim. Bunlar, Nisan 1952 tarihi itibariyle deneyimlerimin beni götürdüğü değişebilir anlamlar ve bu anlamların tuhaflığından doğan bazı rahatsız edici sorular olacaktır. Her fikri ayrı bir harf verilen bir paragrafa yerleştirmemin nedeni, belli bir mantıksal sıralaması olmasından değil, her anlamın benim için ayrı bir önem taşımasındandır.

a. Bu konferansın amaçları dahilinde ilk bununla başlamak istiyorum. Deneyimlerim bana bir başka insana nasıl öğreteceğimi veya öğretemeyeceğimi gösterdi. Böyle bir çaba bana göre uzun vadede sonuç vermeyecek bir şeydir.

b. Bana öyle geliyor ki, başkasına öğretilebilen her şey, bir dereceye kadar sonuçsuz kalır ve davranışlar üzerinde yok denecek kadar az anlamlı bir etkisi vardır. Her ne kadar gülünç geliyorsa da bunu da sorgulayacağım.

c. Davranışlar üzerinde anlamlı bir etkisi olan şeyleri öğrenmekle ilgilendiğimi her seferinde daha iyi fark ediyorum. Belki de bu durum sadece şahsıma münhasırdır.

d. Davranışlar üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu öğrendiğim tek şeyin kendi başına öğrenilen ve kişinin kendine göre anlamlandırdığı şeyler olduğuna inanıyorum.

e. Kişinin bu şekilde kendi keşfettiği öğrenme, kendine göre anlamlandırdığı ve deneyimle özümsenen bir hakikat başkasına doğrudan doğruya aktarılamaz. Birey, genellikle de doğal bir coşkuyla, böyle bir deneyimi doğrudan aktarmaya çalıştığında, bu öğretmeye dönüşür ve sonuçsuz kalır. Geçtiğimiz günlerde Danimarkalı filozof Søren Kierkegaard'ın yüz yıl önce kendi deneyimleri içinde bunu bulmuş ve çok net bir şekilde ifade etmiş olması ise beni biraz rahatlattı. Düşüncelerim artık bana eskisi kadar saçma gelmiyordu.

f. Yukarıdakilerin hepsinin ışığı altında, öğretmen olmaya ilgimi kaybetmeye başladığımı fark ediyorum.

g. Zaman zaman öğretmenlik yapmaya çalıştığımda, sonuçsuz demeye ramak kalmış sonuçları görünce çok şaşırıyorum; çünkü öğretirken, bu eylem başarılıymış gibi görünüyor. Durum böyle olduğunda sonuçlar yıkıcı oluyor. Birey kendi deneyimine olan güvenini yitiriyor, anlamlı öğrenmeden uzaklaşıyor gibi geliyor. Bu nedenle, öğretme eyleminin getirdiği sonuçların ya

önemsiz ya da acı verici olduğuna inanmaya başladım.

h. Geçmişteki öğretme eylemlerimin sonuçlarına baktığımda da sonuçlar aynı görünüyor—ya hasar verilmişti ya da anlamlı bir şey gerçekleşmemişti. Bu gerçekten de can sıkıcı.

i. Sonuç olarak sadece öğrenmekle ilgili olduğumu anlıyorum, özellikle anlamlı ve kendi davranışlarım üzerinde etkisi olan şeyleri öğrenmek ilgimi çekiyor.

j. Gruplar içinde, terapide tek bir kişiyle ya da kendi kendime öğrenmenin çok kazançlı olduğunu görüyorum.

k. Kendi adıma, en iyi fakat en zor öğrenme yollarının, en azından geçici olarak kendi kalkanlarımı indirmekten ve karşımdaki kişinin deneyiminin ona nasıl göründüğünü ve hissettirdiğini anlamaya çalışmaktan geçtiğini görüyorum.

l. Kendi adıma, bir diğer öğrenme yolunun da kendi belirsizliklerimi ortaya koymak ve kafa karışıklığımı çözmeye çalışmak ve böylece deneyimimin gerçekten de sahip olduğu o anlama daha yakınlaşmak olduğunu görüyorum.

m. Tüm bu deneyim ve içerisinde şu ana dek keşfettiğim anlam silsilesi bana adeta büyüleyici fakat biraz da ürkütücü bir sürece girdiğimi hissettirdi. Sanki bu, deneyimlerimin beni ileri yönlü gibi görünen, zar zor seçebildiğim hedeflere doğru sürükleyip götürmesine izin vermem anlamına geliyordu; en azından o deneyimin o andaki anlamını anlamaya çalıştığımda böyle hissediyordum. Bu sanki karmaşık bir deneyim denizinde sürüklenmeye benziyordu ve durmaksızın değişen karmaşıklığını kavramaya çalışmak gibi büyüleyici bir olasılık da beraberimdeydi.

Öğrenme ve de öğretme konusundan uzaklaşmış gibi görünmekten korkuyorum. Dilerseniz tekrar hatırlatayım: Kendi deneyimlerimle ilgili bu yorumlar size tuhaf ve itici gelebilir ama çok da sarsıcı gelmediğini sanıyorum. Bunların ne ifade ettiğini fark edince, herkesin doğru kabul ettiği makûl dünyadan ne kadar uzakta olduğumu görüp ürperiyorum. Bunu en iyi şekilde ifade etmemin yolu, başkaları da benimle aynı deneyimleri yaşamışsa ve içinde benimkilere benzer anlamlar keşfetmişse, bunun pek çok şey ifade ettiğini söylemektir.

a. Böyle bir deneyim, öğretmenliği rafa kaldırabileceğimiz anlamına gelebilir. Öğrenmek isteyenler bir araya gelirler.

b. Sınavları rafa kaldırabiliriz. Sınavlar sadece sonuçsuz bir öğrenme türünü ölçüyorlar.

c. Dolayısıyla, bunun ifade ettiği bir diğer şey de notların ve kredilerin de rafa kaldırılacağıdır.

d. Kısmen de olsa aynı nedenle, yeterlilik ölçüsünü gösteren derecelerden de kurtuluruz. Bunun bir diğer nedeni de derecenin bir şeyin sonunu ya da sonucunu göstermesi ve öğrencinin yalnızca sürekli öğrenim süreciyle ilgili olmasıdır.

e. Sonuçların ilan edilmesinden de kurtuluruz, zira sonuçlardan kimsenin anlamlı bir şey öğrenemediğini fark ederiz.

Artık burada dursam iyi olacak. Aşırı hayalci birine dönüşmek istemem. Bilmeyi istediğim en önemli şey, anlatmaya çabaladığım içsel düşüncelerimin, sizin yaşadığınız sınıf içi deneyimler açısından bir şey ifade edip etmediği, ediyorsa bunların sizin deneyimizde sizin için ne tür bir anlam taşıdığıdır.

14

Terapide ve Eğitimde Anlamlı Öğrenme

Vermont, Plainfield'da bulunan Goddard College, öğrencileri için gösterdiği çabaların yanı sıra sık sık da eğitimcilerin önemli sorunlarına çözüm bulmaya çalıştığı konferanslar ve çalıştaylar düzenlemesiyle bilirinir. Şubat 1958'de benden "Psikoterapinin Eğitim Alanındaki Yeri" konulu bir çalıştay yürütmem istendi. Ülkenin doğu yarısındaki, özellikle de New England bölgesindeki öğretmenler ve eğitim alanındaki yöneticiler üç yoğun gün boyunca her yanı kaplayan kar yığınlarının arasından geçerek buraya geldiler.

Bu konferansta öğretme ve öğrenme üzerine görüşlerimi yeni bir tarzda ifade etmeye karar verdim. Böylece bir önceki bölümdeki açıklama kadar rahatsız edici olmamasını umuyor ama terapötik yaklaşımın radikal anlamlarının da gözden kaçmasını istemiyordum. Sonuç olarak bu çalışma ortaya çıktı. Bu kitapta Kısım II'yi okumuş olanlar, "Psikoterapide Öğrenme Koşulları" ve "Terapi Öğrenme Süreci" bölümlerini gereksiz bulup atlayabilirler zira burada sadece daha önce anlatılan temel koşullar farklı cümlelerle dile getirilmektedir.

Kanımca bu, eğitim alanında hasta odaklı terapi hipotezlerinin anlamına dair şimdiye dek yapabildiğim en iyi tasvirdir.

Burada psikoterapinin eğitimde neler ifade edebileceğine dair bir tez, bir bakış açısı sunulmaktadır. Burada aldığım tavır hem geçici, hem de tereddütlerle doludur. Bu teze ilişkin cevaplanmamış pek çok sorum var. Fakat içinde bir netlik de taşıdığından açık farklılıklar ortaya çıkarak başlangıç noktaları oluşturabileceğini de düşünüyorum.

PSİKOTERAPİDE ANLAMLI ÖĞRENME

Bir terapist olarak uzun yıllardır elde ettiğim deneyimlerim sonucunda, psikoterapide anlamlı öğrenmenin kolaylaştığına ve o ilişki içinde gerçekleştiğine ikna olduğumu söyleyerek konuya başlamak isterim. Anlamlı öğrenme ile öğrenme ediminin bir takım olguların birikiminden daha öte bir şey olduğunu kastediyorum. Anlamlı öğrenme, bireyin davranışlarında, gelecekte seçeceği hareket çizgisinde, tavırlarında ve kişiliğinde fark yaratan bir öğrenmedir. Sadece bilgi yığılması değil, bireyin varlığının her bölümüne nüfuz eden yayılmacı bir öğrenmedir.

Bir de şu var ki, bu tür bir öğrenme sadece benim öznel bir duygum değildir. Bu duygu araştırmalarda somut bir şekilde ortaya çıkarılmıştı. En iyi tanıdığım ve üzerinde en çok araştırma yapılan yaklaşım olan hasta odaklı terapide, bu terapiye dahil olmanın aşağıdaki türde öğrenme veya değişimlere yol açtığını biliyoruz.

Kişi kendisine daha farklı bakar.

Kendisini ve duygularını daha çok kabul eder.

Kendine güveni artar, birey kendi kendisini yönlendirir.

Olmak istediği kişiye dönüşür.

Algılarında daha esnek, daha az katı olur.

Kendisine daha gerçekçi hedefler seçer.

Çok daha olgun bir tarzda davranır.

Kronik alkoliklik gibi uzun zamandır süren bir uyumsuzluğu olsa bile, bu tür uyumsuz davranışlarını değiştirir.

Başkalarını daha fazla kabullenir.

Hem kendisi dışında olup bitenlere hem de kendi içinde olup bitenlere yönelik göstergelere daha açık birine dönüşür;

Temel kişilik özellikleri yapıcı bir yönde değişir.*

Anlamlı olan ve fark yaratan bir öğrenmenin işte bunları öğrenmek olduğunu yeterince anlatabildiğimi sanıyorum.

EĞİTİMDE ANLAMLI ÖĞRENME

Eğitimcilerin fark yaratan bir öğrenmeyle fazlasıyla ilgili olduğunu söylersem yanılmayacağımı sanıyorum. Olgulara dair basit bilgiler değerlidir. Poltava Savaşı'nın kimin kazandığı ya da Mozart'ın bilmem kaçıncı senfonisinin ilk ne zaman icra edildiği bilgisine sahip olanlar 64.000 dolar veya başka herhangi bir miktar para ödülü kazanabilirler fakat kanımca eğitimi bu tür bilgileri oluşturduğunun varsayılması eğitimcileri biraz utandırıyordur her hâlde. Bundan söz ederken aklıma üniversitede birinci sınıftayken bir profesörümün söylediği iddialı sözler geldi. Onun dersinde öğrendiğim her şey aklımdan çıktı ama I. Dünya Savaşı'nı anlatırken olgusal bilgiyi cephaneyle karşılaştırmasını hep hatırlarım. Kısa konuşmasını bitirirken bizlere verdiği öğüt şu olmuştu: Lalettayin bir cephane arabası olacağınıza, tüfek olun, tüfek!" Eğitimcilerin çoğunun, bilginin öncelikle kullanıl-

mak için var olması fikrini paylaştığına inanıyorum.

Eğitimciler işlevsel, fark yaratan, kişiye ve eylemlerine nüfuz eden bir öğrenmeyle ilgileniyorlarsa, ipuçları ve fikirler bulmak için psikoterapi alanına da başvurabilirler. Psikoterapide yer alan öğrenme sürecinin eğitime uyarlanması ise çok şey vaat eden bir olasılık gibi görünüyor.

PSİKOTERAPİDE ÖĞRENMENİN KOŞULLARI

O halde terapide gerçekleşen ve öğrenmeyi mümkün kılan şeylerin neler olduğuna bir bakalım. Bu fenomen gerçekleştiğinde ortamda var olduğu anlaşılan koşulları mümkün olduğu kadar açık ifade etmeye çalışacağım.

PROBLEMLE YÜZLEŞMEK

Hasta her şeyden önce ciddi ve anlamlı gördüğü bir meseleyle karşı karşıyadır. Bu mesele, kişinin kontrol edemediği bir takım davranışlar sergiliyor olması ya da yaşadığı çatışma ve karışıklıkların altında ezildiğini hissetmesi de olabilir veya evliliğinin sallantıda olması ya da işinde mutsuz olması da olabilir. Kısacası kişi, halletmek için çaba gösterdiği fakat halledemediği bir sorunla yüz yüzedir. Bu nedenle hem öğrenmek istemektedir hem de kendine dair rahatsız edici şeyler keşfetme olasılığından korkmaktadır. İşte bu yüzden de yaşamla yüzleşirken algılanan sorunlar karşısında belli belirsiz ve ikircikli bir öğrenme isteği, her zaman var olan bir koşul olarak karşımıza çıkar.

Bu birey terapiste geldiğinde ne tür koşullarla karşılaşır? Yapıcı bir değişim ve anlamlı bir öğrenme gerçekleşmesi için tera-

pistin sağlayacağı gerekli ve yeterli koşulların teorik bir tasvirini yakın zamanlarda dile getirmiştim (8). Bu teorinin çeşitli yönleri halihazırda deneysel araştırmalarla test edilmektedir ama şu anda yine de kanıtlanmış olgulardan ziyade klinik deneylere dayanan bir teori olarak görülmelidir. Dilerseniz terapistin sağlamasının elzem olduğu görülen koşulların üzerinden kısaca geçelim.

UYUM

Tutarlılık kavramı her ne kadar karmaşık bir kavram olsa da; hepimiz, sezgi ya da sağduyumuz aracılığıyla, birlikte olduğumuz insanlarda bunu tanırız. Karşımızdaki bir insanın ne söylüyorsa zaten tam da onu demek istediğini, en derindeki hislerinin de ifade ettiği şeylere uyduğunu anlarız. Dolayısıyla ister öfkeli veya sevecen, isterse mahcup veya sevinç dolu olsun, her seviyede aynı olduğunu algılarız; yani organizma seviyesinde, bilinç seviyesinde, sözlerinde ve kurduğu iletişimde yaşadığı deneyiminin ta kendisi vardır. Ayrıca hislerini geldiği anda kabul ettiğini de anlarız. Böyle bir kişiden, "o anda hangi noktada durduğunu tam anlamıyla bildiğimiz" insan olarak söz ederiz. Böyle bir ilişkide kendimizi rahat ve emniyette hissederiz. Farklı bir kişinin söylediklerinin ise neredeyse tamamen maske ya da farklı bir tavır takınma olduğunu da anlarız. O anda maskesinin ardında gerçekten ne hissettiğini, ne deneyimlediğini merak ederiz. Ayrıca gerçekte deneyimlediği hislerinin farkında olmadığını gördüğümüz için de ne hissettiğini o kişinin kendisinin bilip bilmediğini de merak ederiz. Bu tip bir insanlayken kendimizi daha temkinli ve daha huzursuz hissederiz. Böyle bir ilişki sa-

vunma mekânizmalarının kaldırıldığı ya da anlamlı bir öğrenme ve değişimin gerçekleşebileceği bir ilişki değildir.

Dolayısıyla terapinin ikinci koşulu terapistin o ilişkide son derece etkin bir uyum gösterme özelliği taşımasıdır. Terapist özgürce, derinden ve kabullenmiş bir şekilde kendi kendisi olarak; hislerini ve tepkilerini gerçekten deneyimleyerek ve bu his ve tepkiler gerçekleşirken ve değişirken onların tamamen farkında olarak yaşayan bir kişidir.

KOŞULSUZ OLUMLU BAKIŞ

Üçüncü koşul ise terapistin hastasına sevecen bir ilgi göstererek onu önemsemesidir- bu ilgi, sahiplenici olmayan ve hiçbir kişisel takdir beklemeyen bir ilgi olarak deneyimlenir. Bu atmosferde gösterilen tavır, "Şu veya bu şekilde davranırsan seni önemserim" değil, "Ben seni önemsiyorum"dur. Standal (11) bu tavrı "koşulsuz olumlu bakış" olarak adlandırmıştır, çünkü bu bakışla ilişkilendirilen hiçbir koşul yoktur. Terapötik iklimin bu yönünü tasvir etmek için benim sık sık kullandığım terim ise "kabullenme"dir. Burada hastanın "iyi", olumlu, olgun ve sosyal duygularının olduğu kadar olumsuz "kötü", acı dolu, korku dolu ve anormal ifadelerinin de kabul edilmesi söz konusudur. Burada hastayı ayrı bir insan olarak kabul etmek ve önemsemek, onun da kendi duygu ve deneyimlerine sahip olmasına ve onların içinde kendi anlamlarını bulmasına izin vermek söz konusudur. Terapist bu insana emniyet veren atmosferi, yani koşulsuz olumlu bakış ortamını sağladığında anlamlı öğrenmenin gerçekleşme olasılığı büyüktür.

EMPATİK ANLAYIŞ

Terapinin dördüncü koşulu terapistin hastanın içerden gördüğü dünyasına dair tam ve empatik bir anlayış deneyimlemesidir. Hastanın gizli dünyasını adeta kendisinin dünyasıymış gibi hissetmesi ama hiçbir zaman buradaki "adeta" niteliğini unutmamasıdır. Ve empatinin terapide elzem olduğu görülmektedir. Anlatmaya çalıştığımız koşul, hastayı saran öfke, korku ya da şaşkınlığı adeta sizinmiş gibi hissetmek ama kendi öfke, korku veya şaşkınlığınızı buna karıştırmamaktır. İşte hastanın dünyası terapistin gözünde bu denli net olunca ve bu dünya içinde özgürce hareket edince, hastanın da net olarak bildiği anlayışını ona aktarabilir ve hastasının pek farkında olmadığı ama deneyimlediği şeylerin anlamlarını dile getirebilir. Böylesine nüfuz edici bir empatinin terapideki önemine Fiedler'ın araştırmasında da işaret edilmiştir. Bu araştırmada aşağıdaki maddeler, tecrübeli terapistler tarafından yaratılan ilişkilerin tanımında üst sıralara konmuştur

Terapist, hastanın duygularını iyi anlayabilme becerisine sahiptir.

Terapist hastanın ne demek istediği konusunda hiçbir zaman kuşkuya düşmez.

Terapistin sözleri, hastanın içinde bulunduğu hal ve konunun içeriğine tam olarak uygundur.

Terapistin ses tonu, hastanın duygularını tam olarak paylaşma yeteneği olduğunu yansıtır.

BEŞİNCİ KOŞUL

Terapide anlamlı öğrenmenin beşinci koşulu ise hastanın terapistte uyum, kabullenme ve empatiye dair bir şeyler deneyimlemesi ve algılamasıdır. Terapistin bu koşullara sahip olması yeterli değildir. Bunların belli bir ölçüye kadar başarılı bir şekilde hastaya da iletilebilmesi gerekir.

TERAPİDE ÖĞRENME SÜRECİ

Deneyimlerimizin bize gösterdiği üzere, bu beş koşulun mevcut olması halinde değişim süreci kaçınılmaz olarak gerçekleşir. Hastanın kendisine ve başkalarına dair katı algıları yumuşar ve gerçekliğe karşı açık bir hale gelir. Deneyimlerini anlamlandırdığı katı yapıları gözden geçirir, kendisini yaşamındaki "gerçeklerin" çoğunu sorgularken bulur ve onların "gerçek" olmasının ardında sadece kendisinin onları öyle algılamasının yattığını keşfeder. Daha önce fark etmediği duyguları keşfeder ve terapötik ilişkinin içerisinde bu duyguları canlı bir şekilde deneyimler. Böylece tüm deneyimlere, yani hem kendi içindeki hem de kendisi dışındaki göstergelere açık olmayı öğrenir. Deneyimlerinin ta kendisi olmayı öğrenir; yani daha önceleri korktuğu duygular ve daha kabul edilebilir bulduğu diğer duyguları neyse kendisi de o olur. Daha akışkan, daha değişebilir ve öğrenen bir kişiye dönüşür.

DEĞİŞİMİN ANA KAYNAĞI

Bu süreçte terapistin hastayı "motive" etmesi ya da değişim yaratacak enerjiyi sağlaması gerekli değildir. Hatta, bir açıdan, en

azından bilinçli bir şekilde, hastanın motivasyon sağlamış olması da gerekmez. Daha doğrusu, öğrenme ve değişim için gereken motivasyon, yaşamın ta kendisinin kendini gerçekleştirmeye dönük enerjisinden kaynağını alır. Bu eğilim, çoğaltıcı deneyimler yaşayan organizmanın, potansiyel gelişimini farklı kanallara akıtma eğilimidir.

Bu açıklamaları daha da uzatabilirim ama amacım, terapi süreci ve içinde yer alan öğrenmeye ya da öğrenilen bu şeylere ilişkin motivasyona vurgu yapmak değil, bunları mümkün kılan koşullardır. Bu nedenle terapi açıklamasını sadece, terapide beş koşul yerine getirildiğinde gerçekleşen şeyin bir anlamlı öğrenme türü olduğunu söyleyerek bitireceğim.

Hasta kendisini ciddi ve anlamlı bir sorunla karşı karşıya olan biri olarak algıladığında;

Terapist bu ilişkide tutarlı bir insan kişi olarak neyse o olan kişi olabildiğinde;

Terapist hastaya karşı koşulsuz bir olumlu bakış hissettiğinde;

Terapist hastanın gizli dünyasına eksiksiz bir empatik anlayış deneyimleyip bunu aktardığında;

Hasta bir ölçüye kadar terapistin tutarlılığını, kabullenişini ve empatisini deneyimlediğinde.

EĞİTİM AÇISINDAN ÖNEMİ

Bu koşulların eğitim alanında uygulanması ne anlama gelir? Kuşkusuz kendi deneyimlerinden yola çıkan öğretmenler bu soruya benden daha iyi cevap vereceklerdir ama ben de en azından

bazı açılardan öneriler getirebilirim.

SORUNLARLA TEMAS

Her şeyden önce, anlamlı bir öğrenmenin, sorun olarak algılanan durumlarla ilişkilendirilerek gerçekleşmesi daha kolaydır. Bunu destekleyecek göstergelerin mevcut olduğuna inanıyorum. Terapötik deneyimimle ilgili ders ve seminerler yürütme çabalarımda, bu yaklaşımın düzenli derslerden çok çalıştaylarda ve kampus derslerinden ziyade dışarıdan da öğrenci alan kurslarda daha başarılı olduğunu gördüm. Çalıştaylara ya da kurslara gelen bireyler genellikle, sorun olarak algıladıkları sorunlarla temasta olan bireylerdir. Normal üniversite derslerine, özellikle de zorunlu derslere devam eden öğrenciler derse, pasif ya da asabi (ya da her ikisi birden) bir şekilde dinleyecekleri, kendi sorunlarıyla hiçbir ilgisi olmayan bir şey olarak bakma eğilimindedirler.

Yine de deneyimlerim bana şunu da göstermiştir ki, normal üniversite sınıfı, dersi kendi ilgi alanları dahilinde bir sorunu çözmekte kullanabilecekleri bir deneyim olarak algıladığında, müthiş bir rahatlama duyar ve muazzam bir ilerleme kaydeder. Aynı durum Matematik ve Kişilik gibi son derece farklı dersler için de geçerlidir.

Bence Rusya'daki eğitimin mevcut durumu da bu noktayı destekliyor. Bir ulusun tümü, kendilerinin geride kalacağı gibi hemen çözülmesi gereken bir sorunla karşı karşıya olduğunu algıladığında (tarımda, endüstriyel üretimde, bilimsel gelişmelerde, silah geliştirmede), insanı hayrete düşürecek miktarda an-

lamlı öğrenme gerçekleşiyor ki, Sputnikler bunun gözlemlenebilen sadece bir örneğini oluşturur.

O halde, terapinin eğitimdeki ilk yansıması, hangi seviyede olursa olsun öğrencinin varoluşuyla ilgili sorunlarıyla gerçek bir temas içinde olmasına izin vererek, çözmek istediği sorunlarını ve meselelerini algılamasını sağlamak olabilir. Bu yansımanın, sözünü edeceğim diğer yansımalarda olduğu gibi, bizim kültürümüzdeki mevcut eğilimlere ters düştüğünün de gayet iyi farkındayım ama buna daha sonra değineceğim.

Yaptığım terapi tasvirinden sonra, tüm bunların eğitim alanında taşıdığı anlama bakıldığında öğretmenin anlamlı öğrenmeyi kolaylaştıracak bir sınıf içi atmosfer yaratması gereği açık bir şekilde ortaya çıkmış olmalıdır. Bu genel anlam birkaç alt başlıkta ele alınabilir.

ÖĞRETMENİN GERÇEKLİĞİ

Öğretmen tutarlı ise öğrenmenin daha kolaylaştığı görülmektedir. Bu da öğretmenin neyse o kişi olması ve tavırlarının farkında olan bir birey olması anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle kişi kendi gerçek duygularını kabullenebilir. Böylece öğrencileriyle birlikteyken gerçek bir birey haline gelir. Sevdiği konularda coşkulu, sevmediklerinde sıkılmış hisseder. Kızabilir ama aynı zamanda hassas ve sevecendir. Duygularını kendi duyguları olarak kabul ettiği için bunları öğrencilerine dayatmasına, onların da aynı şeyleri hissetmesi için ısrar etmesine gerek yoktur. Müfredatta zorunlu olan bir varlık ya da nesilden nesile bilgi aktaran steril bir kanal değil, bir kişidir.

Bu görüşü desteklemek için tek bir gösterge sunabilirim. Geriye dönüp de öğrenmemi kolaylaştıran öğretmenlerime baktığımda, hepsinin de kişi olma niteliğine sahip olduğunu görüyorum. Siz de aynı şekilde hatırlıyor musunuz bilmiyorum ama hatırlıyorsanız, demek ki belki de bir öğretmenin müfredatta kendisine ayrılan içeriği anlatmasından ya da en beğenilen işitsel-görsel araçları kullanmasından daha önemli olan şeyin onun öğrencileriyle birlikteyken tutarlı ve gerçek kişi olmasıdır derken ne demek istediğimi anlarsınız.

KABULLENME VE ANLAMA

Terapinin öğretmenler açısından bir başka içermesi ise, öğretmen öğrencisini olduğu gibi kabul eder ve sahip olduğu duyguları anlayabilirse anlamlı öğrenmenin gerçekleşeceğidir. Terapinin, yukarıda belirtilen üçüncü ve dördüncü koşulunda olduğu gibi; sevecen, kabullenici, koşulsuz olumlu bakışa sahip olan ve yeni bir konu karşısında duyulan korku, beklenti ve yılgınlık gibi korkulara karşı empatik olabilen bir öğretmen, öğrenme koşullarını sağlama yönünde büyük bir mesafe kat edecektir. Clark Moustakas, Öğretmen ve Çocuk adlı kitabında (5) anaokulundan liseye dek eğitim kurumlarındaki öğretmenlerin bu hedefi gerçekleştirmeye çalıştırdığı bireysel ve grup çalışmalarından mükemmel örnekler vermektedir. Öğretmenin bu tür tavırları benimsemesi ve duyguları kabullenmesinin içine sadece okuldaki işlerine karşı takınılan tavırların değil, anne-babalara duyulan duyguların, kız-erkek kardeşlere duyulan nefretin, kişinin kendi hakkındaki endişelerinin, yani ne kadar duygu varsa hepsinin

girdiği düşünülünce bu durum bazılarımızı rahatsız edebilir. Bir okul ortamında bu tür duyguların var olmaya hakkı var mıdır? Ben olduğunu öne sürüyorum. Bunlar kişinin kişiye dönüşmesiyle, etkin bir şekilde öğrenmesiyle ve etkin bir şekilde işlev göstermesiyle ilgilidir; bu tür duyguları anlayarak ve kabullenerek ele almanın uzun bölme işlemlerini ve Pakistan'ın coğrafyasını öğrenmekle kesin bir ilgisi vardır.

KAYNAK TEDARİKİ

Bu beni terapinin eğitim alanındaki bir başka yansımasına getiriyor. Terapide kişinin kendisini öğrenmesi için gereken kaynaklar kendi içinde yatar. Terapistin dışarıdan sağlayabileceği faydalı verilerin sayısı yok denecek kadar azdır çünkü ele alınacak veriler kişinin kendi içindedir. Kullanılabilecek ham malzemeleri içeren pek az bilgi kaynağı, teknik ya da teori bulunur. Terapiyle bağ kurarak söylediklerimde sanırım şunu demek istiyorum: bu malzemeler ve kaynaklar öğrencilere dayatılmamalı, onlar için hazır bulundurulmalıdır. Bu noktada ustalık ve duyarlılık çok önemli özelliklerdir.

Kitaplar, haritalar, materyaller, kayıtlar, çalışma alanları, araçlar vs gibi akla kolayca gelebilecek genel kaynakları sıralamaya gerek yok. Dilerseniz kısa bir süreliğine, öğretmenin kendisini, bilgisini ve deneyimini kaynak olarak nasıl kullandığına odaklanalım. Eğer öğretmen yukarıda dile getirdiğim bakış açısını benimsemişse, kendisini sınıfında şu şekillerde ulaşılabilir kılmak ister:

Öğrencilerinin, öğretmenin kendi alanında sahip olduğu özel

deneyim ve bilgileri tanımasını ve bu bilgiye başvurabilecekleri-ni bilmelerini sağlar. Ancak onların kendisini bu şekilde kullanmak zorunda olduklarını hissetmelerini istemez.

O alana yönelik olarak kendi düşünme ve düzenleme tarzının, dilerlerse ders anlatma şeklinde aktarılacak, onların kullanımına hazır olduğunu bilmelerini ister. Ancak yine de bunun, diledikleri gibi kabul ya da reddedebilecekleri bir teklif olarak algılanmasını da ister.

Bir kaynak-bulucu olarak tanınmak ister. Yeni bir şeyler öğrenmek isteyen bir birey ya da tüm grup ciddi bir ihtiyaç içine girdiyse, istedikleri kaynak ne olursa olsun onu bulmanın yollarını aramayı gönülden ister.

Grupla kurduğu ilişkinin, tüm duygularını rahatlıkla onların da bilmesini sağlaması, onlara hiçbir dayatma yapmaması ya da onları kısıtlayıcı bir etkide bulunmaması gibi nitelikler taşımasını ister. Böylece kendi öğrendiği şeylerden aldığı heyecan ve coşkuyu, bu adımları mutlaka öğrencilerinin de izlemesini beklemeden paylaşabilir; bireysel ya da grup aktivitelerine karşı duyduğu ilgisizliği, memnuniyeti, şaşkınlığı ya da aldığı keyfi de ödüllendirici ya da cezalandırıcı çağrışımlar yaratmayacak şekilde paylaşır. Kendisi için şunu söyleyebilmeyi bekler, "Bundan hoşlanmıyorum" ve öğrencisinin de aynı rahatlıkla "Ama ben hoşlanıyorum" diyebilmesini bekler.

Dolayısıyla, nasıl bir kaynak sağlamış olursa olsun (kitap, çalışma alanı yeni bir araç, bir çalışma sürecini gözlemleme fırsatı, kendi incelemelerine dayanan bir ders, bir resim, grafik veya harita, kendi duygusal tepkileri gibi) öğrencilerinin de o kaynakla-

rı, faydalı geliyorsa kullanacakları öneriler gibi algılamasını ister. Öğrencilerin bu kaynakları kılavuz, beklenti, emir, dayatma ya da gereklilik gibi hissetmelerini istemez. Kendisini ve keşfedebildiği tüm kaynakları kullanıma sunar.

TEMEL GÜDÜ

Buradan da, öğretmenin temel olarak dayandığı şeyin, öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme eğilimi olduğu görülebilir. Yaşam problemleriyle gerçek bir temas içinde olan öğrencinin öğrenmek isteyeceği, büyümeyi arzulayacağı, bulmak isteyeceği, başarmayı ümit edeceği, yaratmak isteyeceği üzerine hipotezini kurar. Öğrencisindeki bu doğal eğilimlerin meyve verebilmesi için kendisine düşen işlevin, öğrencileriyle böyle bir kişisel ilişki geliştirmek, sınıfında böyle bir atmosfer yaratmak olduğunu görür.

HARİÇ BIRAKILANLAR

İşte, bir terapist açısından bakıldığında terapinin eğitim sürecinde taşıyabileceği anlamlar bunlardır. Bunlara biraz daha şekil vermek için isterseniz içermediklerinden de söz edeyim.

Öğrencilere dayatılan dersler, sunumlar ya da konu anlatımları burada yoktur. Bu prosedürlerin hepsi de açık ya da örtük olarak, istenirse öğrenci deneyiminin bir parçası olabilir. Ancak bu noktada bile öğrenci, terapiye dayanan bir hipotezle çalışan öğretmenin bu arzusunun değişebildiğine tanık olabilir. Öğretmenden gruba bir seminer vermesi istenebilir (aslında öğretmenden sınıfa belli bir seminer vermesinin istenmesi, her za-

manki sınıf deneyiminden çok farklı bir şeydir) ama öğretmen grupta gitgide artan bir sıkılma duygusu veya ilgi eksikliği saptarsa, ortaya çıkan bu duyguyu anlamaya çalışır ve o şekilde bir karşılık verir. Bu durumda öğretmenin vereceği karşılıkta, bu duygu ve tavırlarla, öğretmenin o konuyu anlatma yönündeki kendi özel ilgisinin önüne geçilebildiği gösterilir.

Öğrenci tarafından öğrenilenlerin, harici ölçütlerle değerlendirilmesini içeren programları da buraya katmıyorum. Bir diğer deyişle, sınavları da dışarı çıkardım. İnanıyorum ki, öğrencinin ne elde ettiğini ölçmek için öğretmen tarafından konulan bir takım kriterleri geçip geçmediğini sınamak, anlamlı öğrenmeyi hedefleyen terapiye tamamen zıt düşmektedir. Terapide sınavlar hayat tarafından konur. Hasta bu sınavlara girer, bazen geçer, bazense kalır. Yaşamını düzenlemek için, terapötik ilişkinin kaynaklarını ve bu ilişkideki deneyimini kullanabileceğini bilir ve böylece bir dahaki sefere yaşamın karşısına çıkardığı sınavlara daha hazırlıklı girer. Bunun okul paradigmasında da geçerli olduğunu görüyorum. İsterseniz ne demek istediğimi gösteren bir fantezi aktarayım sizlere.

Bu tip bir eğitimde, yaşam durumlarına ait gereklilikler öğretmen tarafından sağlanan kaynakların bir parçasını oluşturur. Öğrenci, yeterince matematik bilmeden mühendislik fakültesine gidemeyeceği, üniversite diploması olmadan X kurumuna giremeyeceği, bağımsız bir araştırma yaparak doktora tezini tamamlamadan psikolog, kimya bilgisi olmadan doktor olamayacağı, hatta trafik kuralları üzerine bir testten geçmeden araba bile kullanamayacağı bilgisine sahip olacaktır. Bunlar öğretmenler tara-

fından değil, yaşam tarafından düzenlenen gerekliliklerdir. Bu noktada öğretmene düşen rol, bu sınavlardan geçebilmek için öğrencinin bilmesi gereken kaynakları sağlamaktır.

Okulda buna benzer başka değerlendirmeler de olacaktır. Bir öğrenci standart matematik sınavında belli bir puan alana dek matematik kulübüne katılamayacağı, gerekli kimya ve laboratuar teknikleri bilgisine sahip olmadıkça çektiği fotoğrafları basamayacağı, hem okuma hem de yaratıcı yazı alanında kendini göstermedikçe özel edebiyat koluna seçilemeyeceği gibi gerçeklerle yüz yüze gelebilir. Yaşamdaki doğal değerlendirme yeri ise bir başkaldırıyı temel alan bir kulüp olarak değil, bir giriş bileti olarak karşımıza çıkar. Terapide edindiğimiz deneyimler, bize okulda da aynı şeyin geçerli olduğunu gösteriyor. Okul, öğrenciyi kendisine saygı duyan, kendi kendini motive eden ve çabasını bu giriş biletlerinin almaktan yana koyup koymayacağına kendi özgür iradesiyle karar veren biri olarak yetiştirir. Böylece onu uyum sağlamaya ya da yaşamını başkalarının standartlarına göre yaşamaya zorunlu hissetmesini önler.

Az önce sözünü ettiğim iki unsurun, yani öğretmenin gruba dayattığı ders ve konu anlatımlarının yanı sıra bireyin öğretmen tarafından değerlendirilmesinin, günümüzde eğitimin en önemli iki bileşenini oluşturduğunun da farkındayım.

Dolayısıyla, psikoterapideki deneyimlerin her ikisinden de vazgeçilmesini önerdiğini söyleyerek, psikoterapinin eğitim alanında taşıdığı anlamların gerçekten şok edici olduğunu açıkça göstermiş olmalıyım.

OLASI SONUÇLAR

Yukarıda ana hatlarıyla aktardığım çarpıcı değişiklikleri bir düşünelim, bunları haklı kılacak sonuçlar ne olurdu? Öğrenci odaklı öğretimin sonuçları üzerine bazı araştırmalar yürütülmüştür (1, 2, 4); ancak sayıları yeterli değildir. En başta, incelenen durumlar sözünü ettiğim koşulları karşılama açısından fazlaca çeşitlilik göstermektedir. Çoğu birkaç aylık bir döneme yayılmışken, sadece yakın zamanlarda alt sınıflardaki çocuklar üzerinde yapılan bir inceleme tam bir yıla yayılmıştır (4). Bunların bazılarında yeterli kontroller yerine getirilmiş, bazılarında getirilmemiştir.

Sanırım bu çalışmalar, sözünü ettiğim atmosfere en azından yaklaşmaya çalışan bir sınıf ortamında bulguların şu yönde olduğunu göstermektedir: olguları ya da müfredatta yer alan bilgileri öğrenme oranı geleneksel sınıflardakine eşittir. Kimi incelemeler bunun çok küçük bir farkla daha az, kimi çalışmalarsa yine küçük bir farkla daha çok olduğuna işaret eder. Öğrenci-odaklı gruptaki kişisel uyum, müfredat dışında kendi kendine başlatılan öğrenme etkinlikleri, yaratıcılık ve sorumluluk alma oranı ise, geleneksel gruptan anlamlı bir seviyede büyüktür.

Bu çalışmaları incelediğimde ve daha bilgilendirici ve net sonuçlar vermesi gereken bir incelemenin nasıl yapılacağına dair kafa yorduğumda, bu tür araştırmalardan elde edilecek bulguların bu sorulara cevap veremeyeceğini fark ettim. Zira bu tür bulguların hepsinin de eğitim alanında benimsenen hedefler doğrultusunda ölçülmesi gerekiyordu. Eğer çok bilginin öğrenilmesine her şeyden değer veriyorsak, yukarıda anlattığım koşulları

faydasız diye bir kenara atabiliriz, çünkü bunların olgusal bilgi miktarında ya da oranında büyük bir artışa yol açacağı yönünde bir gösterge yoktur. Bunları bırakıp Kongre üyelerinin çoğunun savunduğunu sandığım tedbirleri benimseyebilir; bilim insanları için, askeri okul mantığında düzenlenen bir eğitim okulu kurabiliriz. Fakat değer verdiğimiz şey yaratıcılık ise ve eğer atom fiziği, psikoloji ve diğer bilimlerdeki fikir tohumlarının hep Avrupa'da atılmasına üzülüyorsak, zihinleri daha fazla özgürleştirecek türde bir öğrenme edimini kolaylaştırma yollarına bir şans verebiliriz. Bağımsızlığa önem veriyorsak, mevcut sistemin bize aşıladığı bilgilerin, değerlerin, tavırların gitgide daha da birbirine benzemesinden rahatsız oluyorsak, o zaman benzersizliği, kendi yönünü saptamayı ve kendi kendini başlatan türde bir öğrenmeyi sağlayacak koşulları oluşturmayı düşünebiliriz.

MESELELERİN ÖZETİ

Burada psikoterapi alanında öğrendiklerimizin bize düşündürdüğü bir eğitim türünün ana hatlarını çizmeye çalıştım. Öğretmenin, kendi kendini güdüleyen, kendi kendini gerçekleştiren anlamlı bir öğrenmeyi mümkün kılacak bir atmosfer ve ilişki geliştirme hedefine odaklanması sonucunda, bu çabasının ne anlama gelebileceğini kısaca tarif etmeye çalıştım. Ne var ki bu yönde adım atmak, mevcut eğitim uygulamalarından ve eğitim eğilimlerinden keskin bir dönüş yapmak da demektir. İsterseniz, bu yaklaşımla ilgili olarak daha yapıcı düşünmeye başlarsak, ne gibi çeşitli mesele ve sorularla yüz yüze gelebileceğimizden de söz edeyim.

Her şeyden önce, eğitim hedeflerinden ne anlıyoruz? Benim ana hatlarını çizdiğim yaklaşım, belli hedeflere erişmek için bir avantaj sağlasa da, diğerleri için avantajlı olmayacaktır. Bu nedenle, eğitimle neyin amaçlandığı konusunu çok net olarak belirlemeliyiz.

Tasvir ettiğim eğitim biçimi ne gibi gerçek sonuçlar getirir? Bu tür eğitimden, geleneksel eğitime kıyasla ne tür sonuçlar getirebileceğine dair çok sayıda somut ve gerçekçi araştırmaya sahip bulunuyoruz. O halde, gerçekler temelinde bir seçim yapabiliriz.

Öğrenmeyi kolaylaştıracak bu yaklaşımı denemeye başlasak bile pek çok güç meseleyle karşılaşabiliriz. Öğrencilerin gerçek meselelerle temas etmesine gerçekten izin verebiliyor muyuz? Görenekler, yasalar, işçi sendikaları ve idari birimlerin girişimlerinden aile ve öğretmenlerin çabalarına varana dek tüm kültürümüz gençlerin gerçek problemlerden uzak tutulması esasına dayanmaktadır. Gençler bir işe girip çalışmamalı, sorumluluk taşımamalı, yurttaşlıkla ilgili veya siyasi problemlere bulaşmamalı, uluslararası meselelere karışmamalı, bir başka deyişle bireysel ya da birlikte yaşamın gerçek problemleriyle doğrudan temas ettirilmemeli, bunlardan sakınılmalıdır. Ev işleriyle, ev geçindirmekle, bilime katkıda bulunmakla, ahlaki meselelerle ilgilenmeleri beklenmez. Bu durum bir nesilden uzun bir zamandır yerleşmiş görünüyor. Bu tersine döndürülebilir mi?

Bir diğer mesele ise bireyin kendi içinde ve kendisi tarafından bilgiyi düzenlemesine izin verip veremeyeceğimizdir. Bu noktada öğretmenler, eğitimciler ve ulusal liderler öğrenciye rehberlik

edilmesi gerektiğinde ağız birliği içindedirler. Öğrenciye bizim onlar için düzenlediğimiz bilgiler aşılanmalıdır. Öğrencinin bilgiyi kendi başına düzenleyebileceğine güvenilmez. Herbert Hoover'ın lise öğrencileri için söylediği gibi, "Siz bu yaşlardaki çocukların ne tür bir eğitime ihtiyacı olduğunu kendilerinin belirlemesini bekleyemezsiniz, mutlaka bir rehbere ihtiyaçları vardır."** bu durum pek çok insan için o kadar açıktır ki sorgulamak bile yersizdir. Üniversitedeki bir eğitim danışmanı bile eğitimde özgürlüğün gerçekten gerekli olup olmadığını sorgulayabiliyor ve belki de değerinin abartıldığını söyleyebiliyor. Rusların özgürlük olmadan da bilimde büyük ilerlemeler kaydettiğini söyleyerek bizlerin bundan bir ders çıkarmamız gerektiğini ima edebiliyor.

Bir diğer mesele ise, eğitimde olgusal bilgi alıştırmaları yapmak şeklinde tezahür eden güçlü trende karşı çıkmak isteyip istemeyeceğimizdir. Herkes aynı olguları aynı şekilde öğrenmek zorundadır. Amiral Rickover şuna inandığını söylüyor: "Ne yapacaksak yapalım ama Amerikan eğitimine tek biçimli standartlar getirmenin bir yolunu bulalım... Bu şekilde anne ve babalar okulları ölçebilecek gerçek bir kıstasa kavuşabilir. Eğer bölgenizdeki okul Fransızca ve fizik yerine "yaşama uyum sağlama" gibi şirin, sevimli konuları öğretmeyi sürdürüyorsa, vereceği diplomanın diğerlerine göre daha düşük bir değere sahip olacağı açıktır."*** Bu sözler pek çok insanın görüşünü temsil ediyor. Eğitimdeki ileri görüşlü fikirleriyle tanınan dostumuz Max Lerner bile, bir noktada şu sözleri ediyor: "Bir okulun yapmayı umabileceği tek şey, öğrenciyi, ileride eğitimli bir insan olması-

nı sağlayacak araçlarla donatmaktır" (5, s. 741). Belli ki Lerner, okul sistemimizde anlamlı öğrenmenin gerçekleşmesinden umudunu kesmiştir. Okulların tek yapabildiği çeşitli araçları içinde bulundurmaktır.

Olgu bilgileri aracını aşılamanın en dertsiz yollarından biri de " B.F. Skinner ve arkadaşları tarafından icat edilen "öğretme makinesi"dir (10). Skinner ve meslektaşları Fransızca, edebiyat anlayışı, coğrafya, aritmetik, trigonometri ve diğer olgusal derslerin öğretiminde, öğretmenin artık demode ve geçersiz bir araç olduğunu gösterirler. "Doğru" cevapları anında ödüllendiren bu tür öğretme makinelerinin daha da geliştirileceğinden ve yaygın bir şekilde kullanılacağından hiç kuşkum yok. Bu noktada, davranış bilimleri alanının gelen ve kabullenmemiz gereken yeni bir katkısıyla karşı karşıya kalıyoruz. Bu makine, yukarıda tarif ettiğim yaklaşımın yerini mi alır, yoksa ona destek olarak mı kullanılır? Geleceğe doğru ilerlerken düşünmemiz gereken problemlerden biri de budur.

Bu meseleleri masaya yatırarak, anlamlı öğrenmeyi oluşturan şeyin ve bunu başarma yolunun hepimizin önüne derin ve ciddi bir problemi getirdiğini açıkça gösterebildiğimi umuyorum. Bu çift yönlü soruya verilecek ürkek cevapları kafi bulacağımız bir zamanda değiliz. Psikoterapide gerçekleştiği anlaşılan anlamlı öğrenmenin tanımı vermeye ve bu tür bir öğrenmeyi kolaylaştıran koşulları tarif etmeye çaba gösterdim. Bu koşulların eğitim alanında neler ifade edebileceğini anlatmaya çalıştım. Bir başka deyişle, bu sorular karşısında bir cevap önerisinde bulundum. Belki, davranış bilimlerindeki mevcut bilgiler ve mevcut görüş-

lerin oluşturduğu çifte zeminin tersine gidip kendi sorularımıza taze cevaplar bulma yönünde bir başlangıç oluşturmak adına bu öneriyi kullanabiliriz.

REFERANSLAR

1. Faw, Volney, A psychotherapeutic method of teaching psychology. Amer. Psychol. 4: 104-09, 1949.

2. Faw, Volney, Evaluation of student-centered teaching." Yayımlanmamış taslak yazı, 1954.

3. Fiedleri F. E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. J. Consult. Psychol. 1950, 14, 436-45.

4. Jackson, John H. The relationship between psychological climate and the quality of learning outcomes among lower-status pupils. Yayımlanmamış doktora tezi, University of Chicago, 1957.

5. Lerner, Max. America as a Civilization. New York: Simon & Schuster, 1957.

6. Moustakas, Clark. The Teacher and the Child. New York: McGraw-Hill, 1956

7. Rogers, C.R. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.

8. Rogers, C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J. Consult. Psychol. 1957, 21, 95-103.

9. Rogers, C.R. ve R. Dymond, (Editörler). Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago.

10. Skinner, B. F. The science of learning and the art of teaching. Harvard Educational Review 1954, 24, 86-97.

11. Standal, Stanley. The need for positive regard: A contribution to client-centered theory. Yayımlanmamış doktora tezi, University of Chicago, 1954.

15

Bir Katılımcı Tarafından Deneyimlendiği Kadarıyla Öğrenci Odaklı Eğitim

Kitabın daha önceki bölümlerinden de anlaşılacağı üzere psikoterapiye dair kendi görüşlerimi sunmakla yetinemeyen bir insanım. Hastanın bu deneyimi algılama tarzının da son derece önemli olduğuna inanıyorum; zira bu, kendi görüşlerimi oluşturmamı sağlayan ham malzemenin ta kendisi. Aynı şekilde eğitimin ne olduğu konusunda sadece kendi görüşlerimi (üstelik bu görüşler psikoterapide öğrendiklerime dayanırken), aktarmakla da yetinemezdim. Bu nedenle bu tarz eğitimi bir de öğrenci gözünden aktarmak istedim.

Bu amaçla yıllar içinde verdiğim çeşitli derslerde öğrencilerimden topladığım rapor ve "tepki yazıları"nı ele aldım. Bu yazılardan çıkarılan alıntıların bu amacıma hizmet edeceğini düşünüyordum. Bununla birlikte Dr. Samuel Tenenbaum tarafından yazılan iki yazıyı daha dahil etmek istedim. Bu yazılardan ilki benim derslerimden birine katılmasının hemen ardından yazılmıştı; diğeri ise bir yıl sonra bana bir mektup olarak gönderildi. Bu yazılardaki kişisel açıklamalarını kullanmama izin verdiği için kendisine minnettarım. Dr. Tenenbaum'un görüşleri de okurlarım için bu bağlamda yer alacaklar.

1958 yılının yazında dört haftalık bir kurs vermek üzere Brandeis Üniversitesi'ne davet edilmiştim. Hatırladığım kadarıyla kursun adı "Kişilik Değişimi Süreci" idi. Kursla ilgili çok yüksek beklentilerim yoktu. Haftada üç kez iki saat süreyle verilen bu kurs, öğrencilerin almakta olduğu birçok kurstan sadece biriydi. Oysa ben daha yoğun bir atölye çalışmasını tercih ederdim. Bana en baştan sınıfımda son derece çeşitlilik arz eden, alışılmışın dışında bir öğrenci grubu olacağı söylenmişti: öğretmenler, psikoloji doktorası yapan öğrenciler, danışmanlar, rahipler (bunlardan en az biri farklı ülkelerden geliyordu), özel sektörde çalışan psikiyatristler, okul psikologları. Sınıf, genelde, alışılmış bir üniversite dersinde görebileceğinizden daha olgun ve daha deneyimli kişilerle doluydu. Tüm bunlar beni rahatlatmıştı. Bu kursu hepimiz için anlamlı bir deneyim haline getirmek adına ne gerekiyorsa yapacaktım ama danışmanlık üzerine verdiğim atölye çalışmalarında aldığım tepkiye benzer bir tepki alabileceğime dair kuşkularım da vardı.

Ders verdiğim grup ve kendimle ilgili fazlasıyla alçakgönüllü beklentilerim olduğundan olsa gerek, dersler çok güzel gitti. Hiç tereddütsüz bu deneyimi, derslerde ya da atölye çalışmalarında öğrenmeyi kolaylaştırma konusundaki girişimlerim arasında en iyisi olarak sınıflandırabilirim. Dr. Tenenbaum'um yazdıklarını okurken bunu düşünmüş olmalıyım.

Bu noktada kısa bir an için konudan sapmak ve terapide yeni bir hastayla karşılaştığımda, kendimi bir yeni bir sınıfla olduğundan daha güvende hissettiğimi söylemek istiyorum. Terapi konusuna ve koşullarına yeterince hâkim olduğumu hissetmem,

bunu izleyecek süreçle ilgili de kendimi güvende hissetmemi sağlıyor. Fakat bir grupla karşı karşıya olduğumda çok daha az güven duyuyorum. Bazen bir dersin iyi gittiğine inanmak için her türlü nedenim olmasına karşın, o hayati önemdeki, kendi kendini başlatan, kendi kendini yönlendiren öğrenme biçimi bir türlü istediğim ölçüde gerçekleşmez. Kimi zaman ise, benim bir sürü kuşku duymuş olmama karşın, her şey son derece iyi gider. Kanımca bu, eğitimde öğrenmeyi kolaylaştırma sürecine dair oluşturduğumuz formülasyonun, terapötik sürece dair oluşturduğumuz formülasyon kadar doğru ve eksiksiz olmamasından kaynaklanıyor.

Neyse, biz yine Brandeis'teki yaz kursuna dönelim. Katılımcıların kursla ilgili raporlarından da açıkça anlaşılacağı üzere, neredeyse hepsi için son derece anlamlı bir kurs olmuştu. Dr. Tennenbaum'un sadece benim için değil, meslektaşları için de yazdığı rapor özellikle ilgimi çekmişti. Bu yazıdaki sözlerin sahibi, kolay etkilenebilecek genç bir öğrenci değil, olgun bir akademisyendi. Eğitim felsefecisi William H. Kilpatrick'in biyografisini yayımlayarak övgü toplayan uzman bir eğitimciydi. Bu nedenle onun bu deneyimi nasıl algıladığı benim için sıra dışı bir öneme sahipti.

Bu arada, Dr. Tenenbaum'un algılarının tümünü paylaştığımın düşünülmesini de istemem. Bu deneyimde benim oldukça farklı algıladığım bazı bölümler olmuştu ama onun gözlemlerini bu kadar faydalı kılan da buydu. Yazıda özellikle dikkatimi çeken şeyler arasında benim tarzımı "Rogers" yaklaşımı olarak görmesi, benim kendi kişiliğimin ve nevi şahsıma münhasır yan-

larımın bu deneyimi özel kıldığını söylemesiydi.

Bu nedenle, bir yıl sonra Dr. Tenenbaum'dan, kendi öğretmenlik deneyimini anlattığı uzun bir mektup alınca pek sevinmiştim. Bu da pek çok birey sayesinde öğrendiğim bir şeyi doğruluyordu: dinamik bir öğrenme deneyiminin ardında belli bir öğretmenin kişiliğinden ziyade, doğru tavırları benimsemiş olan herhangi bir "kolaylaştırıcı" tarafından kullanılan belli prensiplerin işletilmesi yatıyordu.

Dr. Tenenbaum'un iki ifadesi, sözü edilen grup öğrenme tarzını bir kez deneyimleyen bir öğretmenin basmakalıp öteki eğitim tarzlarına bir daha asla dönememesinin nedenini açıklıyor. Düş kırıklığı ve zaman zaman yaşanan başarısızlıklara karşın insan, her yeni grupla birlikte bu hayati önemdeki öğrenme deneyiminin dizginlerini salabileceği koşulları keşfetmeye çalışıyor.

Carl R. Rogers ve Yönergesiz Öğretim
Samuel Tenenbaum, Ph.D.

Eğitimle ilgilenen biri olarak, öylesine benzersiz ve öylesine özel bulduğum bir öğretim metodolojisi deneyimine katıldım ki, bunu mutlaka sizinle de paylaşmak istiyorum. Bence orada kullanılan teknik, yerleşik ve geleneksel tekniklerden o denli radikal bir şekilde farklı ve eskilerin pabucunu öylesine dama atıyor ki, bunu çok daha fazla kişinin bilmesi gerek. Bu süreci en iyi tarif eden ifade ise—sanırım bunu öğreten öğretmen Carl. R. Rogers da bu ifadeyi kullanırdı—"yönergesiz" öğretim olmalı diye düşünüyorum.

Bu ifadenin anlamına dair bir fikrim vardı ama bu kadar sıra dışı bir şey için hazırlıklı olmadığımı da itiraf etmeliyim. Mesele geleneksel yöntemleri savunuyor olmam da değil. Benim eğitimimde en büyük etkisi olan isimler William Heard Kilpatrick ve John Dewey olmuştu ve bu kişilerin düşünceleri hakkında en ufak bir fikri olanlar bile onların sığ ya da dar kafalılıkla uzaktan yakından ilgisi olamayacağını gayet iyi bilir. Fakat Brandeis Üniversitesi'nde Dr. Rogers tarafından bir kursta sürdürüldüğünü gördüğüm yöntem o kadar sıra dışıydı ki, katılımcılardan biri olarak ben de deneyimlemiş olmasam, bunun mümkün olduğuna inanmazdım. Bu yöntemin içerdiği duygular, hissiyat, sevecenlik ve heyecan hakkında bir parça olsun fikir vermeyi umarım başarabilirim.

Kurs hiçbir şekilde yapılandırılmamıştı; evet, kesinlikle aynen öyleydi. Öğretmen dahil hiç kimse bir sonraki anın sınıfta neyi ortaya çıkaracağını, hangi konunun öne çıkacağını, hangi soruların sorulacağını, hangi ihtiyaçların, duyguların ve hissiyatın salınacağını bilmiyordu. Yapılandırılmamış bir özgürlüğün hissedildiği —insanların birbirine tanıyabildiği kadar özgürlük tanıdığı –bu atmosferi ise Dr. Rogers'ın kendisi yaratmıştı. Sayısı 25'i bulan öğrenci grubuyla dostça ve rahat bir tavırla büyük bir masada oturmuş ve amacımızı söyleyip, kendimizi tanıtmamızın çok iyi olabileceğini söylemişti. Bunu gergin bir sessizlik izlemiş; hiç kimse konuşmamıştı. Sonunda, sessizliği bozmak için öğrencilerden biri el kaldırıp kendisinden bekleneni anlatmıştı. Sonra yine rahatsız bir sessizlik çökmüş, ardından bir el daha kalkmıştı. Daha sonra ise eller daha çabuk kalkmaya başlamıştı.

Öğretmen bir an olsun hiçbir öğrenciyi konuşmaya zorlamadı.

YAPILANDIRILMAMIŞ YAKLAŞIM

Dr. Rogers, daha sonra sınıfa yanında bir takım malzemeler getirdiğini (fotokopiler, broşürler, makaleler, kitaplar) söyleyerek önerdiği okuma listesini bize dağıttı. Bir kez bile, öğrencilerin bunları okuması ya da bunlara dair bir şey yapması gerektiğinden söz etmedi. Hatırladığım kadarıyla tek bir ricada bulunmuştu. Öğrencilerden gönüllü biri, bu malzemeleri, kurs öğrencileri için ayrılan özel odaya yerleştirebilir mi? İki öğrenci hemen gönüllü oldu. Bize bir de yanında terapi seanslarının kaydedildiği bantlardan ve film makaralarından getirdiğini de söyledi. Bu bir heyecan dalgası yarattı; öğrenciler bunları dinleme ve görme imkânları olup olmadığını sorunca Dr. Rogers evet cevabını verdi. Daha sonra sınıf bunu en iyi nasıl yapabileceğini tasarlamaya başladı. Kimi öğrenciler teybi çalıştırmaya, kimisi de film projektörü getirmeye gönüllü oldular. Tüm bu istek ve kararların çoğu öğrenciler tarafından başlatılmış ve bitirilmişti.

Daha sonra ise oldukça zor ve düş kırıklığı dolu dört ders yaptık. Bu dönem boyunca sınıf sanki hiçbir yere varamadığını hissediyordu. Öğrenciler rastgele konuşuyor, akıllarına ne geliyorsa söylüyorlardı. Tam bir kaos ve amaçsızlık yaşanıyordu; boşa zaman harcanıyordu. Öğrencilerden biri Rogers'ın felsefesinin bir yönünü ortaya atıyor, ikinci öğrenci onu tamamen göz ardı ederek bütün grubu başka bir yöne sürüklüyor, üçüncü öğrenci ise ilk ikisini hiç kale almadan yepyeni bir konu açıyordu. Bazen bütünlüklü bir tartışma yapılsın gibi cılız çabalar da olu-

yordu ama genelde sınıfın çoğunda bir devamlılık ve yön eksikliği hâkimdi. Öğretmen, öğrencilerden gelen her katkıyı büyük bir dikkat ve ilgiyle karşılıyordu. Öğrencilerin katkılarında ne düzen ne de düzensizlik buluyordu.

Sınıf bu hiçbir şekilde yapılandırılmamış bir yaklaşıma hazırlıklı değildi. Nasıl ilerleyeceklerini bilmiyorlardı. Şaşkınlık ve düş kırıklığı içinde, gelenek ve göreneklerin ona biçtiği rolü oynamasını, otoriter bir dille neyin doğru neyin yanlış, neyin iyi neyin kötü olduğunu bildirmesini istiyorlardı. Her şeyi uzmanından duymak için bunca yol kat edip gelmemişler miydi? Talihsizlik değil miydi bu? Kendi adını taşıyan bir hareketin kurucusu olan bu büyük adam onlara doğru ritüeller ve uygulamaları göstermeyecek miydi? Herkes, o zirve anında bu büyük uzmanın ağzından çıkacak sözleri yazmak için defterlerini hazır etmiş bekliyordu ama defterlerin kapağı bile açılmamıştı.

Ne tuhaftır, grup üyeleri kızgın olsalar bile ta en başından beri birbirlerine bağlıydılar; sınıf dışındayken de bir heyecan ve hararet vardı ve düş kırıklıklarına rağmen daha önce hiçbir sınıfta bu kadar iletişimde bulunmamışlardı, büyük ihtimalle hiç bu tarzda iletişim de kurmamışlardı. Tüm sınıf ortak ve benzersiz bir deneyimle birbirine bağlanmıştı.

Rogers'ın sınıfında herkes aklına geleni dile getiriyordu, sözcükler kitaplardan gelmiyordu, ne öğretmenin ne de başka bir

* Özellikle belirtmeliyim ki, Dr. Rogers buna ne katılmış ne de katılmamıştır. Doğrudan doğruya kendisine yöneltilen bir söz olmadıkça öğrencilerin katkılarına karşılık vermek onun tarzı değildi; hatta öyle bile olsa cevap vermemeyi seçebiliyordu. Kanımca asıl amacı öğrencilerin katkılarını akıllıca değerlendirmek ve anlayışla takip etmekti.

otoritenin düşünce biçiminin yansımalarıydı bunlar. Fikirler, duygular ve hissiyat, öğrencilerin kendilerinden geliyordu ve bu, kişiyi özgürleştiren, heyecan verici bir süreçti.

Hiç hesaba katmadıkları ve hazırlıksız yakalandıkları bu özgürlük atmosferi içinde öğrencilerin pek ender yaptığı bir şeyi yaparak sürekli söz alıp konuşuyorlardı. Bu dönemde öğretmen epey darbe almıştı, hatta sarsıldığını düşündüğüm zamanlar da oldu ve rahatsızlığımızın kaynağı kendisi olsa da, ne gariptir ki, onu seviyorduk, çünkü bu kadar sempatik, başkalarının duygu ve fikirlerine bu kadar duyarlı bir insana kızmak doğru gelmiyordu. Hepimiz ortada küçük bir yanlış anlama olduğunu düşünüyorduk, bir anlasak ve düzeltsek sanki her şey yerli yerine oturacaktı. Fakat gayet kibar ve sakin duran öğretmenimizin çelik gibi bir iradesi vardı. Anlamıyor gibi görünüyordu; anlıyorsa da inatçı ve boyun eğmeyen biriydi; durumu değiştirmeye yanaşmıyordu. Böylece bu itiş kakış devam etti. Hepimiz Rogers'tan bir şey bekliyor, Rogers da bizden bekliyordu. Öğrencilerden biri herkesin onayını alan bir gözlemde bulundu: "Bizler Rogers odaklıyız, öğrenci odaklı değil. Buraya Rogers'tan bir şey öğrenmeye geldik."

DÜŞÜNMEYE TEŞVİK

Bir başka öğrenci ise Rogers'ın Kilpatrick ve Dewey'den etkilendiğini keşfetti ve bu fikri bir sıçrama tahtası olarak kullanan Rogers'ın nereye varmak istediğini galiba anladığını söyledi. Bu öğrenciye Rogers, öğrencilerin bağımsız ve yaratıcı düşünmelerini, benliklerinin ta kendisiyle dahil olmalarını istiyor, böylece

kişinin kendisinin, bakış açısının, tavırlarının, değerlerinin ve davranışlarının –Dewey'nin bu terimi kullandığı şekliyle—"yeniden yapılanmasını" sağlamayı umuyordu. Bu gerçek bir yeniden yapılanma deneyimi, gerçek anlamda bir öğrenme olacaktı. Elbette kursu, ders kitaplarına, konu anlatımlarına dayalı bir sınavla veya genelde bitirme ve unutma anlamına gelen, geleneksel bir dönem notuyla sonlandırmak istemediği belliydi.* Rogers kursun en başından beri kimsenin kimseye bir şey öğretemeyeceğine inandığını ifade etmişti. Aynı öğrenci, düşünmenin, Dewey'nin ünlü ikileminde olduğu gibi, tam da yol çatalında başladığını söylüyordu. Yol çatalına vardığımızda ve hedefimize ulaşmak için hangi yolu seçeceğimizi bilemediğimiz o anda durup durumu değerlendirmeye başlayacaktık. Düşünme işte tam o noktada başlayacaktı.

Kilpatrick de öğrencilerinden özgün fikirler bekler ve mide bulandırıcı bir tarz olan ders kitaplarından ders öğrenme fikrini yok sayardı. Öğrencilerinin tartışabileceği çok önemli meseleleri ortaya atar ve bu meseleler büyük bir ilgiyle karşılanmakla kalmaz, kişide büyük değişimlere de yol açardı. Peki, neden bu meseleleri ortaya atan, öğrenci gruplarının ya da bireysel öğrencilerin kendisi olmasın?** Rogers tüm bunları anlayışla dinlemiş ve şöyle demişti: "Buna gerçekten inandığınızı görüyorum, yanılıyor muyum?" Onları bu şekilde geçiştirmişti. Yanlış hatırlamıyorsam bundan sonra söz alan öğrenci, sınıf genelinde yapılanlara gayet uyumlu bir şekilde, bu söylenenleri tamamen yok sayarak yepyeni bir konu açmıştı.

Ders boyunca öğrenciler gelişigüzel bir halde yukarıda anla-

ılan fikre göndermeler yaptılar ve Rogers'ın geleneksel öğrenmen rolünü üstlenmesinde ısrar ettiler. Bu esnada Rogers'a çok sık ve çok kuvvetli darbeler geliyordu, hatta bu darbeler karşısında biraz ezildiğini bile düşündüm. (Özel olarak konuştuğumuzda Rogers, kendisinin bu kadar etkilendiği kabul etmedi.) Derste, öğrencilerden biri ilk bir saat konu anlatılmasını, ikinci saatte ise sınıf münazarası yapılmasını önerdi. Bu öneri öğretmenin planlarına uygun görünüyordu. Yanında henüz yayımlanmış bir yazı olduğunu söyledi. Bu yazıya kolayca erişebileceğimizi ve istersek kendi başımıza okuyabileceğimizi de hatırlatmayı da ihmal etmedi ama öğrenci bunun aynı şey olmayacağını söyledi. Öyle olursa kişi, yani yazar dışarıda kalacak, sözcüklere anlam ve değer kazandıran ayrıntılar, tüm vurgular, tınılar, duygular kaybolacaktı. Bunun üzerine Rogers, öğrencilere istediklerinin gerçekten bu olup olmadığını sordu. Onlar da, evet, dediler. Rogers bir saatten uzunca bir süre yazıyı okudu. Bizim orada alıştığımız o capcanlı ve hırçın söz alışlarımızdan sonra bu okuma bize son derece hayal kırıcı ve sıkıcı geldi; neredeyse uyku ilacı gibiydi. Bu deneyimin ardından herkesin hevesi sönmüş, bir daha kimse öğretmenden ders anlatmasını da istememişti. O anlardan birinde Rogers bu fasıl için özür dilemişti (Öğrenciler kendisi talep ettiğinde daha iyi, daha mazur görülen bir şey bu aslında ve sonra, "Benden size ders yapmamı istediniz. Ben bir kaynağım, bu doğru ama benim bunu ders gibi anlatmamın ne manası var? Size bir sürü malzeme, çok sayıda konuşma ve makale fotokopileri, kitaplar, bant kayıtları ve filmler getirmiştim zaten."

Beşinci seansımızda, belirgin bir şey oldu. Artık öğrenciler birbirleriyle konuşuyorlar, Rogers'ı es geçiyorlardı. Öğrenciler seslerinin duyulmasını talep ediyorlar, işitilmeyi istiyorlardı. Bundan önce o ite kaka, tekleye tekleye ve nasıl görünüyorum diye düşüne düşüne konuşan grup o andan itibaren karşılıklı iletişimde bulunan, yepyeni bir bütünlüğe sahip hale gelmiş, benzersiz bir iletişim kurmaya başlamıştı. Orada yapılan tartışmalar ve ileri sürülen fikirler bu gruptan başka hiçbir yerde tekrarlanıp kopyalanamayacak bir tarza sahipti. Öğretmen de gruba katıldı, her şeyden önemlisi artık öğretmen rolü de grubun içine kaynamıştı; artık önemli olan gruptu; merkezde olan, hareket üssü burasıydı, öğretmen değil.

Bu nasıl olmuştu? Bu konuda ancak tahmin yürütebilirim. Sanırım olan şuydu: dört seans boyunca öğrenciler öğretmenin geleneksel öğretmen rolünü oynamayı reddedişini reddetmişti. Onlar hâlâ öğretmenin ödevler vermesi, görevler belirlemesi; olan her şeyin merkezinde olması ve grubu yönlendirmesi gerektiğine inanıyorlardı. Sınıfın yanıldığını anlaması için dört seans geçmesi gerekmişti. Dört seans sonra öğretmenin onlara kişi olarak ve kendi dışında hiçbir şey olmayan bir şekilde geldiğini, eğer gerçekten bir şey olmasını istiyorlarsa ona içerik vermesi gereken kişinin kendileri olması gerektiğini (her ne kadar rahatsız ve güç bir şey olsa da) anlamışlardı. İşte en sonunda kendileri birer kişi, olarak, en derinlerdeki belikleriyle buna dahil olmuşlar ve bu durumdan işte bu özel, benzersiz grup, bu yeni varlık doğmuştu.

KABULLENMENİN ÖNEMİ

Sizlerin de bildiği gibi Rogers'a göre, kişi kabul edilir, her şeyiyle kabullenilirse ve bu kabullenmede hiçbir yargı yoksa, sadece şefkat ve sevecenlik varsa, o birey kendisinin farkına varacak, savunma mekânizmalarını terk etme cesareti gösterecek ve kendi gerçek benliğini görebilecektir. Ben bu sürecin işe yaradığını gördüm. Grubun ilk başlardaki iletişim kurma, bir *modus vivendi* bulma çabalarında geçici bir duygu ve fikir alışverişi vardı ama gelişigüzel bir yerde toplanmış olan bu grup dördüncü seansın ardından ve sonra daha da artan ölçülerde, birbirlerine yakınlaşmaya ve gerçek benlikleri de belirmeye başladı. Birbirleriyle karşılıklı iletişim kurdukça, muhteşem denilebilecek tespit ve içgörü, ifşa ve anlayış anları paylaşılıyordu. Rogers olsa bunlara "terapi anları" derdi; insan ruhunun, nefes kesen bir ihtişamla kendini gözlerinizin önüne serdiği o yüklü anlardı bunlar. Sonrasında ise neredeyse hürmeti simgelercesine bir sessizlik kaplıyordu sınıfı. Ve sınıftaki tüm bireyler mistik bir düzlemde sevgi ve sevecenlikle sarmalanıyorlardı. Her şeyden önce ben ve eminim ki diğerleri de, böylesi bir deneyim yaşamamışlardı. Bu hem öğrenme hem de terapiydi; terapi derken bir hastalığın tedavisini kast etmiyorum. Bu daha ziyade, bir insanın yaşadığı sağlıklı bir değişim; esnekliğinde, açıklığında ve dinleme isteğinde bir çoğalma olarak nitelendirilebilir. Bu süreçte hepimiz daha geliştiğimizi, özgürleştiğimizi, birbirimizi ve başkalarını daha iyi kabul ettiğimizi, yeni fikirlere daha açık olduğumuzu, anlamak için çok gayret sarf edip kabullendiğimizi hissettik.

Kusursuz bir dünyada yaşamıyoruz ve bireylerin farklılığı

husumeti de beraberinde getiriyor. Yine de bu ortamda darbeler sanki yumuşatılarak indiriliyordu, keskin kenarlar yok ediliyordu; hak etmediğine inanan öğrenciler geçiştirip başka konuya atlıyor, gelen darbe eriyip gidiyordu. Özelimde ise ben, başlangıçta sinirime dokunan öğrencileri daha yakından tanıdıkça onları kabul edip saygı duyuyordum. Olan bitenin ne olduğunu anlamaya çalıştığımda aklıma şu geliyordu: bir insana yakınlaştığınızda; düşüncelerini, duygularını algıladığınızda o kişi size sadece daha anlaşılır değil, iyi ve sevilesi biri gibi geliyordu. En iddialı olanlardan bir kısmı gerekenden ya da kendilerine düşen paydan daha çok konuşuyordu fakat grubun kendisi doğal bir şekilde ve kural bile koymaksızın en sonunda otoritesini hissettirmeye başladı. Çok hasta veya duyarsız değillerse, grup üyeleri şöyle ya da böyle kendilerinden beklenen uyumu göstermeye başladılar. Bu tür sorunlar —kavgacı, dominant, nevrotik olanlar— çok ciddi bir boyuta da varmıyordu ama formel bir şekilde kronometreyle ölçülseydi, o saatlerin hepsinde de amaçsız konuşmalar yapıldığı, zaman kaybı olduğu görülürdü. Yine de geri dönüp de bu sürece her baktığımda bu zaman kaybının belki de gerekli olduğu, belki de insanın en iyi böyle öğrendiği düşüncesinden kendimi alamıyorum; geleneksel bir sınıf ortamında bu kadar kapsamlı bir şekilde ve bu kadar iyi öğrenilemeyeceği kesindi. Dewey eğitimi, deneyimin yeniden yapılandırılması olarak tanımlar; bu tanımı kabul edersek bir kişinin kendi benliğiyle, kendi kişiliğinin ta kendisiyle, kök nedenleriyle, duyguları, tavırları ve değerleriyle hemhâl olmasının bundan daha iyi bir yolu olabilir mi?

Bu süreç içinde katı, sert ve dogmatik kişilerin gözlerimin önünde birkaç hafta gibi kısa bir sürede değiştiğini ve daha sempatik, anlayışlı ve başkalarını yargılamaktan hatırı sayılır ölçüde uzaklaşan kişilere dönüştüğüne tanık oldum. Nevrotik ve kompülsif kişilerin gevşediğini ve başkalarını ve kendilerini daha çok kabullendiklerini gördüm. Bir keresinde sergilediği değişimle beni çok etkileyen öğrencilerden biri bundan bahsedince bana şöyle demişti: "Bu doğru. Artık eskisi kadar katı olmadığımı, dünyaya karşı daha açık olduğumu hissediyorum. Ve bu yüzden de kendimden daha fazla hoşnutum. Hiçbir yerde bu kadar çok şey öğrendiğimi hatırlamıyorum." Utangaç insanların utangaçlıklarının azaldığını, kavgacılarınsa daha duyarlı ve ılımlı olduklarını gördüm.

Bunun özünde duygusal bir süreç olduğunu söyleyenler de olabilir. Fakat bence böyle tanımlamak baştan aşağı yanlış olacaktır. Bu süreç büyük oranda entelektüel içerikle de yüklüydü ve bu entelektüel içerik o insan için anlamlı ve elzemdi; o insan için bir bakıma çok büyük bir mana taşıyordu. Nitekim bir öğrenci tam da bu soruyu gündeme getirmişti. "Yalnızca duygularla mı ilgilenmeliyiz?" demişti. "Burada zihnin hiç mi yeri yok? Soru sorma sırası bana geldiğinde ise şöyle demiştim: "Hiç, bir ders için bu kadar çok okumuş ya da düşünmüş bir öğrenci var mı aranızda?"

Cevap ortadaydı. Okumak için saatlerimizi harcıyorduk; bizim için ayrılan odada gece saat 10'a kadar mutlaka birileri okuyor oluyordu ve oradan ayrılanlarımızın çoğu için tek sebep üniversite görevlilerinin binayı kapama saatlerinin gelmiş olmasıy-

dı. Öğrenciler teyp kayıtlarını dinliyor, filmleri izliyor ama hepsinden de önemlisi konuşuyor, konuşuyor ve sürekli konuşuyorlardı. Geleneksel bir kursta, öğretmen dersini anlatır, neyin okunup öğrenilmesi gerektiğini söyler,öğrenciler görev icabı tüm bunları defterlerine kaydeder, sınava girer ve aldığı sonuca göre iyi ya da kötü hisseder. Fakat neredeyse her seferinde de bu, tamamlanmış bir deneyim olarak gerçekleşir. Ardındansa unutma yasaları hızla ve merhametsizce işlemeye başlar. Rogers'ın kursunda ise öğrenciler hem dersle ilgili hem de dersin dışındaki şeyleri okuyorlardı; okuyacakları ve düşünecekleri şeyleri kendilerine anlamlı gelip gelmediğine göre seçiyor, kendileri karar veriyorlardı, öğretmen değil.

Bu yönergesiz öğretim türünün yüzde yüz başarılı olmadığına dikkat çekmek isterim. Aramızda, bu fikri nahoş bulan üç ya da dört öğrenci olmuştu. Hatta kursun sonunda bile, neredeyse herkes büyük bir heyecan duyarken, bildiğim kadarıyla bir öğrencinin bu konudaki duyguları son derece negatifti, bir diğeri ise oldukça eleştireldi. Bu öğrenciler öğretmenin kendilerine tastamam bir mamul vermesini ve onu önce hafızalarına işleyip sonra da sınavda iade edebilmeyi istiyorlardı. İşte o zaman öğrenmeleri gereken şeyleri öğrendiklerinden emin olacaklardı. Keza, birisi de şöyle bir soru sormuştu: "Bu kursta ne öğrendiğimi rapor etmem istendiğinde ne yazacağım ki?" Evet, gerçekten de bunu yapmak imkânsız değilse de, geleneksel bir kursta olabileceğinden çok daha güçtü.

Rogers yöntemi, özgür ve akışkan, açık ve bireye izin veren bir yöntemdi. Öğrencilerden biri ilginç bir tartışma konusu or-

taya atar, bu konu ikinci bir öğrenci tarafından devam ettirilir ama sonra üçüncü bir öğrenci sınıfla hiç ilgisi olmayan ve tamamen kişisel bir meseleyi gündeme getirerek bizi bir önceki konudan uzaklaştırır ve hepimiz buna bozulurduk. Ama yaşam da böyledir, yaşam da nafile görünen bir çabayla, bir ırmak gibi akar durur, önümüzde akan ırmak asla aynı ırmak olmaz, hiç kimse bir sonraki anın ona ne getireceğini bilemez. Fakat burada bir beklenti, bir temkinlilik hali vardı ve insanın sınıf içinde yaşamı tadabilmesi diye bir şey varsa, işte bu ona en yakın şey gibi gelmişti bana. Öte yandan tüm inancını, derdest ettiği gerçeklere koyan otoriter kişilerin bu yöntemden ürkebileceğini düşünüyorum, zira burada aradığı güvenceyi bulamayacaktır; burada bir sonlanma değil bir açılım ve akış vardır.

YENİ BİR METODOLOJİ

Kanımca bu sınıfı tanımlayan çalkantı ve hararet gibi özelliklerin altında, sözü edilen sonlanmanın olmayışı yatmaktadır. Yemek salonunda Rogers'ın öğrencilerinin ateşli ateşli bir şey tartışıyor olmalarından, hep bir arada olma arzularından tanırdınız. Hatta bazen yeterince büyük bir masa bulamadıkları için arka arkaya iki üç banka sıralanıp oturur ve tabakları kucaklarında yemek yerlerdi. Rogers'ın kendisinin de dediği gibi, süreçte son diye bir şey yoktur. Rogers (geleneksel öğretmen kurallarının aksine) asla konu özeti yapmaz. Konular çözümlenmemiş bir şekilde bırakılır; sınıfta öne sürülen problemler her zaman bir devamlılık, hareketli bir seyir izler. Öğrenmek, fikir birliğine varmak ihtiyacı duyan öğrencilerse anlama isteği ve bir sonlan-

dırma arayışıyla bir araya gelirler. Not konusunda bile bir sonlandırma yoktur. Not son demektir, oysa Dr. Rogers not vermez; not verilmesini öneren, öğrencidir; böyle yaptığı için de bu kapanış işareti bile çözümsüz, sonlanmamış, kapatılmamış bir halde bırakılır. Ayrıca, bu yapılandırılmamış bir kurs olduğu için, herkes bu kursa kendi kişiliğini ortaya koyarak girmiştir; öğrenciler, ders kitaplarını değil kendilerini ölçü alarak konuşmuş, böylece diğerleriyle konuşurken kendi benlikleriyle seslenmişlerdir ve gayrişahsi temalardan oluşan normal sınıflarda olmayan bu yakınlaşma ve dostluk da işte buradan doğmuştur.

Oradayken sınıf üyelerinin sergilediği zarif hareketler belki bu yakınlaşma hissine dair bir fikir verebilir. Öğrencilerden biri sınıfı evine yemeğe çağırmıştı. İspanyol bir rahip olan bir başka öğrenci ise grubun ilginçliğine kendini öylesine kaptırmıştı ki, grup dağıldıktan sonra üyelerin her birinin neler yaptığını izleyebilmek için bir yazı zinciri başlatmaktan söz eder olmuştu. Öğrencilere danışmanlık yapmakla ilgilenen bir grup da kendi inisiyatifleriyle toplantı düzenliyordu. Birimiz ise tüm sınıfın bir ruh ve sinir hastalıkları hastanesindeki yetişkin ve çocukları ziyaret edeceği bir etkinlik düzenlemişti; aynı öğrenci Dr. Lindsley'nin psikozlu hastalar üzerinde yürüttüğü deneysel çalışmaları izlememiz için de program yapmıştı. Sınıf üyeleri, kullanmamız için kütüphaneye çeşitli teyp bantları ve basılı materyaller bırakıyorlardı. Çok ender ve sadece istisnai durumlarda yaşanan bir iyi niyet ve dostluk hissi mevcuttu. Katıldığım onca kursun bir tanesinde bile böyle bir şeye rastlamadım. Bu noktada bu gruptaki üyelerin, daha önce rasgele bir araya getirilmiş olduk-

larına, hepsinin farklı geçmişlere sahip olduklarına ve yaş olarak çeşitlilik gösterdiklerine de dikkat çekmem gerek.

Kanımca yukarıda anlatılanlar, öğretim metodolojisine yapılan son derece yaratıcı bir katkıdır ve eskisinden radikal ölçüde farklıdır. İnsanları etkileme, onları özgürleştirme ve daha açık fikirli ve daha esnek bir hale dönüştürme potansiyelinden ise hiç kuşkum yok. Bu yöntemin gücüne kendi gözlerimle tanık oldum. Bu bakış açısını kabul edenler bile bugün onu derinlemesine idrak edemiyor olabilirler ama ben yönergesiz öğretimin son derece zengin içermeleri olduğuna inanıyorum. Bence yönergesiz öğretimin önemi, sınıf ortamının da ötesine geçerek, insanoğlunun birbiriyle iletişime girdiği ve beraber yaşamaya çalıştığı her alan için geçerlidir.

Özellikle bir sınıf metodolojisi olarak, en geniş tartışma, sorgulama ve deney ortamlarına müsaade eden bir bakış açısıdır. Taze ve özgün yönler taşıyan yepyeni düşünce boyutları açma yeteneğine sahiptir, zira gerek uygulaması gerekse felsefesi ile eski metodolojiden temel anlamda farklıdır. Kanımca bu yaklaşım ilkokul, lise ve üniversiteler de dahil olmak üzere öğrenme ediminin her alanında, insanoğlunun öğrenmek için bir araya geldiği ve eskisinden daha iyi bir şeyler yapmayı amaçladığı her yerde denenmelidir. Yeni bir teknik olarak, yola bir engelle çıktığı da açıktır. Eskilerden bir türlü vazgeçmek istemeyiz. Eskiler gücünü geleneklerden, otoriteden ve saygınlıktan alırlar ve bizler de onun ürünleriyizdir. Ancak, eğitimi, deneyimin yeniden yapılandırılması olarak ele aldığımızda, bireyin kendi yapılandırmasını kendisinin yapması gereğini de içerdiğini de kabul et-

miyor muyuz? Birey bunu kendi başına yapmalıdır; en derinlerdeki benliğini, değerlerini, tavırlarını ve kişiliğinin ta kendisini yeniden düzenleyerek yapmalıdır. Bireyin iştigal edeceği en iyi yöntem değil midir bu; başkalarıyla kurduğu iletişime kendisini, fikirlerini, duygularını dahil etmesi için daha iyi bir yöntem olabilir mi? Kendi güvenliği ve esenliği adına insanlığın bir parçası olmayı öğrenmek zorunda olduğu bir dünyada soyutlanmaya sebep olan engelleri kaldırmak için daha iyi bir yöntem var mıdır?

Özel bir Öğretim Deneyimi
Samuel Tenenbaum, Ph.D.
(bir yıl sonra Dr. Rogers'a iletilmiştir)

Şahsınızın fikirleri ve etkisine girdikten sonraki ilk öğretmenlik deneyimini size aktarmam gereğini hissettiğim için yazıyorum. Haberiniz var ya da yok, bilemiyorum ama benim öğretmenlikle ilgili bir fobim vardı. Sizinle çalışmamın ardındansa yaşadığım güçlüğün nerede olduğunu anlamaya başladım. Sıkıntım, öğretmen olarak oynamak zorunda olduğum rol konusundaki kavrayışımdaydı. Motive eden, yöneten ve bir icraatın arkasındaki prodüksiyon şefi olmam gerektiğini düşünüyordum. Sınıfta "açıkta kalmaktan" her zaman korkmuşumdur. Bu sanırım sizin kullandığınız bir terimdi, benim de hoşuma gitmeye başladı. Sınıf ilgisiz, kayıtsız, tepki vermiyor; bense vır vır konuşup duruyorum ve sonunda dengem yitiyor; cümle kuramıyorum, ağzımdan çıkan her söz yapay geliyor ve her şey yavaş çe-

kime giriyor, yavaşlıyor, daha da yavaşlıyor. İşte kafamda böyle dehşet anları oluşturuyordum. Galiba benzer şeyler her öğretmenin aklına gelmiştir ama ben hepsini bir araya getiriyor ve sınıfa bu meşum duyguyla giriyor, o huzursuzlukla asla tam olarak kendim olamıyordum.

Gelelim yaşadığım deneyime. Yeshiva Üniversitesi, Eğitim Enstitüsü'nde iki yaz kursu görevi teklif edildi ama reddetmem için çok geçerli bir mazeretim vardı. Avrupa'ya gidecektim. O halde, Haziran ayında 14 dersten oluşan yoğun, geçici bir kurs veremez miydim, seyahatime engel olur muydu? Buna bahanem yoktu, kabul ettim—çünkü artık bu meseleyi daha fazla sürüncemede bırakmak istemiyordum, ne olursa olsun sorunumla yüzleşecektim. Öğretmenlikten hoşlanmasam da (neredeyse 10 yıldır öğretmenlik yapmıyordum) bir şeyler öğrenirdim. Hoşlanırsam da öğrenirdim. İlle de acı çekeceksem, en iyi yolu buydu çünkü yoğun bir kurstu ve kısa sürecekti.

Bildiğiniz üzere, eğitim konusundaki fikirlerimde Kilpatrik ve Dewey'nin etkisi büyüktür. Ama şimdi buna çok güçlü bir etki daha eklendi—o da siz. Sınıfımla ilk karşılaştığımda, daha önce hiç yapmadığım bir şey yaptım. Duygularımı içtenlikle anlattım. Öğretmenin her şeyi bilen, öğrencilerin ise öğretilmek üzere orada olduğu duygusu yerine kuşkuları, ikilemleri kabullendim, BİLMEYİ DEĞİL. Hem kendim hem de sınıf karşısında, öğretmen rolünün bana verdiği payeyi üzerimden atınca kendi doğal benliğim rahatça ortaya çıktı ve kolaylıkla hatta yaratıcı bir şekilde konuşmaya başladığımı gördüm. "Yaratıcı"dan kastım şu; fikirler aklıma konuşurken geliyordu ve bunlar benim de iyi ol-

duğuna inandığım yepyeni fikirlerdi.

Bir diğer önemli farksa şuydu: Kilpatrick'in yöntemlerinden etkilendiğim için sınıfta geniş ölçekli tartışmalara her zaman sıcak bakmışımdır ama şimdi biliyorum ki öğrencilerimin onlar için hazırlanan metinleri ve ders konularını da bilmelerini istiyor ve bekliyordum. Hatta daha kötüsü, şimdi biliyorum ki, her şeyden öte ve her şeye rağmen sınıfımdan alınacak sonuçların kendi düşünce biçimime uygun olmasını istiyordum. Bu yüzden de yaptığımız tartışmaların hiçbiri gerçek tartışmalar olmadı, yani açık, özgür ve sorgulayan bir tartışma şeklinde gerçekleşmedi; soruların hiçbiri gerçek soru değildi, insanı düşünmeye sevk etmiyordu; hepsi de şaşırtıcıydı, hangi cevapların iyi ve belli zamanlarda hangi cevapların doğru olduğunu düşündüğüme dair son derece koyu inançlarım vardı. Dolayısıyla sınıfa bir konuyla geliyordum ve öğrencilerim ise benim en iyi konu dediğim şeyi devreye dahil etmek için maniple ettiğim durumlarda benim kullandığım birer araçtı.

Bu son kursta, ders konusunu tamamen devreden çıkarmaya cesaret edemedim ama bu kez öğrencilerimi gerçekten dinledim; onları anladığımı ve sevdiğimi gösterdim. Her ders için saatlerce çalışıyor olmama karşın, sayfalarca yazıp sınıfa getirdiğim o notlara bir kez bile atıfta bulunmadığımı fark ettim. Öğrencilerimi tamamen serbest bıraktım, hiçbir şeyi belli bir çizgiye oturtmaya çalışmadım, ne kadar çeşitlilik varsa o kadarına müsamaha ettim ve öğrenciler nereye çekiyorlarsa ben de oraya gittim.

Tanınmış bir öğretmenle bunu konuştuğumuzda, biraz bozuk ve tasvip etmeyen bir tonla bana şöyle dediğini hatırlıyorum:

"İyi düşünme konusunda bir ısrarınız olduğu anlaşılıyor elbette." Bense William James'in geçerliliğini yitirmeyecek olan sözünü tekrarlayarak, insanın duygular okyanusunda bir mantık damlasından ibaret olduğunu söyledim. Ona, "üçüncü boyut" dediğim şeyle, yani öğrencilerin duygu boyutuyla daha yakından ilgilendiğimi ilettim.

Sizin yönetiminizi dört dörtlük uygulayabildiğimi söyleyemem, Dr. Rogers. Çünkü sınıfta zaman zaman kendi görüşlerimi de ifade ettim ve maalesef ders anlattığım da oldu. Ama bunun kötü bir şey olduğuna inanıyorum çünkü öğrenciler bir kez otoriter bir ağızdan duydular mı düşünmemeye başlıyorlar, onun yerine öğretmenin aklından geçenleri tahmin etmeye ve onun hoşuna gidecek şeyleri bulup gözüne girmeye çalışıyorlar. Bir kez daha böyle bir kurs verecek olursam, bunu daha az yapmaya çalışacağım. Ama denedim ve öğrencilerimin her birinin kendine saygı, itibar ve kabullenme duygusu edinmesi konusunda büyük ölçüde başarılı oldum; onları sınava alıp değerlendirmek ve not tutmak aklımın ucundan bile geçmiyordu.

Sonuçta yaşadığım şey ise—işte size yazmamın nedeni de bu— sıradan terimlerle ifade edemeyeceğimiz benzersiz bir deneyimdi. Ben bile tam olarak izah edemiyorum, başıma geldiği için minnettar olduğumu söyleyebiliyorum sadece. Sizin kursunuzda deneyimlediğim özellikleri, kendi verdiğim kursta da gördüm. Özellikle bu sınıftaki öğrencilerden, başka hiçbir grup ya da insandan hoşlanmadığım kadar hoşlandım. Ve onların da –kurs sonunda bana belirttikleri üzere—birbirlerine karşı sıcak, nazik ve kabullenici duygular hissetmeye başladıklarını gördüm.

Hem sözel olarak hem de yazdıkları yazılarda, kurstan ne kadar etkilendiklerini, ne çok öğrendiklerini ve ne kadar iyi hissettiklerini söylediler. Benim için bu yepyeni bir deneyimdi. Hem muazzam duygularla dolup taştığımı, hem de müthiş bir tevazu hissi duyduğumu gördüm. Daha önce de bana saygı duyan, bana hayran olan öğrenciler edindiğimi sanıyorum ama içinde bu denli dostluk ve yakınlık barındıran bir sınıf deneyimini hiç yaşamamıştım. Bu arada, sizin örneğinizi izleyerek herhangi bir okuma ya da hazırlık çalışması yapma gibi sabit mecburiyetler koymaktan da kaçındım.

Yukarıda anlattıklarımın "taraflı algılama" olmadığı, sınıf dışında dile getirilenlerle de kanıtlandı. Öğrenciler benimle ilgili o kadar iyi şeyler anlatıyorlarmış ki, fakülte üyeleri de dersime misafir olarak girmek istediler. En güzeli de, kurs sonunda öğrencilerin Dekan Benjamin Fine'a bir mektup yazıp beni göklere çıkaran sözler etmeleri oldu. Bunun üzerinde Dekan da bana bir mektup yazdı.

Olanların bana muazzam duygular yaşattığını söyleyerek hislerimin en cılız tercümesini yapıyorum aslında. Yıllar yılı öğretmenlik yaptım ama hiçbir zaman burada yaşadıklarıma bir nebze olsun benzeyen bir şey yaşamamıştım. Kendi adıma şunu söyleyebilirim ki, sınıf içinde bir insanın kendini bu kadar ortaya koyabildiğine, bu kadar olayın içine girebildiğine, bu kadar derinden etkilenebildiğine tanık olmamıştım. Şimdi ise belli bir ders konusuna, sınavlara, notlara vurgu yapan bu geleneksel yapılarda şunu sorguluyorum: İnsanın tüm potansiyelini gerçeğe dönüştürürken duyduğu derin ve çoklu ihtiyaçlarıyla, kişiye

"dönüşmesine" de yer verilir mi ya da verilebilir mi? Ama bu, konunun epey dışına çıkmak oluyor. Size sadece olanları aktarabiliyor ve müteşekkir olduğumu, bu deneyimin beni tevazu hisleriyle doldurmuş olduğunu söyleyebiliyorum. Tekrar olsa da, benim hayatıma ve varoluşuma bir şeyler kattığınız ve onu zenginleştirdiğiniz için bunu bilmenizi istedim."*

* Öğrencilerden biri bunlara yönelik bir liste yapıp çoğalttı ve dağıttı; ama hepsi bu kadarla kaldı.

Bununla bağlantılı olarak bir örnek daha verilebilir. İlk saatte Rogers terapi görüşmelerinin kaydedildiği bantları getirdi. Öğretmen rolünde kendisini rahat hissetmediğini ve "kuşanmış" bir şekilde gelmek istediğini ve kendisini güvende hissettireceğini düşünerek bu kayıtları getirdiğini söyledi. Öğrencilerden biri bu kayıtları dinlemekte ısrar etti, sınıftan da bu yönde baskı gelince kayıtları dinletti ama bunu gönülsüzce yapmıştı ve herkesin o kadar baskı yapmasına karşın diğer derslerde kayıtları bir saatten fazla dinletmedi. Anlaşılan Rogers öğrencilerinin sadece akademik açıdan ilgi duyduğu şeyleri dinlemelerini değil, gerçek yaşama ait kayıtlar yapmalarını tercih ediyordu.

* Bunun Dr. Tenenbaum tarafından yaşanan münferit bir deneyim olmadığını, aylar sonra aldığım kişisel mektubu da gösteriyor. Diyor ki, "İlkinden sonra öğretmenlik yaptığım bir başka grupta benzer tavırların ortaya çıktığını gördüm, ancak bu kez çok daha belirgindi çünkü sanırım bu tekniği daha rahat kullanmıştım ve galiba daha uzmanlaşmıştım. Bu ikinci grupta da aynı şekilde kişinin kendini salıvermesi, aynı coşku, aynı heyecan,

aynı sıcaklık ve kendi derisinden sıyrılmayı başaran insanın taşıdığı o gizem vardı. Grubumdaki öğrenciler diğer derslere katıldıklarında, arkadaşlarıyla göz göze geldiklerini, birbirlerine doğru çekildiklerini, hem benzersiz hem de ayrıymış gibi, özel bir deneyimle birbirlerine bağlanmış gibi hissettiklerini söylediler bana. Bu ikinci grupta ayrıca, öğrencilerin kişisel bir yakınlık da geliştirdiklerini, dönem sonunda yıllık toplantılar düzenlemekten söz ettiklerini de gördüm. Bir şekilde bu deneyimi canlı tutmak istediklerini ve birbirlerini kaybetmek istemediklerini söylediler. Ayrıca kişiliklerinde radikal ve temel değişiklikler olduğundan da söz ettiler: Dış görünüşleri, değer verdikleri şeyler, duyguları ve hem kendilerine hem de başkalarına karşı takındıkları tavırlar değişmişti."

16

Hasta Odaklı Terapinin Aile Yaşamına Katabileceği Anlamlar

Birkaç yıl önce, bölgedeki bir grup dinleyicinin karşısında istediğim herhangi bir konuda konuşma yapmam rica edildiğinde, hastalarımızın özellikle aile ortamlarında sergilediği davranışlardaki değişiklikleri ele almaya karar verdim. Bu yazı onun bir sonucudur.

Sayıca daha da çoğalan terapist ve danışmanlar sıkıntıları olan birey ve gruplarla çalıştıkça, deneyimlerimizin karşılıklı ilişkileri ilgilendiren her alanda bazı anlamlar ifade ettiği konusunda uzlaşma sağlıyorduk. Belli alanlardaki —örneğin eğitim alanında, grup liderliği alanında, gruplar arası ilişkiler alanında— anlamını ifade etmeye yönelik bir girişimimiz oldu ama aile yaşamında ne anlam taşıdığını hiç açık bir şekilde belirtmemiştik. Şimdi de bu düzlemi ele almak istediğim için terapi odaklı bir bakış açısının kişiler arası ilişkilerin en sıkı olduğu aile gruplarında ne gibi anlamları olabileceğinin net bir tablosunu çizmeye çalışacağım.

Bu konuya soyut ya da teorik bir noktadan yaklaşmak iste-

miyorum. Yapmak istediğim, kişilerin terapistle girdikleri bağlantı aracılığıyla daha mutlu olacakları bir yaşam kurmaya çaba gösterirken aile ilişkilerinde yaşadıkları deneyimlerdeki değişikliklerin bir kısmını aktarmaktır. Bu insanların sözlü ifadelerinden bol bol yararlanacağım ki onların gerçek deneyimlerinin özünden bir şeyler kapabilesiniz ve kendi sonuçlarınızı kendiniz çıkarabilesiniz.

Hastalarımızın deneyimlerinin bir kısmı, yapıcı aile yaşamına dair mevcut kavramların tersi yönde olsa da, bu farkları ele alıp tartışmakla pek ilgili değilim. Ayrıca, aile yaşamına dair genel bir model sunmakla ya da aile ortamlarında nasıl yaşamanız gerektiğine dair öneriler sunmakla da ilgilenmiyorum. Ben yalnızca bazı gerçek insanların, bazı gerçek ve genellikle de zor aile durumlarındaki deneyimlerinden bir özet sunmak istiyorum. Bu insanların doyurucu bir hayat yaşamak için verdikleri mücadeleler belki sizin için de bazı anlamlar taşıyabilir.

O halde, hasta odaklı terapi sonucunda hastaların aile yaşamlarındaki değişikliklerin gerçekleşmesi nasıl olmaktadır?

DUYGULARIN DAHA FAZLA DIŞA VURULMASI

Bizler, her şeyden önce, hastalarımızın hem aile üyeleri hem de başkaları karşısında gerçek duygularını çok daha etraflıca ifade etmeye başladıklarına tanık oluyoruz. Bu durum olumsuz olduğu düşünülen duygular –kızgınlık, öfke, utanç, kıskançlık, hoşlanmama, rahatsızlık— için olduğu kadar, olumlu olduğuna inanılan duygular –şefkat, hayranlık, hoşlanma, sevgi— için de geçerlidir. Hasta terapide adeta takmakta olduğu maskesini çı-

karmanın ve sahiden de kendisi olmaya dönüşmesinin mümkün olduğunu keşfediyor. Eskiden karısının davranışları karşısında sakin ve tarafsız tavrını korumuş olduğuna inanan bir adam, karısına dehşetli bir öfke duymaya başladığını görüyor ve bu öfkesini ifade ediyor. Artık duygularını ifade ediş haritası, gerçek duygusal deneyiminin oturduğu alanlarla adeta daha iyi örtüşmeye başlıyor. Ebeveynler ve çocuklar, karı-kocalar hakiki duygularını diğer kişiden saklamak ya da hem diğerlerinden hem de kendisinden gizlemek yerine, gerçekten içlerinde var olan duygularını ifade etmeye başlıyorlar

Belki birkaç örnekle bunu daha iyi açıklayabiliriz. Genç bir eş olan Bayan M., danışmanlık hizmeti almak üzere bize gelmişti. Şikâyeti de kocası Bill'in çok resmi ve ona karşı çok mesafeli olması, onunla konuşmaması, duygularını onunla paylàşmaması, onu düşünmemesi, cinsel yaşamlarında uyumsuz olmaları ve birbirlerinden gitgide daha da çok uzaklaşmaya başlamalarıdır. Bayan M, kendi tavırlarını anlattıkça tablo çarpıcı bir biçimde değişmeye başlamıştı. Evlenmeden önceki yaşamıyla ilgili derin bir suçluluk duygusu içinde olduğunu, çoğu evli olmak üzere pek çok erkekle birlikte olduğunu belirtmişti. Çoğu kişinin gözünde neşeli ve rahat bir insan olmasına karşın, kocasının yanındayken katı ve kontrollü biri olduğunu ve doğal davranmaktan uzaklaştığını fark etmişti. Dahası, kocasının tam da onun istediği biri gibi olmasını istediği için kendisini çok şey bekleyen biri olarak da görüyordu. Bu noktada, danışmanın şehirden ayrılmak zorunda kalması nedeniyle danışmanlığa ara verilmişti. Kadın, danışmanına yazarak duygularını ifade etmeye devam et-

miş ve eklemişti: "Bunları ona da (kocasına) bir söyleyebilsem evimde kendim gibi olduğumu hissedebilirdim. Acaba sizden kocam gibi olmanızı ve gerçekleri öğrenmenizi istesem, beni çok mu itici bulursunuz? Artık 'Bebeğim' değil, 'iyi kız' olmak istiyorum. O kadar saçma sapan şeyler yaptım ki."

Ardından başka bir mektup daha göndermişti. Bu mektuptan uzun bir alıntı yapmamız uygun olacaktır. Mektubunda bir akşam eve konuklar geldiğinde ne kadar rahatsız edici, ne kadar nahoş davrandığı anlatıyordu. "Konuklar ayrıldıktan sonra bu kadar kötü davrandığım için kendimi berbat hissettim... Gitmiş olmalarına rağmen kendimi hâlâ huysuz, suçlu ve kendime ve Bill'e karşı öfkeli hissediyordum—konukların geldiği zamanki kadar aksiydim."

"Sonunda gerçekten yapmış olmayı istediğim ve bir erkekten böyle bir şey bekleyemem diye düşündüğüm için hep erteleyip durduğum şeyi yapmaya karar verdim. Bill'e beni bu kadar korkunç davranmaya iten şeyin ne olduğunu anlatacaktım. Böyle düşünmem, size burada söylediğim kadar kolay bir şey değildi—yapması da zor oldu. Bütün ayrıntılarını size anlatmam mümkün değil ama aileme karşı duyduğum o kötü hislerimi, o 'kahrolası' erkeklere karşı daha da çok duyduğum iğrenme hissimi dışa vurmayı başardım. Ailem hakkında konuşurken ondan duyduğum en güzel söz, 'Belki o konuda sana yardımcı olabilirim' oldu. Ve yaptığım şeyleri de olduğu gibi kabul ediyordu. Ona pek çok durumda kendimi yetersiz hissettiğimi anlattım—çünkü o şeyleri yapmama hiç izin verilmemişti, hatta kâğıt oynamama bile izin yoktu. *Konuştuk*, uzun uzun ***değerlendirdik*** ve her ikimi-

zin de hislerinin derinlerine indik. Ona o erkekler hakkında her ayrıntıyı vermedim, yani isimlerini vermedim ama sayıca ne kadar çok olduklarını anlatabildim. Nasıl desem, Bill o kadar anlayışlıydı ki; her şey net bir'biçimde ortaya dökülmüştü ki... Ve BEN ONA GÜVENİYORUM. Artık aklıma üşüşen o aptal, o mantıksız duyguları ona anlatmaktan korkmuyorum. Ayrıca, ben korkmazsam, o budalaca şeyler de artık aklıma gelmeyecek diye düşünüyorum. Geçen akşam size yazdığımda neredeyse çekip gitmeye hazırdım—kenti terk etmeyi bile düşünüyordum. Ama sonunda fark ettim ki ben hep kaçıyordum ve bununla yüzleşmeden mutlu olamayacaktım. Çocuk sahibi olmaktan söz ettik ve Bill okulunu bitirene kadar beklemeye karar verdik. Bu plandan memnunum. Bill çocuklarımız için yapmak istediklerimizi benim yapabileceğime inanıyor—daha da önemlisi onlara yapmak *istemediğimiz* şeyleri yapmayacağıma da inanıyor. Kısacası, artık eğer benden çaresizlik dolu mektuplar gelmemeye başlarsa, bilin ki her şey beklendiği gibi yolunda gidiyordur."

"Şimdi merak ediyorum—Bill ile yakınlaşmak için tek yapmam gerekenin bu olduğunu ta baştan beri biliyor muydunuz? Bill'e haksızlık olacağı için söyleyemeyeceğime inandığım tek şeydi bu. Bana, herkese olan inancının yıkılacağından korkuyordum. Benimle Bill arasında o kadar büyük bir duvar vardı ki, onu neredeyse bir yabancı olarak görüyordum. Bunu yapabilmek için kendimi zorlamamın tek yolu, beni rahatsız eden şeylere tepkisinin ne olduğunu en azından bir kez olsun görmeyi denemiyor olmamın ona asıl haksızlık olacağını fark etmekti. Yani kendisinin güvenilir biri olduğunu kanıtlaması için ona

hiçbir şans vermemiş olacaktım. Benim için bundan daha fazlasını kanıtladı—kendi ailesi ve epey çok sayıda insan karşısında ne kadar berbat şeyler hissettiğini de anlattı."

Bence bu mektubun yoruma pek ihtiyacı yok. Görülen o ki, Bayan M. terapideyken kendisi olmanın, en derin duygularını dile getirmenin verdiği doyurucu hissi deneyimledikçe, kocasıyla olduğu zamanlarda farklı davranmasının imkânsız olduğunu gördü. Evliliğini riske attığını düşünse de, en derinlerdeki duygularını ifade etmesi ve o duyguların ta kendisi olması gerektiğini keşfetti.

Hastalarımızın deneyimlerindeki bir diğer unsur ise biraz daha güç algılanan bir unsurdur. Bu örnekte de görüldüğü gibi hastalar, eskiden yıkıcı bir felaket olur gibi düşündükleri şeyin, yani duyguları dile getirmenin son derece doyurucu bir his olduğunu anlarlar. Fark bu gerçekten kaynaklanır. Kişi bir maskenin, bir ön cephenin ardında yaşarken, ifade edilememiş olan duyguları birikerek önce bir yığın, sonrasında ise herhangi bir olayla tetiklenecek bir patlama noktası haline gelir. Ama kişiyi kaplayan duygular böyle bir anda, bir öfke nöbetiyle, derin bir depresyonla, kendine acıma seliyle birlikte dışa vurulacak olursa, bu duruma dahil olan kişiler üzerinde son derece talihsiz sonuçlara yol açar çünkü o duygular o anda yaşanmakta olan duruma uygun değillerdir ve bu yüzden de mantıksız görünürler. Bir ilişkide duyulan herhangi bir rahatsızlık üzerine, diğer kişi karşısında bir öfke nöbeti geçirmek, o tür düzinelerce durumun bir sonucu olarak duyulan fakat açıklanmayan ya da bastırılan duygular olarak ortaya konacaktır. Ne var ki, ifade edildiği bağ-

lamda birikmiş duyguları ansızın ortaya koymak akılcı olmadığından, anlaşılmayacaktır da.

İşte terapi de, böyle bir kısır bir döngüyü kırma noktasında faydalıdır. Hasta, hissetmekte olduğu duyguları, içinde yer alan keder, öfke ve çaresizliğiyle birlikte dışarı akıtıkça, bu duygular kişinin kendi duyguları olarak kişi tarafından sahiplenilecek, dolayısıyla da patlayıcı özelliğini yitirecektir. Sonuçta, aile ilişkisi gibi özel bir ilişki içindeyken, o ilişkiyle ilgili içinde kabaran duyguları daha çok ifade edebilme yetisi kazanacaktır. Bu dışavurumlarda, ta geçmişten gelen bir yük olmadığı için de daha yerinde görünecek, anlaşılmaya daha uygun bir durumda olacaktır. Kısası birey duygularını yaşadıkça dışa vurmaya başladığını görecektir, içini yakıp kavurarak cerahat haline dönüştükten sonraki bir noktaya gelince değil.

İLİŞKİLER GERÇEK BİR TEMELDE YAŞANABİLİR

Danışmanlık, hastalarımızın aile ilişkilerini deneyimleme tarzlarına başka bir etkide daha bulunur. Hasta, büyük bir şaşkınlıkla, bir ilişkinin savunma mekânizmalarına değil, gerçek duygular üzerine kurularak yaşanabileceği de fark eder. Bu, Bayan M. vakasında da görebildiğimiz üzere, çok derin ve rahatlatıcı bir anlam taşır, utanç, öfke ve rahatsız olma gibi duyguların dışa vurulabilirken de ilişkinin yürütülebileceğini keşfetmek, insana büyük bir güven duygusu veren bir şeydir. İnsanı sevecenliğini, hassasiyetlerini ve korkularını dışa vurması ve buna rağmen ihanete uğramadığını görmesi ona büyük bir güç verir. Bunun yapıcı özellikler taşımasının ve işe yaramasının ardında-

ki nedenlerden biri de terapideki bireyin kendi duygularını bir başka kişinin gerçeği gibi değil de kendi duyguları *olarak* sahiplenmesi ve onları öyle tanıyarak ifade etmesidir. Dolayısıyla, insanın eşine, "Yaptığın şey baştan aşağı yanlış" demesi yalnızca tartışmaya yol açacaktır. Fakat, "Yaptığın şeyden çok rahatsız oluyorum," demek konuşan kişinin duygularıyla ilgili bir gerçeği ortaya koyması demektir ve bu gerçeği, yani kişinin öyle hissediyor olması gerçeğini kimse reddedemez. Böyle söylendiğinde bu bir suçlama değil, kişide var olan bir duygudur. "Kendimi yetersiz hissetmemin suçlusu sensin" demek tartışmaya götürür ama "Sen şunu şöyle ya da böyle yaptığında kendimi yetersiz hissediyorum" demek sadece o ilişki hakkında gerçek bir olgunun dile getirilmesidir.

Fakat bu yalnızca sözel seviyede işleyen bir durum da değildir. Kendi duygularını kendi içinde kabullenen kişi, ilişkisinin bu gerçek duyguları temel alarak yaşanabildiğini de görür. İsterseniz bunu Bayan S.'nin kayda alınmış görüşmeleriyle örnekleyelim.

Bayan S. on yaşındaki kızı ve "bozuk sağlığı" gerekçesiyle evdeki her şeye hükmeden yetmiş yaşındaki annesiyle birlikte yaşamaktadır. Bayan S. annesi tarafından kontrol edilmekte, kendi kızını ise kontrol altına alamamaktadır. Annesine içerlenmekte ama bunu ifade edememektedir çünkü "Tüm yaşamım boyunca suçlu hissettim. Suçluluk duygularıyla büyüdüm, sanki şey yapıyordum... Sanki annemin sağlığını bozan bendim... Hatta birkaç yıldır rüyalarıma bile giriyor... Rüyamda annemi tutup sarsıyorum... Adeta onun ayak altından çekilmesini istiyorum.

Ve... Carol'ın bunu görüp nasıl hissedebileceğini de anlıyorum. Cüret edemiyor... Ben de edemiyorum."

Bayan S. çevresindeki insanların çoğunun, annesini terk ederse çok daha iyi olacağını söylediğini ama bunu bilse de yapamadığını anlatıyor. "Bir gün onu terk edersem mutlu olamayacağımı da biliyorum, ne durumda diye meraktan ölürüm. Hem bu yaşta bir kadıncağızı terk etmiş olmaktan dolayı kendimi çok suçlu hissederim."

Annesinin ona nasıl hükmettiğini anlattıkça, o ilişkide kendine düşen rolün ne olduğunu da görmeye başlıyor: Korkak taraf. "Elim kolum bağlıymış gibi. Belki de yanılıyorum ama... Sanki ondan daha çaresizim. Aslında evet, öyle olduğumu da biliyorum ama annemin bakış açısından ben bir korkağa dönüşmüş durumdayım. Ufacık bir şeyi büyütüp sorun çıkarmasın diye ne gerekiyorsa yapıyorum."

Kendisi daha iyi anlamaya başladıkça, bu ilişkide annesinin istekleri doğrultusunda değil, doğru olduğuna inandığı şekilde yaşamaya çalışması yönünde bir karar alıyor içinden. Görüşmelerden birinin başında bunu aktarıyor. "Belki de onun zayıflıklarını fazlasıyla telafi etmekle muazzam bir keşifte bulundum ... Yani onu şımartmakla hata yapıyorum dedim... Böylece her sabah yaptığım gibi bir karar aldım ama bu kez uygulayacağıma inanıyorum, en azından... Sakin, sessiz falan olmayı deneyeceğim... Yine bir huzursuzluk çıkarırsa, tıpkı sırf kapristen olay çıkaran bir çocuğa yaptığımız gibi onu görmezlikten geleceğim. Sonunda bunu uyguladım. Annem her zamanki gibi küçük bir şey yüzünden küplere bindi. Sofradan fırlayıp odasına gitti. Ne

yaptım, ben de hemen ardından koşacağıma ve ondan özür dileyip tekrar sofraya dönmesi için yalvaracağıma, yaptığı şeyi hiç umursamadım. Birkaç dakika sonra, bir de baktım geldi ve sofraya oturdu, suratı asıktı ama siniri geçmişti. Artık bir süre bunu uygulayacağım..."

Bayan S., bu yeni davranışının temelinde annesine karşı duyduğu duyguları sahiden de kabul etmiş olmasının yattığının açıkça farkındadır. Şöyle der: "Yani, neden yüzleşmiyorum ki? Biliyorsunuz işte, o kadar korkunç şeyler hissediyor ve anneme içerlediğim için kendimin o kadar korkunç bir insan olduğunu düşünüyordum. E, tamam o zaman, evet ona içerliyorum ve üzgünüm. Ama bununla yüzleşmeli ve elimden gelenin en iyisini yapmalıyım."

Bayan S. kendini kabullendikçe hem kendisinin hem de annesinin ihtiyaçlarını karşılamaya gücü daha çok yeten bir insana dönüşüyor. "Yıllardır yapmak istediğim o kadar çok şey var ki ve bunları daha yeni yapmaya başlayacağım. Artık annem gece saat 10'a kadar yalnız kalabilir. Yatağının başucunda telefon da var... yangın falan çıkarsa komşular var yardım ederler, hasta falan olursa da... Ben de devlet okullarından birine gece kurslarına giderim ve kurbanlık koyun gibi evde oturup hayıflanacağıma hayatım boyunca yapmak isteyip de yapamadıklarımı yaparım... Bunu yapmak zorundayım... Hep düşünüp bir türlü yapamamak! Neyse, artık yapacağım. Hem zaten bir başlasam, annem de zamanla iyi hissedecektir."

Bayan S.'in yeni bulduğu fikirler annesiyle arasındaki ilişkide yakında sınanacaktır. "Annem geçen gün çok ciddi bir kalp kri-

zi geçirdi, ben de ona, hastaneye gitmelisin dedim... Belki de hastaneye yatman gerekiyor dedim ve onu apar topar doktora götürdüm; doktor kalbinin iyi olduğunu söyledi, biraz dışarı çıkıp kendine küçük eğlenceler bulması gerekiyormuş. O da şimdi bir haftalığına bir arkadaşını ziyarete gidecek, gösterilere gidip eğlenecekler. İşte... aslında iş hastaneye gitmeye hazırlanma noktasına gelince ona karşı ne kadar haşindim, Carol'un önünde ona karşı çıktım falan filan. Ama sonra annem de geri adım attı, gerçekle yüzleşti... Madem kalbim de sapasağlam dedi, biraz eğlenmek için ondan faydalanabilir. Yani, iyi oldu. Gayet iyi gidiyor."

Bu noktaya geldiğimizde, ilişkinin Bayan S. yönünden iyileşmesine karşın, annesi için öyle olmadığını düşünülebilir. Oysa madalyonun bir de öteki yüzü var. Bir süre sonra Bayan S. şöyle diyor, "hâlâ annem için çok ama çok üzülüyorum. Onun gibi biri olmak istemezdim. Bir de şu var biliyorsunuz, artık annemden nefret etme noktasına gelmiştim. Ona dokunmaya tahammül edemiyordum ya da ne bileyim... onunla karşı karşıya oturmaya falan dayanamıyordum. Yani hiçbir zaman demiyorum, sinirli olduğumda falan böyleydim. Ama... Kendime bakıyorum da, nasıl desem, ona karşı şefkatli olduğumu hissediyorum; iki ya da üç kez hiç düşünmeden içeri giriyor, ona iyi geceler öpücüğü veriyorum. Oysa eskiden kapıdan iyi geceler diye seslenirdim. Bir de... Ona karşı daha iyi niyetli olduğumu hissediyorum; üzerimdeki baskısı uzaklaştıkça o eski kızgınlığım geçiyor yani. İşte böyle... Dün onun yola hazırlanmasına yardım ettim, saçını yaptım falan. Oysa eskiden bunlar bana tahammül edile-

mez şeyler gibi gelirdi, saçını bigudilerle sarmak falan..ama şimdi... Aniden fark ettim ki artık bu beni hiç mi hiç rahatsız etmiyor hatta eğleniyorum bile."

Bu alıntılar hepimizin gayet iyi tanıdığı aile ilişkilerinde kendini tekrarlayan bir modelin değişmesini örnekliyor. Bayan S., kendine itiraf etmeye cesaret edemese de, annesine içerliyor çünkü haklarının elinden alındığı düşünüyor. Bu ilişkide tüm bu duyguları açıkça ortaya koymanın her şeyi daha da güçleştirmekten başka bir işe yaramayacağına inanıyor. Ama bu duygularını geçici olarak araya soktuğunda kendine karşı daha güvenli ve dürüst olduğunu hissediyor. İlişkileri kötüleşeceğine iyiye gidiyor. Daha da şaşırtıcı olanı, bu ilişkiyi gerçek duygular temelinde yaşadığı zaman, annesine karşı duyduğu tek duygunun öfke ve nefret olmadığını da görüyor. Hoşlanma, şefkat, zevk alma gibi duygular da bu ilişkiye dahil oluyor. Açıkça görülüyor ki bu iki kişi arasında uyumsuzluk, hoşlanma ve kızgınlık anları yaşanabildiği gibi saygı, anlayış ve hoşlanma da yaşanabiliyor. Onlar da pek çok diğer hastanın öğrendiği bir şeyi öğrendiler: ilişkiler sahte tavırlar üzerine yaşanmak zorunda değil, aksine gerçekten var olan dalgalanırcasına akıp giden bir çeşitlilikteki duygular temelinde de yaşanabilir.

Seçtiğim örneklerden, ifade edilmesi ya da yaşanması zor olan şeylerin sadece olumsuz duygular olduğu gibi bir izlenime kapılabilirsiniz. Bu kesinlikle doğru değil. Genç bir işadamı olan Bay K., takındığı maskenin ardında yatan olumlu duyguları keşfetmekte, olumsuzlarda olduğu kadar zorlanıyordu. Kısa bir alıntı, üç yaşındaki kızıyla ilişkisinin değişen niteliklerine ayna tutacaktır.

Şöyle diyor: "Buraya gelirken şöyle düşünüyordum. Küçük kızım gözüme ne kadar da farklı görünüyor... Bu sabah onunla oyun oynadım ve öyle şeydi ki—nasıl anlatmalı—hay Allah, neden sözcükleri ağzımdan çıkarmakta bu kadar zorlanıyorum ki? Muhteşem bir deneyimdi—sıcacık, mutluluk veren, hoş bir şeydi, sanki onu görüyor ve kendime çok yakın hissediyordum. Aslında şu çok önemli, eskiden Judy hakkında konuşabiliyordum; onun hakkında olumlu şeyler söyleyebiliyor, yaptığı komiklikleri anlatıyor, sanki çok mutlu bir babaymışım gibi, öyle hissediyormuşum gibi yapabiliyordum ama bunda gerçek olmayan bir şeyler vardı... Bunları sanki hissetmem *gerektiği* için hissediyor, böyle konuşmam *gerektiği* için konuşuyor gibiydim ve hiçbiri de doğru değildi çünkü ona dair olumsuz ve karışık duygularım da vardı. Ama şimdi onun dünyanın en harikulade çocuğu olduğunu düşünüyorum."

T: "Eskiden 'Mutlu bir baba *olmalıyım*" diye düşünüyorken—şimdi mutlu bir baba olduğunuzu düşünüyorsunuz..."

"Bu sabah aynen öyle hissettim. Kızım yatakta yuvarlanıp duruyordu... Sonra bana yine uyumak ister misin diye sordu, ben de tamam dedim, o da o zaman battaniyemi alıp geleyim dedi... Sonra bana masal anlattı... Bir masala üç masal sıkıştırmıştı... Hepsi birbirine karışmıştı... O anda *tam* da istediğim şeyin ***bu*** olduğunu fark ettim... İşte bu deneyimi yaşamak ***istiyordum***... Bu işte dedim... Artık büyümüş olduğumu hissettim galiba... Yetişkin bir erkek, sorumlu bir baba olduğumu, yeterince büyük, yeterince ciddi ve bu çocuğun babası olarak yeterince mutlu bir erkek olduğumu hissettim. Oysa eskiden kendimi zayıf

hissediyor, hatta bunlara layık olmadığımı, o kadar önemli biri olmayı hak etmediğimi düşünüyordum çünkü baba olmak çok önemli bir şeydi."

Bay K., iyi bir baba olduğu yönünde, kendisine karşı hissettiği olumlu duyguları kabullenmenin ve küçük kızına karşı duyduğu bu sıcacık sevgiyi tamamen kabul etmenin mümkün olduğunu gördü. Artık kızını seviyor gibi yapmak zorunda değildi çünkü artık onun ardında farklı bir duygunun pusuda beklediğinden korkmuyordu.

Kısa bir süre sonra Bay K.'nin küçük kızının karşısında kızgınlığını ve rahatsızlığını ifade ederken de daha rahat olduğunu anlatmasına şaşırmayacaksınızdır. Bay K., var olan tüm duyguların onlarla birlikte yaşamaya yetecek kadar iyi olduğunu öğreniyor. Bunların üzerine cila çekmenin gereksiz olduğunu fark ediyor.

İKİ YÖNLÜ İLETİŞİMİN GELİŞTİRİLMESİ

Terapideki deneyimlerin, hastaların aile ilişkilerini yaşayış tarzlarında bir değişikliğe daha vesile olduğu görülüyor. Bu değişiklik, kişilerin iki yönlü iletişimi nasıl başlatıp sürdürecekleri konusunda bir şeyler öğrenmeleriyle başlıyor. Karşıdaki insanın düşünce duygularını tam olarak, yani o kişi için taşıdığı anlam çerçevesinde anlamak ve o kişi tarafından da tamamen anlaşılmak... Bu en kazançlı insan deneyimlerinden biridir ve çok da enderdir. Terapi almak için bize gelenler, böylesine bir iletişimin kendi aile üyeleriyle kurdukları ilişkide mümkün olduğunu keşfetmekten büyük bir mutluluk duyduklarını söylerler.

Bunun, oldukça da doğrudan nedenlerinden biri, danışmanla kurdukları iletişim deneyimidir. Kişinin anlaşıldığını hissetmesi o denli büyük bir rahatlama yaratır ve kendini savunmak için inşa ettiği duvarları o kadar mutlulukla yıkar ki, aynı atmosferi başkaları için de yaratmak ister. Terapötik ilişkide kişinin en korkunç düşüncelerinin, en tuhaf ve anormal hislerinin, en gülünç düşlerinin ve umutlarının, en kötü davranışlarının bir başkası tarafından anlaşılıyor olması müthiş rahatlatıcıdır. İnsan bunun başkalarına da yaymak istediği bir kaynak olduğunu fark eder.

Fakat bu hastaların aile bireylerini anlayabilmelerinin altında çok daha temel bir neden daha yatmaktadır. Bir maskenin ardında yaşadığımızda, duygularımızla paralel olmayan eylemlerde bulunmaya çalıştığımızda, karşımızdaki kişiyi dinlemeye de kalkışmayız. Savunma panellerimiz hep açıktır, maskemizin düşürülebileceği korkusu vardır. Fakat hasta yukarıda sözünü ettiğim tarzda yaşamaya, yaşanan olaylarda gerçek duygularını ifade etmeye başladığında; aile ilişkilerini gerçekten var olan duygular temelinde yaşadığında, artık savunmacı tavrı bırakmıştır, artık ailesindeki diğer üyeleri dinleyebilir ve onları anlayabilir. Karşısındaki insana nasıl göründüğünü görmeye bırakabilir kendisini.

Bu anlattıklarım, az önceki bölümde de adı geçen Bayan S.'nin deneyimleriyle örneklenebilir. Görüşmelerin sonlanmasının ardından bir takip seansına gelen Bayan S.'ye deneyimine verdiği tepkilerini anlatması istendiğinde şöyle der: "Başlangıçta bunun bir danışmanlık olduğunu hissetmemiştim, biliyor muy-

dunuz? Sanki sadece konuşuyordum ama... Sonra biraz daha düşününce, bunun danışmanlık olduğunu fark ettim, hem de en iyisinden. Çünkü daha önce de doktorlardan, ailemden ve dostlarımdan tavsiyeler alıyordum, hepsi de mükemmel tavsiyelerdi... Ama asla işe yaramıyorlardı. Ama bu konuda uzun uzun düşündüm, şimdi bunu Carol'la birlikte deniyorum (gülüyor) yani, yapmaya çalışıyorum. Bir de şu var tabii... Büyükannesi ona, böyle hasta, yaşlı bir kadına nasıl bu kadar acımasız olabilirsin gibi şeyler söylüyor. Böyle anlarda Carol'ın nasıl hissettiğini çok iyi biliyorum. Annesi o kadar korkunç geliyor ki, ona bir tane patlatmak istiyordur! Fakat Carol'a fazla bir şey anlatmıyorum, onu yönlendirmeye çalışmıyorum. Sadece onu bundan çekip çıkarmaya çalışıyorum... Ne yaparsa yapsın, benim onunla birlikte, onun arkasında olduğumu hissetmesini istiyorum.. Neler hissettiğini bana söylemesini, olan bitenlere karşı tepkisini anlatmasını sağlamaya çalışıyorum ve bu işe yarıyor da. Kızım bana dedi ki, ah anne, büyükannem yaşlı ve o kadar uzun zamandır hasta ki... Ben de, evet dedim. Onu ne ayıplıyorum ne de övüyorum, böylece o da kısa bir zaman içinde böyle ufak tefek şeyleri... Zihninden atabilmeyi becermeye başladı... Benim derinlere dalmama gerek kalmadı... Yani onun üzerinde de işe yarıyor. Ayrıca annem üzerinde de biraz işe yarıyor gibi görünüyor."

Galiba Bayan S.'nin kendi duygularını kabul etmesiyle ve onları ifade etmeye ve yaşamaya daha istekli olmasıyla birlikte kızını ve annesini anlama ve onların hayata verdikleri tepkiyi empatiyle hissetme yönünde de çaba göstermeye daha çok istek

duymaya başladığını söyleyebiliriz. Artık karşısındakini kabullenici bir tarzda dinleyebilmeyi, hayatın onlara neyi nasıl hissettirdiğini sezebilmeyi başaracak kadar savunma duvarlarından kurtulmuş. Böyle bir gelişme, hastalarımızın aile yaşamlarına gerçekleşen değişimi niteleyen bir özelliktir.

KARŞISINDAKİNİN DE AYRI BİR KİŞİ OLMASINI SAĞLAMAYI AMAÇLAMAK

Gözümüze çarpan ve size de aktarmak istediğim son bir eğilim daha var. Hastalarımızın ailelerindeki her üyenin kendi duygularına sahip çıkmasını ve ayrı birer kişi olmalarını sağlamayı istedikleri de oldukça net bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu, tuhaf bir açıklama gibi gelebilir ama aslında son derece radikal bir adımdır. Çoğumuz, karılarımızın, kocalarımızın, çocuklarımızın üzerinde bizlerle aynı şekilde hissetsinler diye ne büyük bir baskı kurduğumuzun belki de farkında değiliz. Sanki hep şunu der gibi olabiliriz: Seni sevmemi istiyorsan, sen de benimle aynı hisleri paylaşmalısın. Davranışlarının kötü olduğunu hissedersem, sen de öyle hissetmelisin. Ben belli bir hedefin iyi olduğunu düşünüyorsam, sen de öyle düşünmelisin." Oysa hastalarımızda gördüğümüz eğilim bunun tam tersidir. Artık karşıdaki insanın farklı duygulara, farklı değerlere, farklı hedeflere sahip olması yönünde bir istek vardır. Kısacası, onun da ayrı bir insan olması yönünde bir niyet vardır.

Bu eğilimin, kişi kendi duygularına ve tepkilerine güvenebildiğini gördükçe —kendi derinlerindeki dürtülerin yıkıcı ya da felakete yol açıcı şeyler olmadığını keşfettikçe— ve kendisinin

hep savunmada olmasının gerekmeyeceğini, yaşamı gerçek bir temel üzerinde karşılayabileceğini anladıkça geliştiğine inanıyorum. Kendi benzersizliğiyle birlikte kendine güvenebileceğini öğrendikçe karısına, kocasına, çocuğuna da daha çok güvenebilecek ve karşısındaki kişide var olan benzersiz duygu ve değerleri kabul etmeyi başaracaktır.

Bu söylediklerime yakın bir durum, bir hanım ve eşinin mektubuyla örneklenebilir. Her ikisi de dostum olan bu insanlar, benim neler yaptığımı görmek için yazdığım kitaplardan birini alıp okumak istemişler. Fakat kitabımın onlarda bıraktığı etki, bir terapi etkisine benziyordu. Bu hanım bana bir mektup yazarak, hissettiklerini bir paragrafta toplamıştı. "Bizim gayriciddi olduğumuzu düşünmeyesin diye, yazdığın kitaplardan birini, *Hasta Odaklı Terapi*'yi alıp okumaya başladık. Ben neredeyse bitirdim sayılır. Kitaplar hakkında söylediğin şeylerin çoğunun, en azından benim için geçerli olmadığını söyleyebilirim. Hatta bu kitap benim için danışmanlık deneyimine çok yakın bir şey oldu desem yeridir. Ailemizde yetersiz ilişkiler üzerinde, özellikle Philip'e (14 yaşındaki oğlu) karşı tavırlarıma dair düşünmeye başlamamı sağladı. Ona uzun zamandır gerçek bir sevgi göstermediğimi fark ettim çünkü hep önemli olduğuna inandığım standartlara uyma konusunda aldırmaz bir tavır takınmasına çok içerliyordum. Onun seçtiği hedeflerin sorumluğunu almayı bırakarak, ona (örneğin tıpkı Nancy'ye de yaptığım gibi) bir kişi olarak karşılık verdiğimden bu yana, oğlumun tavırlarında şaşırtıcı değişiklikler oldu. Dünyayı sarsan bir şey değil ama yürekleri sıcacık ısıtan bir başlangıç. Artık onu okul ödevlerini

yapsın diye sıkıştırmıyoruz, hatta geçen gün matematik sınavından kendi iradesiyle S (Yeterli not) not aldı.

Birkaç ay sonra ise kocasından bir mektup aldım. "Phil o kadar değişti ki tanıyamazsın... Boş boş konuşmayı bıraktı ama eskiden yaptığı gibi, sfenks gibi de durmuyor. Şeref listesine girmesini beklemiyoruz ama derslerinden aldığı notlar da düzeldi. Bu düzeltmede büyük payın olduğunu kabul etmelisin. Sonunda oğlumun kendisi olabileceğine güvenmemin ve oğlumu, onun yaşında babasının nasıl olduğunu gösteren yüceleştirilmiş imgenin içine yerleştirmekten vazgeçmemin ardından sonra o da filizlenip yeşermeye başladı. Ah, geçmiş hatalarımızı böyle silebilsek ya!"

Bireyin kendi kendisi olmasına güvenme kavrayışı, benim için büyük bir anlam taşıyor. Bazen bir çocuğa ta en baştan böyle davranılsa ne olurdu diye düşünüyorum. Varsayın ki, bir çocuğun kendi benzersiz duygularına sahip olmasına izin verdiniz—varsayın o çocuk sevilebilmek için kendi duygularından asla vazgeçmek zorunda kalmadı. Varsayın ki, o çocuğun annebabası da, çocuklarının duygularından, hatta birbirlerinin duygularından farklı olan, yani kendi benzersiz duygularına sahip olup onları ifade etme konusunda rahat davrandı. Böyle bir deneyimin taşıyabileceği tüm anlamları bilmek isterdim. Bu, o çocuğun, benzersiz bir birey olan kendine saygı duyarak büyümesi demek olurdu. Bazen davranışlarına karşı çıkılsa bile, o yine de duygularına "sahip" çıkmayı sürdürebilecek demek olurdu. Kendi duygularını ve başkalarının bilinen ve açık duygularını hesaba katması, yani davranışlarında gerçekçi bir dengeye sahip

olması demek olurdu. Bence bu birey, duygularını kendisinden saklamaya asla ihtiyaç duymayan, asla bir maske ardında yaşamak zorunda kalmayan, yani sorumlu ve kendi kendini yönlendiren bir birey olurdu. Çoğumuzu sakat bırakan yanlış davranışlardan nispeten bağımsızlaşan birisi.

GENEL TABLO

Hastalarımızın deneyimlerindeki eğilimleri doğru bir şekilde tespit edebildiysem, hasta odaklı terapinin aile yaşamına pek çok açıdan etkide bulunabileceği anlaşılmaktadır. Eğer izin verirseniz size bunları daha genel bir şekilde tekrardan anlatmak istiyorum.

Bireyin, o anda gerçekleşmiş olan bir durumda, güçlü ya da sürekliliğini hissettiren duygusal bir tavrı, ilgili kişiye ya da kişiler karşısında ve duygu derinliğine uygun olarak ifade etmesinin uzun vadede faydasını gördüğü anlaşılıyor. Bu, öyle bir duygu olmamışçasına davranmaktan, bunları biriktirip patlama düzeyine getirmesinden ve o an gerçekleşen durumda değil de ilgisiz bir durumda ortaya çıkarmasından daha çok yarar sağlamaktadır.

Bireyin yaşadığı aile ilişkisini, sahte tavırlar temelinde de değil de, kurduğu karşılıklı ilişkilerde var olan duygular temelinde yaşayabileceğini keşfetmesinin uzun vadede o bireye daha çok faydasının dokunduğu anlaşılmaktadır. Bu keşfin bir kısmını da, kişin duygularını ifade ederken, o duygular başkasına aitmiş gibi değil de, sahiplenerek ifade edildiğinde, yani gerçek duygular kabullenildiği zaman o ilişkinin yıkılacağı korkusunun temelsiz olduğunu görmesi oluşturur.

Hastalarımız, kendilerini daha rahat ifade ettikçe, yani ilişkilerinin yüzeyinde görünen nitelikler, o yüzeyin altında yatan niteliklerle daha uyumlu hale geldiğinde, savunma duvarlarının bir kısmını kaldırıp karşılarındaki insanı gerçekten dinleyebildiklerini görüyorlar. Genelde ilk kez olarak karşısındaki insanın nasıl hissettiğini ve neden öyle hissettiğini anlamaya başlıyorlar. Böylece, karşılıklı alışverişi saran karşılıklı bir anlayış başlıyor.

Son olarak, diğer kişide de kendisi olmak yönünde gittikçe artan bir istek var oluyor. Ben kendim olmayı daha çok istedikçe, sizin de, bunun içerdiği her anlamla birlikte, kendin olmana izin vermeye hazır oluyorum. Bir diğer deyişle, aile üyeleri, bireysel hedefleri ve değerleri olan ama aynı zamanda gerçek — olumlu ve olumsuz— duygularla ve birbirlerinin özel dünyalarının en azından bir kısmını karşılıklı olarak anlamanın getirdiği hoş bir bağla birbirine bağlı olan, ayrı ve benzersiz kişilere dönüşme yönünde ilerlemeyi istiyor.

İşte terapinin, daha etraflı ve daha derinlikli bir çizgide bireyin kendisine dönüşmesiyle sonuçlanması ve de aynı amaca— yani ailedeki her üyenin kendini keşfetme ve kendine dönüşme sürecinde işini kolaylaştırmasına— hizmet eden, gerçekçi aile ilişkilerinden çok daha büyük bir zevk almasıyla sonuçlanması bu şekilde gerçekleşiyor.

17

Kişiler Arası ve Gruplar Arası İletişim Kopukluklarıyla Başa Çıkmak

Zaman açısından bakacak olursak, bu yazı bu kitap için yazılan ilk yazıdır. 1951 yılında NorthWestern Üniversitesi'nde Yüzüncü İletişim Konferansı'nda vereceğim bir sunum için hazırlamıştım. O zamanki başlığı "İletişim: Kopuşu ve Sağlanması" idi. O zamandan bu yana çeşitli gruplar tarafından ve aralarında Society for General Semantics'in dergisi, Harvard Business Review ve ETC olmak üzere çeşitli dergilerde altı yedi kez yayımlandı.

İçindeki örnekler biraz zamanın gerisinde kalmışsa da yazıdan çıkarmadım çünkü onlar, ulusal ya da uluslararası düzlemlerdeki gruplar arası gerilimlerde önemli olduğuna inandığım noktalara işaret ediyorlar. Rusya ve ABD arasındaki gerilime dair öneriler o sıralarda gerçekleştirilmesi kesinlikle imkânsız şeyler gibi görülüyordu. Şimdi ise pek çok kişinin bunu akılcı bulacağına inanıyorum.

Profesyonel olarak koyduğu tüm çabasını psikoterapiye adamış bir kişinin iletişimle ilgilenmesi şaşırtıcı gelebilir. Duygusal uyumsuzluk yaşayan bireylere terapötik yardım sağlamak ile iletişim engelleri konulu bir konferans arasında ne gibi bir ilişki

olabilir? Aslında çok da yakın bir ilişki vardır. Psikoterapideki en büyük görev, iletişim aksamasını düzeltme görevidir. Duygusal uyumsuzluk yaşayan, yani nevrotik kişi, önce kendi içindeki iletişimin kopması, dolayısıyla ikinci olarak da başkalarıyla ilişkisinin bozulması nedeniyle güçlük yaşamaktadır. Bu açıklama size tuhaf geldiyse, başka şekilde ifade edeyim: "Nevrotik" bireyin, bilinçdışı, inkâr edilen ya da bastırılmış olarak nitelendirilen benlik parçalarının önü öylesine tıkanmıştır ki, bu parçalar kendilerini bilince ya da benliğin yönetebilen bölümüne bir türlü aktarılamazlar. Bu böyle devam ettikçe, kişinin kendini başkalarına ifade ediş biçiminde çarpıklıklar baş göstermeye başlar, bu nedenle hem kendi içinde hem de kişilerarası iletişimde güçlük çekmeye başlar. Psikoterapinin görevi, bu kişinin, terapistle kurulan özel bir ilişki yoluyla, kendi içinde iyi iletişim kurmasını sağlamaya yardımcı olmaktır. Bu görev başarıldığında, kişi başkalarıyla daha rahat ve daha iyi iletişim kurar. O halde psikoterapinin insanların kendi içinde ve birbirleri arasında kurulan iyi iletişim olduğu söylenebilir. Bu ifadeyi birazcık değiştirsek de olur. İnsanların kendi içindeki ya da birbirleri arsındaki iyi iletişim, rahat iletişim her zaman terapötiktir.

O halde bu gece, danışmanlık ve psikoterapide deneyim birikimine dayanarak size iki fikir sunmak istiyorum. Önce, iletişimi tıkayan ya da önleyen en önemli faktörlerden birini, ardından da deneyimlerimizin bize çok önemli olduğunu gösterdiği bir iletişim kolaylaştırma yolunu anlatmak istiyorum.

Karşımızdaki kişi ya da gruba yönelik olarak hepimizde doğal bir şekilde var olan yargılama, değer biçme, onaylama ya da

onaylamama eğilimlerinin kişiler arası iletişimde en büyük engel olduğunu söylemek ve bunu bir hipotez olarak değerlendirmenize sunmak isterim. Dilerseniz bunu çok basit örneklerle açıklayayım. Bu gece bu toplantıdan ayrılırken, duyma olasılığınız en yüksek olduğu cümlelerden biri şöyle bir açıklama olacaktır: "O adamın konuşmasını beğenmedim." Buna nasıl karşılık verirsiniz? Vereceğiniz cevap muhakkak bu tavrı onaylama ya da onaylamama şeklinde olacaktır. Ya, "Ben de beğenmedim. Bence berbattı," diyeceksiniz ya da "Ya, bence gerçekten de iyiydi," diyeceksiniz. Bir diğer deyişle, ilk tepkiniz, size söylenen sözlere değer biçmek ve onu kendi bakış açınızdan ve referans çerçevenizden değerlendirmek olacaktır.

Ya da şöyle bir örnek verelim. Varsayın ki şöyle bir konudaki hislerimi size ifade ettim: "Bence Cumhuriyetçiler bugünlerde oldukça sağduyulu hareket ediyorlar." Bunu dinlerken aklınızdan nasıl bir karşılık geçer? Büyük olasılıkla sözlerime değer biçen bir karşılık olacaktır. Düşünceme katılacak ya da katılmayacak ya da benim hakkında bir yargıda bulunacak ve "Bu adam her hâlde muhafazakâr," ya da "Doğru düşünüyor," diyeceksiniz. Ya da uluslar arası düzlemden bir örnek alalım. Rusya hararetli bir tavırla, "Japonya ile yapılan anlaşma, Amerika Birleşik Devletleri'nin hazırladığı bir savaş komplosudur." Ayağa kalkıp hep bir ağızdan "Bu bir yalan!" deriz.

Bu son örnek, hipotezimle bağlantılı başka bir unsuru ön plana çıkarıyor. Dille yapılan alışverişlerin neredeyse tümünde değer biçme çok yaygın olsa da, duyguların ve duygulanmaların çok yakından devreye girdiği bu gibi durumlarda değer biçme en

yüksek seviyeye ulaşır. Dolayısıyla, duygularımız ne kadar kuvvetliyse, iletişimde ortak unsur bulmak da o kadar zor olacaktır. Ortada sadece psikolojik ortamda birbirini ıskalayan iki fikir, iki duygu, iki yargı olacaktır. Eminim sizler de bunu kendi deneyimlerinizden biliyorsunuzdur. Hararetli bir tartışmayı dinlerken kendi duygularınız devreye sokmadığınız zaman genellikle uzaklaşır ve şöyle düşünürsünüz; "Her kafadan farklı bir ses çıkıyor." Öyle de oluyordur. Konuşanlardan her biri kendi referans çerçevesinden bakarak bir yargıda, bir değerlendirmede bulunmuştur. Gerçek anlamıyla iletişim olarak nitelendirilebilecek bir yan kalmamıştır. Duygusal anlam taşıyan sözlere kendi bakış açımızdan bir değer biçerek tepki verme eğilimi, tekrar söylüyorum, kişiler arası iletişimdeki en büyük engeldir.

Fakat bu problemi çözmenin, bu engeli aşmanın bir yolu var mıdır? Bence bu hedefimizde heyecan verici bir ilerleme kaydediyoruz ve bunu size kısaca aktarmak istiyorum. Anlayarak dinlediğimizde gerçek iletişim ortaya çıkar ve bu değer biçme eğilimlerinden kurtulmuş oluruz. Bu ne demektir? Karşıdaki kişinin ifade ettiği düşünce ve tavrı anlamak, ona neler hissettirdiğini sezmek ve söz ettiği konuyla ilgili referans çerçevesine ulaşmak demektir.

Bu kadar kısa özetlenince, saçma denecek kadar basit gelebilir ama öyle değil. Bu, bizim psikoterapi alanında son derece güçlü olduğunu gördüğümüz bir yaklaşımdır. Bireyin temel kişilik yapısında değişime yol açan ve başkalarıyla kurduğu ilişki ve iletişimi geliştiren en etkili araçtır. Bana söyleyebildiği şeyi dinleyebilir, anlattığının ona nasıl göründüğünü anlayabilirsem;

onun için taşıdığı özel anlamı görebilir, kendisi için taşıdığı duygusal yapıyı sezebilirsem o zaman onda var olan değişim gücünü serbest bırakabilirim. Babasından ya da üniversiteden ya da komünistlerden nasıl nefret ettiğini anlayabilirsem—onun delirme korkusunun, atom bombalarından ya da Ruslardan duyduğu korkunun tadını yakalayabilirsem—onun tam da bu nefret ve korkuları değiştirmesi, bu nefret ve korkunun nedeni olan insanlar ve durumlarla gerçekçi ve uyumlu bir ilişki kurması için en büyük katkıyı yapıyorum demektir.

Araştırmalarımızdan biliyoruz ki, böyle empatik bir anlayış—bir insanı değil, bir insan*la birlikte* anlamak—kişilikte büyük değişim yaratabilecek son derece etkin bir yaklaşımdır.

Kimileriniz insanları çok dinlediğinizi ama hiç de böyle sonuçlar almadığınızı düşünüyor olabilirsiniz. Büyük olasılıkla dinleme şekliniz, yukarıda anlattığım dinleme değildir. Ama size anlayış biçiminizi test edebileceğiniz küçük bir laboratuar deneyi önerebilirim. Bir dahaki sefer karınızla, arkadaşınızla ya da bir grup dostunuzla tartışırken, bir an için olsun konuşmayı kesin ve şu kuralı uygulayın: "Her kişi ancak, bir önceki kişinin düşünce ve duygularını, kendi cümleleriyle ama konuşan kişinin de kabul edebileceği biçimde tekrarladıktan *sonra* söz alabilir." Bunun ne demek olduğunu anlıyorsunuzdur. Bu en basit şekliyle, kendi bakış açınızı sunmadan önce karşınızdaki kişinin referans çerçevesini, onun duygu ve düşüncelerini ona özetleyebilecek kadar anlamış olmanız gerekir demektir. Basit görünüyor değil mi? Fakat denemeye kalktığınızda, şimdiye dek yapmak zorunda kaldığınız en zor şeylerden biri olduğunu göreceksiniz.

Ne var ki, karşınızdaki kişinin bakış açısını yakaladığınızda, sizin yorumlarınız da muazzam bir değişime girecektir. Hatta konuşmaların duygulardan bağımsızlaştığını, farkların azaldığını ve geri kalan farklılıkların da akılcı ve anlaşılabilir türden olduğunu göreceksiniz.

Peki, bu tür bir yaklaşımı hayatın daha geniş alanlarına uyguladığımızda neler olabileceğini düşünebiliyor musunuz? İşçiler ile yönetim arasındaki bir anlaşmazlıkta bu yaklaşım kullanılsa ve işçiler, aynı fikirde olmasalar bile yönetimin bakış açısını kendi sözcükleriyle önce tekrar bir söyleseler ve yönetim de kendilerinin bunu demek istediğini onaylasa; öte yandan yönetim de, işçilerin görüşüne katılmıyor olsa da, işçilerin taleplerini onların da doğru olduğunu kabul edeceği biçimde tekrar sözcüklere dökse ne olurdu acaba? Bu, gerçek bir iletişim kurulması demek olurdu ve böyle bir durumda akılcı bir çözüme ulaşılabileceği garanti demektir.

Eğer bu yaklaşım iyi iletişim ve iyi ilişkiler için etkin bir yolsa (sözünü ettiğim deneyi uygularsanız siz de bana katılacaksınız), neden daha çok kişi tarafından denenmiyor ve kullanılmıyor peki? Şimdi, bunun kullanılmasını engelleyen güçlükleri sıralamaya çalışacağım.

Her şeyden önce bunu yapmak cesaret ister ve bu da pek yaygın olan bir nitelik değildir. Psikoterapiyi bu şekilde sürdürebilme ediminin gerçek bir risk demek olduğuna dikkat çeken anlambilimci Dr. S. I. Hayakawa'ya minnettarım. Bir diğer insanı gerçekten de bu şekilde anlayabiliyorsanız, hiçbir değerlendirici değer yargısı taşımayacak şekilde onun özel dünyasına gö-

nüllü olarak giriyorsanız, değişme riskini de göze alıyorsunuz demektir. Onun gözünden bakmaya başladığınızı, tavır ve kişiliğinizin etkilenmekte olduğunu görebilirsiniz. İşte bu değişme riski çoğumuzun yüz yüze gelebileceği en korkutucu unsurlardan biridir. Eğer ben, elimden geldiği kadar her yönüyle, nevrotik ya da psikozlu bir bireyin özel dünyasına giriyorsam, benim de o dünyanın içinde kaybolup gitme riskim yok mudur? Çoğumuz bu riski almaktan korkarız. Bu gece aramızda bir Rus komünist konuşmacımız olsaydı ya da Senatör Joseph McCarthy bizlerle olsaydı, kaçınız dünyayı onların gözünden görmeye çalışma riskini taşıyabilirdiniz? Çoğumuz dinlemeyi başaramaz; kendimizi değer biçmeye mecbur hissederiz çünkü dinlemek bize çok tehlikeli gelir. İşte bu nedenle cesaret gereklidir ve bu hepimizin sahip olduğu bir özellik değildir.

Fakat ikinci bir engel daha vardır. Güçlü duygular hissettiğimiz zamanlar, karşımızdaki kişi ya da grubun referans çerçevesine ulaşmamızın en zor olduğu zamanlardır. Oysa böyle zamanlar, iletişim kurmak istiyorsak, o çerçeveye ulaşmamızın en gerekli olduğu zamanlardır. Psikoterapi alanındaki deneyimlerimiz bize bunun aşılamaz bir engel olduğunu göstermiyor. Kendi duygu ve değer yargılarını bir kenara koyabilen üçüncü bir tarafsanız, karşınızdaki kişi ya da grubu anlayarak dinlediğinizde ve her birinin görüş ve tavırlarını açıkladığınızda son derece faydalı olabiliyorsunuz. Bizler bu yaklaşımın çelişme ya da husumet yaşayan küçük gruplarda çok işe yaradığına tanık olduk. Bir anlaşmazlığa taraf olan kişiler kendilerinin anlaşıldığını hissederse, bir başkasının onların gözünden olayı görebildiğine

inanırsa, sarf edilen sözler daha az abartılı ve daha az savunmacı olur ve artık "Ben yüzde yüz haklıyım, sense yüzde yüz haksızsın" tavrının gereksiz olduğu hissedilir. Grupta, karşı tarafın anlayarak katalizör görevi gören birinin varlığı, grup üyelerinin o ilişkideki nesnel hakikate giderek daha da yakınlaşmalarını sağlar. Böylece karşılıklı iletişim kurulur ve bir tür uzlaşmaya varılma olasılığı daha da artar. O halde diyebiliriz ki, kabarmış duygularımız yüzünden olayı rakibimizle ***birlikte*** anlamız güçleşiyor olsa da, katalizör görevi gören bir lider ya da terapist küçük bir grupta bu engeli aşabilir.

Bu son cümle, ne var ki, sözünü ettiğim yaklaşımı kullanma konusunda bir başka engele işaret ediyor. Şu ana dek deneyimlerimizi hep küçük ve yüz yüze konuşulan gruplar üzerinden elde ettik. Bu gruplar, çalışma hayatıyla, dinle ya da ırkla ilgili gerilimler yaşayan veya pek çok kişisel gerilim barındıran terapi gruplarıydı. Bu küçük gruplarda, kısıtlı sayıda araştırmalarla desteklenen deneyimlerimiz, dinleyen ve empatik özellikler gösteren bir yaklaşımın iletişimi iyileştirdiğini, öteki tarafın daha çok kabul edildiğini ve yapısal olarak daha olumlu ve daha problem çözücü bir tavrın benimsendiğini göstermektedir. Savunmacı tavırlarda, abartılı sözlerde, değer biçen ve eleştirici tavırlarda azalma görülmektedir. Fakat bu bulgular hep küçük gruplar üzerinden elde edilmiştir. Peki, coğrafi olarak birbirinden uzak olan daha büyük gruplar arasında da anlayışı sağlamayı başarabilir miyiz? Ya da Birleşmiş Miller delegeleri gibi, yüz yüze gelen ama kendileri adına değil de başkalarını temsilen konuşan gruplarda mümkün olabilir mi? Samimi olarak söyleyelim

ki bu soruların cevaplarına sahip değiliz. Ben duruma bu şekilde de bakabileceğimize inanıyorum. Sosyal bilimciler olarak, iletişim kopukluklarına karşı geçici mahiyette bir laboratuar çözüm öneriyoruz. Fakat bu laboratuar çözümünün geçerliliğini doğrulamak ve çeşitli sınıflar, gruplar, uluslar arasındaki iletişim kopukluğu gibi muazzam bir probleme uygulamak için ilave fonlara, çok daha fazla sayıda araştırmaya ve yüksek nitelikli yaratıcı düşünme becerisine ihtiyaç olacaktır.

Halihazırda elimizde bulunan sınırlı bilgilerle ve hatta büyük gruplarla bile, karşıdakiyle ***birlikte*** dinlemeyi artırma, karşısındaki ***hakkında*** değer yargılarında bulunmayı azaltma yönünde bazı adımlar atılabileceğini görüyoruz. Bir an durup düşünelim ve varsayalım ki terapötik olarak yönlendirilmiş uluslararası bir grup, Rus liderlerle konuşmaya gitmiş olsun ve şöyle demiş olsunlar; "Bizler sizin ABD'ye dair görüşlerinizi, daha da önemlisi tavır ve duygularınızı gerçekten anladığımız bir noktaya erişmek istiyoruz. Sizlerin görüş ve duygularını ve durumun sizin açınızdan nasıl göründüğünü kendi sözlerimizle ve siz doğru olduğunu kabul edene dek, gerekirse defalarca özetleyeceğiz." Sonra da varsayın ki onlar da bizim ülkemizin liderleriyle konuşurken aynı şeyi yapsınlar. Eğer bu iki tarafın sözlerinde, tarafların görüşlerine mümkün olan en geniş şekilde yer verilmişse, duygular net bir biçimde ifade edilmişse ve alaycı bir tavır takınılmamışsa, bunun sonucu muhteşem olmaz mıydı? Tasvir ettiğim anlama biçiminin gerçekleşmiş olmasını kimse garanti edemez ama en azından bunun gerçekleşme olasılığı çok daha yüksek olacaktır. Bizden nefret eden bir kişinin duygularını, yansız bir

üçüncü kişi tarafından anlatıldığında, bize yumruğunu salladığı zamandakinden çok daha kolay anlayabiliriz.

Fakat bu ilk adımı anlatmak bile, bu şekilde anlama yaklaşımında bir engele daha işaret ediyor. Bizim medeniyetimiz sosyal bilimlere, henüz bu bulguları kullanacak kadar çok güvenmiyor. Oysa fen bilimlerinde bunun tam tersi geçerli. Savaş sırasında sentetik kauçuk problemine bir laboratuar çözümü bulunduğunda, bu bulguyu kullanmak için milyonlarca dolar ve bir ordu büyüklüğünde uzman tahsis edilir. Bir noktada bir miligram sentetik kauçuk elde edebiliyorsa, onu binlerce tona çevirmek mümkündür ve bu gerçekleştirilebilir. Gerçekleştirildi de. Fakat sosyal bilimler alanında, küçük gruplar arasında iletişimi ve karşılıklı anlayışı kolaylaştırıcı bir yol bulunmuşsa, bu bulgudan faydalanılacağına dair hiçbir garanti yoktur. Bu bulgulardan faydalanmayı sağlayacak para ve beyin gücünün devreye sokulması nesiller boyu sürebilir.

Sözlerimi bitirmeden önce, iletişim engelleri problemine getirdiğimiz bu küçük ölçekli çözümü özetlemek ve bazı özelliklerine dikkat çekmek istiyorum.

Bugüne dek yürüttüğümüz araştırma ve elde ettiğimiz deneyimlerde iletişim kopukluklarından ve iletişimdeki aksamaların en büyük nedeni olan yargılayıcı tavır eğilimlerinden kaçınmanın mümkün olduğunu görüyoruz. Çözüm, taraflardan her birinin diğerinin bakış açısını anlamaya çalışacağı bir ortam yaratarak bulunabilir. Bu yaklaşımla çözüm bulma girişimlerinin, uygulamada da, her iki tarafın bakış açısını empatik bir tavırla anlamaya çaba gösteren ve dolayısıyla herkesin birbirini anlaya-

bileceği bir ortam oluşmasında katalizör görevi gören bir kişinin yarattığı etki sayesinde, duyguların tırmandığı anlarda bile, başarıyla sonuçlandığı görülmektedir.

Bu prosedür, oldukça önemli niteliklere sahiptir. Diğer tarafın hazır olmasını beklemeksizin tek bir tarafça başlatılabilir. Hatta taraflardan birinin minimum düzeyde işbirliğini kabul etmesi halinde, tarafsız bir üçüncü kişi tarafından da başlatılabilir.

Bu prosedür, iletişim kopukluklarının hemen hepsinin nedeni olan samimiyetsizlikler, savunmacı abartılar, yalanlar, "yanıltıcı maskeler"in bertaraf edilmesini sağlayabilir. İnsanlar tek amacın anlamak olduğunu, yargılamak olmadığını, anladıklarında bu savunmacı çarpıtmalar şaşırtıcı bir hızla terk edilecektir.

Bu yaklaşım, hakikatin keşfedilmesi ve iletişim önündeki nesnel engellerin gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesi yönünde istikrarlı ve hızlı bir şekilde ilerlemeyi sağlayacaktır. Taraflardan birinin savunmacı tavırdan vazgeçmesi, diğer tarafın da savunmacı tavrını bırakmasına yol açacak, böylece hakikate daha fazla yaklaşılacaktır.

Bu prosedürle karşılıklı iletişim gitgide daha da büyüyecektir. Karşılıklı iletişim, kişi ya da gruplara saldırma yönünde değil, problemi çözme yönünde kullanılır. Benim o problemi hem kendi açımdan hem de sizin açınızdan görebileceğim, sizin de aynı şekilde hem kendi hem de benim açımdan görebileceğiniz bir durumu ortaya çıkarır. Böylece doğru ve gerçekçi bir şekilde tanımlanan problem, her türlü akıllı çözüm girişimine teslim olacak demektir; eğer kısmen çözülemeyecek bir problemse de

böyle olduğu rahatlıkla kabul edilebilecektir.

O halde bu küçük gruplarda oluşan iletişim kopukluklarını, bir laboratuar çözümü olarak görebiliriz. Bu küçük ölçekli yanıtı kabul edip daha ötesini sorgulamalı, yeniden tanımlamalı, geliştirmeli ve modern dünyamızın varlığının ta kendisini tehdit eden o trajik ve neredeyse ölümcül iletişim aksaklıklarına uygulamalı mıyız? Bence bu, araştırmamız gereken bir olasılık ve güçlük olarak karşımızda duruyor.

18

Kişiler Arası İlişkilerin Genel Yasasına Dair Geçici bir Formülasyon

Geçen yaz döneminde kafamı epey kurcalayan teorik bir problem üzerinde çalıştım: Herhangi bir ilişkide gelişmeyi kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı unsurları tek bir hipotez içinde formüle etmek mümkün mü? Önce kendime kısa bir metin hazırladım ve bunu fikir alışverişinde bulunduğumuz bazı kurum yöneticileriyle ve bir atölye grubunda tecrübe etme fırsatı buldum. Hepsi de fikirlerimi ilginç buldu ama en çok kurum liderleri, özellikle de aşağıdaki sorunlar bağlamında olumlu ve olumsuz yanları ele alarak, düşüncelerimle yakında ilgilendiler. Sorunlarsa şunlardı: Çalışan-yönetici ilişkileri; üst düzey yönetici eğitimi; üst düzey yönetimde kişiler arası ilişkiler.

Bu metni her yönüyle değişebilir bir belge olarak görüyor ve yeterliliğinden kesinlikle emin olmadığımı belirtmek istiyorum. Kitaba dahil etmemin nedeni ise daha önce okuyanların çoğunun içeriği çok kışkırtıcı bulmuş olması ve metin yayımlandığı takdirde geçerliliğini sınayacak araştırma ve incelemelerin başlatılma olasılığıdır.

Uzun zamandır kendi kendime, psikoterapi alanında elde ettiğimiz bulguların genelde insan ilişkilerine nasıl uygulanacağı

sorusunu soruyorum. Son yıllarda bu meseleye epey kafa yordum ve hasta odaklı terapiyle ilgili daha kapsamlı bir teorinin parçası olarak, kişiler arası ilişkiler teorisini ifade etmeye çabaladım (1, Böl. IV). Okumakta olduğunuz metin, biraz farklı bir tarzda da olsa, bu teorinin yönlerinden birini ortaya koymaya yöneliktir. Bu çalışma, tüm insan ilişkilerinin altında yattığı düşünülen düzeni, ilişkilerin iyi olmasını, zenginleşmesini, açık olmasını ve bireylerin gelişmesini sağlayan ya da psikolojik gelişmeyi kısıtlayan, savunmacılığa ve her iki tarafta da engellenmeye yol açan nedenleri belirleyen düzeni masaya yatırmaya çalışıyor.

TUTARLILIK KAVRAMI

Söylemek istediğim şeylerdeki en temel nokta "tutarlılık"tır. Bu yapı, hem terapi hem de kişiler arası etkileşimin tüm türleri için önemli olduğu anlaşılan bir grup fenomeni kapsamak üzere geliştirilmiştir.

Tutarlılık, deneyimleme ve farkındalık arasındaki eksiksiz uyuma dikkat çekmek üzere kullanılan terimdir. Bu terim deneyim ve farkındalığın yanı sıra iletişimi de kapsayacak şekilde genişletilebilir. Belki de bir bebeği buna en iyi örnek olarak verebiliriz. Bebek, fizyolojik ve organik düzeyde açlık duygusunu deneyimliyorsa, farkındalığı bu deneyimle uyumlu olacak, kurduğu iletişim de bununla tutarlı olacaktır. Karnı açtır, doyurulmamıştır ve bu onun için her düzeyde bir hakikattir. Aç olma konusunda bütünlüklüdür, bu deneyimiyle birleşmiştir. Öte yanda, doyurulmuşsa ve memnunsa bu noktada da hem organik

seviyede, hem farkındalık seviyesinde hem de iletişim seviyesinde bütünlüklü bir tutarlılık sergiler. Ne yönden bakarsak bakalım—ister organik seviyede, ister farkındalık seviyesinde, isterse iletişim seviyesinde— o tepeden tırnağa bütünleşmiş bir kişidir. İnsanların çoğunun bebeklere karşılık vermesinin nedeni büyük olasılıkla onların bu denli sahici, bütünlüklü veya tutarlı olmalarıdır. Bir bebek sevgi, öfke, hoşnutluk ya da korku gibi duyguları ifade ettiğinde, tek bir kuşkuya bile kapılmadan onun, tepeden tırnağa, yaşadığı deneyimin ta kendisi olduğunu biliriz. Korkusunda, sevgisinde, açlığında, her şeyinde şeffaftır.

Tutarsızlığa örnek olarak ise bebeklik çağının ötesine geçen birinden örnek verebiliriz. Kolaylıkla anlayabileceğimiz bir örnek olsun diye grup tartışmalarından birinde öfkeye kapılan bir adamı ele alalım. Yüzü kızarır, ses tonu duyduğu öfkeyi aktarır, rakibine parmağını sallar. Fakat arkadaşlardan biri, apaçık bir samimiyet ve şaşkınlıkla, "Arkadaşlar, sinirlenmeye hiç gerek yok," dediğinde şöyle cevap verir, "Ben sinirli falan değilim! Bu işe duygularımı karıştırıyorum! Gayet mantıklı bir şekilde gerçeklere dikkat çekiyorum." Grubun diğer üyeleri ise bu cevap karşısında kahkahayı basar.

Burada olan nedir? Gayet açıktır ki, konuşan kişinin deneyimlediği duygu öfkedir. Fakat bu duygu ile farkındalığı uyum içinde değildir. Bilinçli seviyede öfke deneyimlenememekte, hatta kurduğu iletişimde böyle bir duygu aktarmamaktadır (kendi bildiği kadarıyla). O anda deneyimi ile farkındalığı, deneyimi ile iletişimi arasında gerçek bir tutarsızlık vardır.

Burada dikkat çeken bir diğer nokta ise bu kişinin iletişimi-

nin gerçekten muğlâk ve karışık olmasıdır. Kullandığı sözcüklerle mantık ve gerçeklerle ilgili bir şey ifade etmektedir. Ses tonu ve beden hareketleri ise başka bir mesaj iletmektedir: "Sana sinirleniyorum." Kanımca, söylediğimiz anlamda tutarsızlık yaşayan kişi iletişim kurmaya çabaladığında, o iletişimde mutlaka böyle bir çelişki ve muğlâklık olacaktır.

Tutarsızlık kavramının bir diğer yönü ise şu örnekle gösterilebilir. Bireyin kendisi, kendi tutarlılık derecesini doğru değerlendirebilen biri değildir. Dolaysısıyla, gruptan yükselen kahkahalar, o bireyin (kendisi öyle düşünse de düşünmese de) öfke duygusunu deneyimlemekte olduğuna dair grupta bir uzlaşma olduğunu göstermektedir. Oysa o birey bunun gerçek olduğunun farkında değildir. Bir diğer deyişle, uyumluluk derecesi o anda o kişi tarafından muhakeme edilememektedir. Bu dereceyi, harici bir referans çerçevesinden ölçmeyi öğrenme konusunda ilerleme kaydedebiliriz. Ayrıca, kişinin geçmişte kendi içindeki tutarsızlığı tanıma becerisinden de tutarsızlık hakkında pek çok şey öğrenmiş bulunuyoruz. Nitekim, örneğimizdeki adam terapiye katılmış olsaydı, geçmişe dönüp bu olaya baktığında, terapi saatinin kabullenici ve güvenli ortamında şöyle diyebilirdi: "Şimdi fark ediyorum ki, o gün başka türlü olduğumu sanmış olsam da, o anda o adama acayip öfkelenmiştim." Yani birey o andaki savunmacılığı yüzünden öfkesini fark edemediğini anlamış olacaktı.

Bir diğer örnek ise tutarsızlığın başka bir yönünü sergilemektedir. Gittiği yerde sıkıntıdan boğulan, esneyen ve sürekli saatine bakıp duran Bayan Brown çıkarken ev sahibine şöyle der: "Bu

akşam çok eğlendim. Çok hoş bir partiydi." Buradaki tutarsızlık deneyim ve farkındalık arasında değildir. Bayan Brown sıkıldığının farkındadır. Tutarsızlık onun farkındalığı ile kurduğu iletişim arasındadır. Az önce görüldüğü üzere, deneyim ile farkındalık arasında tutarsızlık olduğunda savunmacılıktan ya da farkındalığın inkârından söz edebiliriz. Ancak tutarsızlık buradaki gibi, farkındalık ile iletişim arasında ise, bu kez ya sahtecilik ya da kandırma söz konusudur.

Tutarlılık yapısının pek kendini belli etmeyen ama oldukça önemli bir etkisi vardır. Bunu şu şekilde ifade edebiliriz: Eğer birey şu anda baştan aşağı tutarlıysa, gerçek fizyolojik deneyimi farkındalığıyla birlikte doğru bir biçimde temsil ediliyorsa ve kurduğu iletişim de bu farkındalıkla tutarlıysa, iletişiminde kullandığı sözcüklerde harici olgulara bir tek gönderme bile olmayacaktır. Yani, tutarlı ise şöyle demeyecektir, "Şu taş çok sert", "O adam salak"; "Sen kötüsün" ya da "O kadın zeki" demeyecektir çünkü bizler asla böyle "olguları" deneyimlemeyiz. Deneyimle farkındalığın bir aradalığı her zaman, kaynağını dahili referans çerçevesinden alan duygular, algılar, anlamlar olarak ifade edilir. Ben asla o adamın salak olduğunu ya da sizin kötü olduğunuzu bilemem. Ben sadece bana öyle göründüğünüzü algılamış olabilirim. Aynı şekilde, tam anlamıyla bakacak olursak, üzerine düştüğümde sertliğini deneyimlediğimden emin olsam bile, o taşın sert olduğunu bilemem. (Hatta, o anda bir fizikçinin o taşı, yüksek hızda atom ve moleküllerinden oluşan geçirgen bir kütle olarak deneyimlemesini de mümkün kılabilirim.) Kişi baştan ayağa tutarlı ise, iletişiminin tümünü net bir şekilde kişisel

algı bağlamına yerleştireceği bellidir. İşte bunun taşıdığı anlam çok büyüktür.

Bu noktada, kişinin hep kişisel algı bağlamından konuşmasının da mutlaka tutarlılığı göstermeyebileceğinden de bahsetmek gerekebilir. Zira ifade kipleri bir savunma türü olarak da kullanılıyor olabilir. Dolayısıyla, tutarlık anında kişi, algı ve duygularını, bir başka kişininmiş gibi ya da dış dünyadaki bir şeylerle ilgili olgular olarak değil, mutlaka o algı ve duyguları ta kendisi olan kişi olarak iletir. Bunun tersi ise tutarlılık değildir.

Pek çok özelliği ve yönü olan bu tutarlılık kavramıyla ilgili yeterince söz söyledim galiba. Kimisi tamamlanan kimisi ise sürmekte olan bazı çalışmalara rağmen bunu işlemsel terimlerle tanımlamak kolay değil. Ancak sözü edilen çalışmalarda, o deneyimin farkındalığından ayrı olarak neyin deneyimlendiğine dair ham işlemsel göstergeler elde edilebilmiş olduğu da söyleyebiliriz.

Bu yapının tanımını çok daha makûl bir şekilde karar bağlarken, hepimizin, karşımızdaki bireylerdeki tutarlılığı ya da tutarsızlığı fark edebildiğimize değinebiliriz. Bazı bireylerle birlikteyken, gerek öfke veya rekabet, gerekse sevgi ya da işbirliği konusunda olsun, kişinin bunların çoğunda da bilinçli olarak tam da aklından geçenlerini söylediğine, hatta en derin duygularının da ifade ettiği şeyle uyumlu olduğunu görürüz. O kişinin nerede durduğunu bildiğimizi hissederiz. Oysa başka bir bireyle birlikteyken ise o kişinin söylediği her şeyin bir maske olduğunu görebiliriz. Onun aslında ne hissediyor olduğunu merak ederiz. Acaba kendi hislerinin farkında mı diye düşünürüz. Böyle bir

bireyin yanındayken tedbirli ve temkinli olmaya çalışırız.

O halde açıktır ki, farklı bireylerin farklı tutarlılık dereceleri vardır ve aynı birey farklı zamanlarda, deneyimlediği şeye ve bu deneyimi farkındalık çerçevesine kabul edebilip edememesine ya da kendisini ona karşı savunma mecburiyeti hissedip hissetmemesine bağlı olarak farklı tutarlılık ölçüleri sergileyebilir.

TUTARLIĞIN KİŞİLER ARASI İLİŞKİLERDEKİ İLETİŞİMLE BAĞLANTISI

Kişiler arası etkileşim kavramının anlamını ise varsayımsal birer kişi olan Smith ve Jones üzerinden açıklayabiliriz.

1. Smith tarafından Jones ile kurulan iletişimlerde, Smith tarafında bir miktar tutarlılık dikkat çekmektedir. Bu hemen göze çarpmaktadır.

2. Smith'le birlikteyken deneyim, farkındalık ve iletişimdeki tutarlılık arttıkça, Jones da bunu bir o kadar açık bir iletişim olarak algılamaktadır. Kanımca bu durum, yeterince anlatılmıştır. Smith'teki bütünleşme ve tutarlılıktan kaynağını alan ve sözlerinden, ses tonundan ve beden hareketlerinden gelen ipuçları birbirini tamamladığında, bu ipuçlarının Jones tarafından muğlâk ve kapalı olarak algılanma olasılığı da düşük olacaktır.

3. Sonuç olarak, Smith'in kurduğu iletişim ne kadar açık olursa, Jones'un ona verdiği karşılıklar da o kadar açık olacaktır. Yani, Jones söz konusu konuyu deneyimlerken tutarsız olsa da, vereceği karşılık, Smith'ten muğlak bir iletişim almış olduğundaki duruma kıyasla daha açık ve tutarlı olacaktır.

4. Smith, iletişimde bulundukları konu hakkında ne kadar

tutarlı olursa, o alanda kendisini o kadar az savunmak zorunda hissedecek ve Jones'un verdiği karşılığı o kadar düzgün dinleyecektir. Başka bir deyişle, Smith sahiden de ne hissediyorsa onları söylemiştir. Dolayısıyla dinleme konusunda da daha rahattır. Savunmak için ne kadar az maske kullanırsa, Jones'un ona iletmek istediklerini de o kadar düzgün dinleyecektir.

5. Fakat bu arada Jones da karşısındakinin onu empatik bir şekilde anladığını hissedecektir. Kendisini ifade ettikçe (bu savunmacı ya da tutarlı bir tarzda da olsa) Smith onu kendisinin gördüğü ve söz konusu durumu algıladığı gibi anlamaktadır.

6. Jones için anlaşılıyor olmak ne demekse, Smith için de olumlu bakışı deneyimlemek odur. İnsanın anlaşıldığını hissetmesi, karşısındaki kişinin deneyiminde bir tür olumlu fark yaptığını hissetmek demektir ve bu örnekte olumlu farkı deneyimleyen Smith'tir.

7. Bu ilişkide Jones (a) Smith'i tutarlı ve bütünlüklü biri olarak ne kadar deneyimlerse, (b) Smith'in kendisine olumlu bakışı olduğunu ne kadar deneyimlerse, (c) Smith'in onunla empati kurup anladığını ne kadar deneyimlerse, terapötik ilişki koşulları da o kadar sağlanmış olur. Deneyimlerimizden elde ettiğimiz sonuçlara dayanarak vardığımız, terapide gerekli ve yeterli koşulları bir başka yazımda (2) anlatmaya çalıştığım için burada tekrar etmeyeceğim.

8. Jones terapötik ilişkinin bu özelliklerini ne kadar çok deneyimlerse, o kadar az iletişim engeliyle karşılaşacaktır. Bu nedenle, kendisiyle de çok daha tutarlı, yani neyse o olarak iletişim kurmaya başlayacaktır. Savunmacı tavrı gitgide azalacaktır.

9. Jones, kendisiyle daha rahat iletişim kurdukça, daha az savundukça, Smith'in kurduğu iletişimin devamında da savunmacı çarpıtmalara ihtiyaç duymayacak ve onu daha doğru bir şekilde dinleyebilecektir.

10. Jones onu daha iyi dinledikçe, Smith de kendisiyle empati kurulduğunu, kendisinin anlaşıldığını hissedecek (5. adımda olduğu gibi), Jones'un olumlu bakışını deneyimleyecek (6. adıma paralel olarak) ve bu ilişkiyi terapötik olacak şekilde deneyimlediğini görecektir (bir bakıma 7. adıma paralel olarak). Böylelikle Smith ve Jones'un her biri diğeri için bir ölçüye dek terapötik (sağaltıcı) haline gelir.

11. Bunun anlamı, terapi sürecinin bir ölçüye dek her ikisi için de gerçekleşmesi ve bu terapinin sonuçlarının bir ölçüye dek her ikisi için de geçerli olması; kişiliklerin daha birlik ve bütünlük yönünde değişmesi, daha başarılı bir yaşam için kullanıma hazır enerji duyulması ve daha az çatışma yaşanması; davranışların daha olgun olma yönünde değişmesidir.

12. Bu olaylar zincirinin kısıtlayıcı unsurunun, tehdit edici bir malzemenin devreye girmesi olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, 3. adımda daha tutarlı bir hale gelen Jones, Smith'in tutarlılık düzleminin dışında kalan yeni bir malzemeyle karşılık verirse, yani Smith'in tutarsız olduğu bir alana temas ederse, Smith o zaman onu iyi bir şekilde dinleyemeyecek, Jones'un iletişimindeki sözlere karşı kendisini savunacak, muğlak bir iletişim kuracak ve bu adımlarda anlatılan sürecin tümü tersine dönmeye başlayacaktır.

GENEL BİR YASANIN GEÇİCİ İFADESİ

Yukarıda anlatılanların tümünü dikkate aldığımızda, bunu genel bir prensip olarak çok daha eli sıkı bir şekilde ifade etmenin mümkün olduğu anlaşılıyor. İşte şimdi bunu yapmaya çalışacağım.

(a) Birbiriyle temas kuran iki insanda minimum seviyede istek olduğunu; (b) her ikisinin de diğeriyle iletişimde bulunmak konusunda minimum seviyede istekli olduğunu; (c) bu temasın belli bir süre boyunca süreceğini varsayarsak, bunun sonucunda aşağıdaki gibi bir ilişki olacağını öne sürülebilir:

Bireyin deneyim, farkındalık ve iletişimindeki tutarlılık ne kadar artarsa o ilişkide süreklilik o kadar çok sağlanacak: giderek artan bir tutarlılıkla karşılıklı iletişim isteği; iletişimde kullanılan sözlerin karşılıklı olarak daha doğru anlaşılması; her iki tarafta da psikolojik uyum ve işlevlerde gelişme; ilişkide karşılıklı tatmin gerçekleşecektir.

Tersine, deneyim ve farkındalık seviyesinde ne kadar çok tutarsızlık iletilirse; ilişkinin sürekliliği o kadar engellenecek, iletişim aynı niteliği taşıyacak şekilde ilerleyecek, doğru anlama ortamından kopuş yaşanacak, her iki tarafta da daha az psikolojik uyum ve işlevsellik görülecek ve ilişkide karşılıklı tatminsizlik yaşanacaktır.

Bu genel yasa, muhtemelen bundan daha da çok formel bir kesinlikle, asıl önemli olanın iletileni alan kişinin algısı olduğunu kabul edecek şekilde ifade edilebilir. Dolayısıyla, temasta bulunma isteğine vb yönelik olarak az önce anlatılan aynı ön koşulların olduğunu varsayarsak, öne sürülen bu yasa şu terimler-

le belirtilebilir.

Y, X'in iletişimini ne kadar tutarlı bir deneyim, farkındalık ve iletişim olarak deneyimlerse, ilişki o kadar ileri gidecektir (ve az önce anlatılanlarda yer alanlar gibi).

"Yasa" bu şekilde ifade edildiğinde, artık sınanmaya hazır bir hipotez haline gelir; zira Y'nin, X ile iletişiminin algılanması ölçmek çok da zor olmayacaktır.

VAROLUŞA DAİR BİR SEÇİM

Oldukça geçici olduğunu da belirterek, tüm bu meselenin bir yönüne de değinmek istiyorum. Bu yön, terapötik ilişkilerde olduğu kadar diğer ilişkilerde (bu denli çapıcı bir biçimde dikkati çekmese de) de sık sık ortaya çıkar ve son derece gerçektir.

Gerçek ilişkide hem hasta hem de terapist, varoluşa dair şu seçimle sık sık karşılaşırlar: "Hissettiğim tutarlığı olduğu gibi tümüyle iletmeye cesaretim var mı? Deneyimimi ve o deneyimimin farkındalığını iletişimimle uyumlu kılmaya cesaret edebilecek miyim? Kendimi olduğu gibi iletmeye kalkayım mı yoksa kurduğum iletişim bunun azıcık daha azı.ya da azıcık farklısı mı olmalı?" Bu meselenin çetinliği, apaçık bir şekilde görülen tehdit ya da reddedilme olasılığında yatar. Kişiler arası ilişkilerde insanın söz konusu deneyimiyle ilgili tüm farkındalığını iletişime taşıması bir risktir. Bana kalırsa, bir ilişkinin karşılıklı olarak çok daha sağlatıcı hale gelmesini veya parçalanarak çeşitli yönlere dağılmasını belirleyen şey, bu riski almak ya da almamaktan geçer.

Bunu bir de şöyle ifade edelim. Ben farkındalığımın deneyi-

mimle tutarlı olup olmamasını seçemem. Bunu benim savunmaya duyduğum ihtiyaç belirler ve ben bunun farkında değilimdir. Fakat deneyimlediğim şeylerdeki farkındalığımın sahip olduğum kadarını iletişimimle tutarlı kılma yönünde, sürekli bir varoluşsal bir seçenek vardır. İşte hipotez olarak sunulan bu yasa çerçevesinde, bir hamlenin şu ya da bu yana yönelip yönelmeyeceğinin cevabı, kurduğumuz ilişkilerde anbean karşımıza çıkan bu seçenekte yatmaktadır.

REFERANSLAR

1. Rogers, Carl R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships. Koch, S (Ed.). *Psychology: A Study of a Science*, cilt III. New York: McGraw-Hill, 959, 184-256.

2. Rogers, Carl R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, J. Consult. Psychol., 21,95-103.

19

Yaratıcılık Teorisine Doğru

1952 yılının haziran ayında Ohio Devlet Üniversitesi'nden sponsor olan bir grup tarafından davet edilen kişilerle birlikte Yaratıcılık Konferansı yapıldı. Konferansa sanatçılar, yazarlar, dansçılar, müzisyenlerin yanı sıra bu alanlarda eğitimci olarak görev alan kişiler de katıldı. Ayrıca yaratma süreciyle ilgilenen felsefeciler, psikiyatristler ve psikologlar da vardı. Çok canlı ve öğretici olan bu konferans beni, yaratıcılık ve yaratıcılığı besleyen unsurlar üzerine bazı notlar kararlamaya sevk etti. Bu notlar daha sonra geliştirilerek aşağıdaki çalışmaya dönüştü.

Toplumsal açıdan, yaratıcı bireylerin yaratıcı tavırlarına muazzam bir ihtiyaç olduğuna inanıyorum. Bu inancım, geçici bir yaratıcılık teorisini –yaratıcı eylemin yapısı, gerçekleştiği koşullar ve yapıcı bir şekilde beslenmesi üzerine bir teori— öne sürmemin ardındaki gerekçeyi oluşturuyor. Böyle bir teori, bu alanda araştırmalar yapılmasını sağlayabilir ya da ileriki araştırmalara kılavuz olarak hizmet verebilir diye düşünüyorum.

TOPLUMSAL İHTİYAÇ

Kültürümüze ve bu kültürdeki trendlere yöneltilen ciddi eleştirilerin çoğu yaratıcılık eksikliği çerçevesinde ifade edilebi-

lir. Bunların bir kısmını kısaca özetleyelim.

Eğitim alanında, okullardan özgür yaratıcı ve özgün düşünürler olarak değil, eğitimini "tamamlayan" konformist, basmakalıp bireyler olarak çıkıyoruz.

Boş zaman etkinliklerimizde, zamanımızın en büyük kısmını pasif eğlenceyle ve güdümlü olarak bir araya gelinen grup eylemleriyle geçirirken, yaratıcı etkinliklere çok daha az yer veriyoruz.

Bilim alanında, her yerde teknisyenden geçilmiyor ama geleceğe yön veren yaratıcı hipotezler ve teoriler oluşturabilenlerin sayısı gerçekten az.

İş dünyasında, yaratıcılık pek az kişinin eline bırakılıyor (yönetici, tasarımcı, araştırma bölüm başkanları gibi), geriye kalan pek çokları içinse hayat özgün ya da yaratıcı çabalardan yoksun geçiyor.

Bireysel yaşamda ve aile yaşamında da aynı tablo geçerli. Giydiğimiz giysileri yediğimiz besinler, okuduğumuz kitaplar, tuttuğumuz fikirlerde, genelde diğerleriyle aynı, basmakalıp bir tablo çiziyoruz. Özgün olmak, farklı olmak "tehlikeli" bir şeymiş gibi düşünülüyor.

Buna neden kafa yoruyoruz? Eğer, bir toplum olarak, yaratıcılığı değil diğerlerine uymayı benimsiyorsak, biz de böyle yapmayı seçmişiz demek değil midir? Kanımca böyle bir seçim, muazzam bir gölgenin hepimizin tepesinde dikilip durmadığı bir ortamda gayet akılcı bir seçim olabilirdi. Oysa yapıcı ya da yıkıcı bilginin inanılmaz sıçrayışlar kaydettiği ve akıldışı bir atom çağına geçildiği böyle bir zamanda, ancak gerçekten yaratıcı bir

uyarlamayla, insanlar dünyanın durmaksızın değişen bu dinamiklerine ayak uydurabilirler. Bilimsel keşifler ve icatların geometrik oranlarda büyüyerek devam ettiği bir çağda, genel olarak pasif ve kültüre bağımlı bir toplum, katlanarak artan meseleler ve problemlerle baş edemez. Bireyler, gruplar ve uluslar bu karmaşık değişikliklere yönelik yeni yollar düşünmez, kurmaz ve bulduklarını yaratıcı bir şekilde gözden geçirmezlerse, üzerimize bir karanlık çökebilir. Kendi bilimiyle değişen bir ortamda insanoğlu, kendi çevresinde de yeni ve özgün biçimlerde uyarlamalar yapamadığı müddetçe kültürümüz de tehlikeye girecektir. Yaratıcılığın olmaması yüzünden ödeyeceğimiz bedel, yalnızca bireysel uyumsuzlar ve gruplar arası gerilimler değil, uluslararası yıkımlardır.

Sonuç olarak, yaratıcılık sürecine, bu sürecin hangi koşullarda gerçekleştiğine ve nasıl kolaylaştırılabildiğine dair araştırmaların taşıdığı önem son derece büyüktür.

Bu tür araştırmaların ilerletebileceği kavramsal bir yapı önerme umuduyla aşağıdaki bölümleri sunuyorum.

YARATICI SÜREÇ

Yaratıcılığı tanımlamanın pek çok yolu vardır. Aşağıda anlatılanlara daha açık bir anlam yüklemek için, dilerseniz bana göre hangi unsurların yaratıcı sürecin parçaları olduğunu sunayım. Bunun ardından ise bir tanım yapmaya çalışabiliriz.

Her şeyden önce bir bilim adamı olarak bana göre, ortada gözlemlenebilen, yaratıcılığın ürünü olan bir şey olması gereklidir. Ben son derece yenilikçi fantezilere sahip olsam da, gözlem-

lenebilir bir ürünle sonuçlanmadığı (sözcüklerle simgeleşmediği, bir şiir halinde yazılmadığı, bir sanat eserine dönüştürülmediği ya da bir icada çevrilmediği) takdirde bunları yaratıcılık terimi altında sınıflandıramam.

Bu ürünler yenilikçi yapılar olmalıdır. Yenilikse, deneyim malzemeleriyle karşılıklı ilişki içindeki bireyin benzersiz nitelikleri sayesinde ortaya çıkar. Yaratıcılıkta, ürünün üzerindeki damgada mutlaka bireyin kendisi de vardır ama ürün ne bireyin ne de malzemenin kendisidir, bu ikisi arasındaki ilişkide yer alan bir şeydir.

Yaratıcılık, benim değerlendirmeme göre, bazı özel içeriklerle sınırlandırılamaz. Bence resim yapmak, senfoni bestelemek, öldürmek için yeni bir araç oluşturmak, bilimsel bir teori kurmak, insan ilişkilerinde kullanılmak üzere yeni yordamlar geliştirmek ya da psikoterapide olduğu gibi kişinin kendi kişiliğine yeni biçimler yaratması gibi eylemlerde de görüldüğü gibi yaratıcı süreçler birbirinden temel farklarla ayrılmaz. (Hatta güzel sanatlardan ziyade özellikle bu sıralamanın en sonundaki madde konusundaki deneyimlerim beni yaratıcılık ve yaratıcılığın beslenmesiyle özel bir ilgi göstermeye sevk etti. Terapötik ilişkide bireyin, özgün ve etkin bir ustalıkla kendini yeniden şekillendirme tarzı hakkında yakından bilgi sahibi olmak, insana, tüm bireylerde yaratıcı potansiyel olduğu konusunda güven veriyor.

O halde benim yaratıcı süreç tanımım, bir yanda bireyin benzersizliğinden, diğer yanda ise yaşamındaki malzemelerden, olaylardan, insanlardan ya da koşullardan doğan yeni ve bağıntılı bir ürünün eyleme dönüştürülmesi şeklinde olacaktır.

Bu tanıma bir de olumsuz dipnot iliştirmek isterim. Bu tanım, "iyi" ve "kötü" yaratıcılık arasında bir ayrım yapmamaktadır. Bir kişi ağrıları azaltmanın bir yolunu keşfedebilir, diğeri ise siyasi tutuklular için yeni ve çok etkili bir işkence yöntemi geliştirebilir. Bence toplumsal değerleri birbirinden çok farklı olsa da bu eylemlerin ikisi de yaratıcıdır. Toplumsal değerler konusuna daha sonra gireceğim ama bu değerleri tanımıma almamamın nedeninin değişkenlikleri olduğunu söylemeliyim. Galileo ve Kopernik yaratıcı keşifler yapmış olsalar da kendi zamanlarında kafir ve kötü kişiler olarak değerlendirilmişlerdi, oysa günümüzde temel ve yapıcı kaşifler olarak değerlendiriyorlar. Bu nedenle, tanımımızı, öznel alana giren terimlerle bulandırmayalım diyoruz.

Aynı meseleye başka bir yönden baktığımızda ise, bir ürünün tarihsel açıdan yaratıcılığı temsil etmesi için belli bir zamanda belli bir grup tarafından kabul edilmesi gerektiğine de dikkat çekmek gerekebilir. Hem az önce sözü edilen değer ölçülerindeki dalgalanmalar hem de yaratıcı ürünlerin çoğunun toplum tarafından hiç fark edilememiş ve hiç değer biçilemeden yok olup gitmiş olması yüzünden bu gerçeğin tanımımıza bir faydası yoktur Bu nedenle kitleler tarafından kabul edilmiş olması tanımımızdan çıkarılmıştır.

Buna ilavetęn, bu tanımda yaratıcılığın ölçüsüne dair bir ayrım yapmıyor olduğumuza da dikkat çekilmelidir, zira bu tür ölçüler de yapısal olarak son derece değişken bir değer yargısıdır. Bir çocuğun arkadaşlarıyla oynarken yeni bir oyun icat etmesi, Einstein'in izafiyet teorisini bulması, bir ev hanımının yeni bir et

sosu bulması, genç bir yazarın ilk romanını yazması... Tüm bunlar, bizim tanımımızda, yaratıcıdır ve bunları daha az ya da daha çok yaratıcı olarak sıralama çabası gösterilmemektedir.

YARATICILIĞIN MOTİVASYONU

Yaratıcılığın kaynağı ile psikoterapide iyileştirici güç olarak yoğun bir şekilde kendisini gösteren eğilimin aynı şey olduğu anlaşılıyor. Yani, *insanın kendisini gerçek kılmaya, sahip olduğu potansiyellerinin ta kendisi haline gelmeye yönelmesi*. Bununla, tüm organik yaşamlarda ve insan yaşamında açıkça görülen yönelimleri -genişleme, büyüme, gelişme, olgunlaşma dürtüsünü— ve organizmanın ya da benliğin tüm kapasitesini dışa vurup seferber etme eğilimini kast ediyorum. Bu eğilim psikolojik savunma kalkanları da diyebileceğimiz onlarca katmanın altına, çok derinlere gömülmüş olabilir; varlığını yok sayan ayrıntılı maskeler arakasında saklanmış da olabilir. Fakat yaşadığım deneyimlerden yola çıkarak inancım odur ki bu eğilim bireylerin tümünde mevcuttur ancak ortaya çıkmak ve dışa vurulmak için uygun koşulları beklemektedir. Organizma, içinde bulunduğu ortamla yeni ilişkiler kurarken ve en eksiksiz biçimde kendisi olmaya çaba gösterirken onu yaratıcı kılacak olan en birincil motivasyon da işte bu eğilimdir.

Şimdi de isterseniz oldukça karmaşık bir meseleyle, yani yaratıcı eylemin sosyal değeriyle doğrudan doğruya ilgilenelim. Her hâlde toplumsal açıdan yıkıcı yaratıcılığı kolaylaştırmakla ilgilenen insan sayısı çok azdır. Diğer bireyleri soymak, sömürmek, işkence edip öldürmek için yeni ve daha iyi yollar bulmak

için ya da insanlığı fiziksel ya da psikolojik bir öz yıkıma götürecek siyasi organizasyon veya sanat biçimleri geliştirmek için yaratıcı zeka kullanmak isteyen insanlar yetiştirmeye, bilerek ya da isteyerek çaba göstermeyiz. İyi ama yıkıcı değil de yapıcı yaratıcılığı yüreklendirmemiz için bazı gerekli ayrımlar yapmamız mümkün müdür?

Bu ayrımı, ortaya çıkan ürünü inceleyerek yapamayız. Yaratıcılığın özü, yeni oluşunda yatar; dolayısıyla yeni bir şeyi yargılayabileceğimiz bir standardımız da olmayacaktır. Nitekim tarih bizlere, yaratılan ürün ne kadar özgünse ve ne anlama geleceğini kestirmek ne kadar zorsa, çağcılları tarafından o kadar kötü bir şey olarak yargılanacağını göstermiştir. Fikir olsun, sanat eseri olsun, bilimsel keşif olsun, sahiden de önemli bir yaratının ilk önceleri hatalı, kötü ya da budalaca gelme ihtimali çok büyüktür. Sonraları ise apaçık, kendini zaten olduğu gibi ortaya koyan bir şey gibi de görünebilir. Ancak çok daha son bir değerlendirmeden geçerek yaratıcı bir katkı olarak kabul edilir. Yaratıcı bir ürün ortaya çıktığı dönemde, o çağın ölümlülerinden hiçbirinin ona yeterince iyi değer biçemeyeceği açıktır ve bu ifadenin doğruluğu, o yaratı ne kadar yeni ve değişik bir şeyse o kadar artar.

Yaratıcı süreçte yer alan bireyin amaçlarının incelenmesinin de bir faydası olmayacaktır. Ayrıca, çok büyük toplumsal değer taşıdığı anlaşılan yaratı ve keşiflerin çoğunda, hem de pek çoğunda, bireyler toplumsal değerlerden ziyade kişisel ilgilerinden kaynaklanan bir nedenle yola çıkmışlardır. Ama öte yandan tarih, bariz amacı toplumsal refaha hizmet etmek olan yaratıların

çoğuyla (çeşitli ütopyalar, yasaklar, vb) ilgili üzücü sonuçlar da kaydetmiştir. Yine de işin doğrusu şudur: bireylerin kendilerine doyurucu geldiği için yarattığı, bu davranışı kendilerini gerçekleştirme olarak hissettikleri ve yaratıcı süreçte "iyi" ve "kötü" amaçlar gibi bir ayrım yaparak bir yere varamayacağımız gerçeğini kabul etmek zorundayız.

O halde potansiyel olarak yapıcı ve potansiyel olarak yıkıcı yaratıcılık arasında ayrım yapma çabalarına son mu vermeliyiz? Böyle karamsar bir sonuca varmanın haklı nedenleri olduğuna inanmıyorum. Her şeyden önce, psikoterapi alanındaki son klinik bulgularda ümit vardır. Birey tüm deneyimine "açık" olduğu zaman (bu ifade daha sonra etraflıca anlatılacaktır), davranışlarının da yaratıcı olduğu ve bu yaratıcılığın özünde yapıcı olduğuna güvenilebileceği görülmüştür.

Farkı kısaca şöyle anlatabiliriz. Birey, deneyiminin büyük bir kısmının farkına varmayı ne kadar reddediyorsa (isterseniz buna 'baskılıyorsa' da diyebiliriz), yaratıcılığı sonucu ortaya çıkan şeyler de o kadar patolojik ya da toplumsal açıdan zararlı veya ikisi de olabilir. Birey deneyiminin tüm veçhelerine ne kadar açıksa ve organizmasında olup biten çeşitli algı ve idraklerin ne kadar farkındaysa, çevresiyle etkileşimi sonucu ortaya çıkardığı yeni ürünler de kendisi ve başkaları için o kadar yapıcı olacaktır. Şöyle bir örnekle gösterelim: Paranoyak eğilimleri olan bir birey yaratıcılığını kullanarak, kendisi ile yaşadığı çevre arasındaki ilişkiye dair en yeni teorilerden birini geliştirebilir ve en küçük ipuçlarını bile teorisine kanıt olarak görebilir. Bu teorinin toplumsal değeri yoktur çünkü o birey yaşadığı deneyimlerin

muazzam bir bölümünü farkındalık penceresinden içeri alamamıştır. Öte yandan, Sokrates, çağdaşları tarafından "deli" olarak nitelendirilmiş olsa bile, toplumsal açıdan yapıcı olduğu kanıtlanan yepyeni fikirler geliştirmiştir. Bunun nedeni büyük ihtimalle Sokrates'in savunmacılıktan son derece uzak olması ve deneyimlerine açık olmasıdır.

Bunun ardındaki mantık, bu çalışmanın sonlarındaki yazılarda belki daha da açık bir şekilde anlaşılacaktır. Ancak her şeyden önce psikoterapi alanında keşifler gösteriyor ki, birey deneyiminin bütün veçhelerine açık oldukça, onları daha iyi fark ettikçe, giderek daha sosyal dediğimiz tavırlar sergileyecektir. Saldırgan dürtülerinin yanı sıra dostluk ve kabul edilme arzusunu da fark edecek; kültürünün beklentilerinin yanı sıra kendi amaçlarının da farkına varacak; bencil arzularının yanı sıra bir başkası için şefkat ve duyarlılık hissettiğini de görecek ve bunun ardından uyumlu, bütünlüklü ve yapıcı bir tarzda davranış sergileyecektir. Deneyimlerine açık olduğu sürece, davranışlarıyla da insan türünün yapısında yapıcı ve toplumsal yaşam yönünde ilerleme eğilimi olduğunu gösterecektir.

YAPICI YARATICILIĞIN DAHİLİ KOŞULLARI

Peki, bireyin, potansiyel olarak yapıcı ve yaratıcı eylemleriyle en yakından ilişkili koşulları nelerdir? Benim düşündüğüm olasılıklar şunlardır:

Deneyime açıklık: Genişleme. Bu psikolojik savunmacılığın tersidir. Savunmacı tavırda, benliğin yapısını korumak için belli deneyimlerin farkındalık çerçevesine alınması önlenir, alınırsa

da çarpıtılır. Deneyimlerine açık olan bir kişide her uyaran özgürce sinir sistemine aktarılır, savunmacı bir süreç yüzünden hiçbir çarpıtmaya maruz kalmaz. Bu uyaran ister kişinin bulunduğu ortamdan kaynaklanan bir biçim, renk ya da ses olarak duyu sinirlerine yansısın, isterse de organlarda ya da merkezi sinir sisteminde bir anı izi olsun, kişi bunları baskılamaz, bunların farkına varır. Yani, kişi o varoluş anlarını önkabullü kategoriler içinde ("ağaçlar yeşildir", "üniversiteye eğitimi iyidir", "modern sanat saçmadır") algılamak yerine, olduğu gibi fark eder ve böylece her zamanki kategorilerin dışında kalan pek çok deneyimi (*Bu* bir lavanta ağacı; *bu* üniversite eğitimi sakıncalı; *bu* modern heykel beni çok etkiliyor) olduğu gibi yaşar.

Bu sonuncu nokta, deneyime açık olmanın bir başka şeklini anlatıyor: Kavrayış, inanç, algı ve hipotez sınırlarındaki katılığın ve geçirimsizliğinin ortadan kalkması. Ortada muğlâklık varsa, bu muğlaklık karşısında hoşgörülü olunması. Çelişkili bilgiler alınması halinde, durumu hemen sonuçlandırmaya zorlamama yeteneği. Yani genel anlambilimcilerin ifadesiyle "genişlemeci oryantasyon".

Kanımca, tam da içinde bulunulan anda var olanı fark etmeye açık olmak, yapıcı yaratıcılığın en önemli koşullarından biridir. Bunun, tam da bu yoğunlukta fakat bazen de daha sınırlı bir şekilde, yaratıcı eylemlerin tümünde var olduğuna kuşku yoktur. Uyumsuzluk seviyesi son derece yüksek olan ve kendindeki mutsuzluğun kaynağını anlayamayan ya da farkına varamayan bir ressam, yaşadığı deneyimdeki biçim ve renkler karşısında çok keskin ve duyarlı bir farkındalığa sahip olabilir. Kendi za-

aflarıyla yüzleşemeyen bir müstebit (küçük ya da büyük ölçekli), karşısına aldığı kişilerin psikolojik zırhlarındaki çatlaklara karşı son derece gözü açık, onları çok kolay fark eden biri olabilir. Burada kişinin yaşadığı deneyimin bir safhasına açık olması söz konusu olduğundan yaratıcılık mümkün olmaktadır ve yine deneyimin *yalnızca* bir safhasına açık olunması yüzünden de, bu yaratıcılığın ürünü toplumsal değerler üzerinde potansiyel olarak yıkıcı bir etkiye sahip olacaktır. Birey, deneyiminin tüm safhalarında ne kadar duyarlı bir farkındalığı mümkün kılarsa, yaratıcılığının kişisel ve toplumsal olarak yapıcı olacağından o kadar emin olabiliriz.

Dahili değerlendirme merkezi. Yaratıcılığın belki de en temel koşulu, değer biçen yargılama merkezinin dahili bir kaynak olmasıdır. Yaratıcı kişinin ürününün değeri, başkalarının övgü veya eleştirileriyle değil, kişinin kendisi tarafından belirlenir. *Beni* tatmin eden bir şey yarattım mı? Benim bir parçamı-duygunu ya da düşüncemi, acımı ya da tutkumu ifade ediyor mu? İşte yaratıcı kişi için ya da yaratıcı süreç yaşamakta olan bir kişi için önemli olan yalnızca bu sorulardır.

Ama bu, başkalarının yargılarının farkında olamaması ya da onları görmeyi istemiyor olması anlamına gelmez. Bunun tek anlamı değerlendirmelerinde organizmasının tepkilerini ve ürününün kıymetinin kendisi tarafından takdir edilmesini temel alıyor olmasıdır. Eğer kişi için önemli olan, "eylem halindeki ben" olma "duygusu" ise; kendisine ait olan ve o ana dek mevcudiyeti olmayan ama şu anda varlığını ortaya koymaya başlayan potansiyelinin gerçeğe dönüşmesi ise, yaptığı şey tatmin edici ve

yaratıcıdır ve hiçbir harici değerlendirme bu temel gerçeği değiştiremez.

Unsur ve kavramlarla oynayabilme becerisi. Bu becerinin, A ya da B'dekiler kadar önemli olmasa da, yaratıcılığın koşullarından biri olduğu görülmektedir. A maddesinde anlatılan açık olma ve katılıktan uzaklaşmayla bağlantılı olan bu beceri, fikirlerle, şekillerle, ilişkilerle kendiliğinden ve içinden geldiği gibi oynayabilme becerisidir. Çeşitli unsurları karıştırıp imkânsızları yan yana getirebilmek, olası görünmeyen hipotezler şekillendirmek, belirgin bir şeyi sorunsala çevirmek, gülünç olanı anlatabilmek, bir biçimi başka bir biçime çevirmek, imkânsız denkliklere dönüştürmek gibi. İşte bu bir anda gelen oynama ve keşfetme becerisi sezgilere çevrilir; yaşama yeni, anlamlı ve yaratıcı bir tarzda bakılır. Adeta hiçbir işe yaramaz görünen binlerce olasılık yumurtasının içinden, çok daha kalıcı bir biçim kazanan evrimsel biçimler çıkar.

YARATICI EYLEME EŞLİK EDEN UNSURLAR

Bu üç koşul bir araya geldiğinde yapıcı yaratıcılık gerçekleşir. Fakat tarifsiz bir yapıya sahip olduğu için yaratıcı eylemin tam bir tarifini yapmayı da bekleyemeyiz. Gerçekleşene dek bilinmez olduğunu kabul etmemiz gereken bir bilinmezliktir bu. Muhtemel olmayan, ihtimal haline gelişidir. Ancak çok genel bir tarzda şöyle diyebiliriz; yaratıcı eylem, dahili ve harici tüm deneyimlerine açık ve büyük bir esneklikle her türlü ilişki kurabilmeyi deneyecek kadar özgür olduğunda organizmanın ortaya çıkarmaya yöneldiği doğal davranıştır. Organizma, tıpkı çok güç-

lü bir bilgisayar gibi, bu çok katmanlı ve yarı yarıya biçimlenmiş ihtimallerden, kendi içindeki ihtiyacı en iyi karşılayacak olanı ya da çevresiyle ilişkisini en etkin şekilde biçimlendirecek olanı veya yaşamı algılarken daha basit ve mutlu eden bir düzen keşfetmesini sağlayacak olanı seçer.

Ancak yaratıcı eylemle ilgili tarifini yapabileceğimiz bir nitelik vardır. Yaratıcılık sonucu ortaya çıkan hemen her üründe bir seçicilik, bir vurgu, belli bir disipline gönderme, bir şeydeki özü ortaya çıkarma çabası olduğunu görürüz. Ressam bir yüzeyi ya da dokuyu sadeleştirilmiş bir şekilde boyar ve gerçeklikte var olan küçük çeşitlemeleri görmezden gelir. Bilim insanı temel bir ilişki yasası formüle eder ve oradaki çıplak güzelliği saklayabilecek özel olay ve koşulları bir kenara koyar. Yazar, anlatımına bütünlük verecek olan sözcük ve cümlecikler seçer. Bizler bunun belli bir kişinin, "Ben"in etkisi olduğunu söyleriz. Gerçeklik karmakarışık olma hali pek çok olgunun içinde yer alır ama "Ben" gerçeklikle aramdaki ilişkiye bir yapı kazandırır; gerçekliği algılarken "benim" farklı bir tarzım vardır ve işte yaratıcı ürünlere estetik niteliğini veren şey de bu (bilinçdışı?) disiplinli kişisel seçicilik ya da soyutlamadır.

Yaratıcı eylemin yönlerinin tarifinde ancak bu kadar ileri gidebiliyorsak da, bireydeki yaratıcılığa eşlik eden belli yönlerden söz edebiliriz. Bunların ilkini Euraka duygusu olarak adlandırabiliriz: "Buldum!" "İşte bu!" "Bir keşif yaptım!" "İşte anlatmak istediğim buydu!"

Bir başka eşlikçi ise başkalarından ayrı düşmenin getirdiği kaygıdır. Büyük önem taşıyan yaratıcı ürünler ortaya çıkarken

şu duygunun olmayacağına inanmıyorum: "Yalnızım. Bunu benden önce hiç kimse yapmadı. Daha önce kimsenin ayak basmadığı bir zeminde yürüyorum. Belki de budalayım, yanlış yapıyorum, kayboldum ya da anormalim."

Yaratıcılığa eşlik eden bir diğer deneyim de iletişimde bulunma, yaşadığını aktarma arzusudur. Bir insanın, yarattığını paylaşma arzusu olmadan yaratabileceğini düşünemiyorum. Ancak bu şekilde ayrı düşme kaygısını dindirebilir ya da kendisini bir gruba ait hissedebilir. Teorilerini sadece özel günlüğünde tutuyor olabilir. Yaptığı keşifleri şifreli kodlarlarla yazıyor olabilir. Şiirlerini kilitli bir çekmecede tutuyor olabilir. Resimlerini bir dolapta saklıyor olabilir. Yine de, bunun hayal olduğunu düşünse bile, onu anlayacak bir grupla iletişim kurmayı arzular. İletişim kurmak için yaratıyor değildir ama bir şey yarattıktan sonra, başkalarıyla paylaştığı çevresiyle-kendisi-arasında kurduğu bu yeni yönünü paylaşmak ister.

YAPICI YARATICILIĞA YÜREKLENDİREN KOŞULLAR

Buraya kadar yaratıcılığın yapısını anlatmaya, yaratıcılığın yapıcı olma ihtimalini artıran bireysel deneyimin özelliklerini göstermeye, yaratıcı eylem için gerekli koşulları ortaya koymaya ve ona eşlik eden unsurlara değinmeye çalıştık. Fakat başta sözünü ettiğimiz toplumsal ihtiyacı karşılama konusunda ilerleme kaydetmek istiyorsak, yapıcı yaratıcılığın yüreklendirilip yüreklendirilemeyeceğini ve yüreklendirilebiliyorsa da bunu nasıl yapacağımızı bilmemiz gerekir.

Yaratıcılığın dahili koşullarının yapısına baktığımızda, onu

zorlayamayacağımız, ancak ortaya çıkmasına imkân verebileceğimiz açıktır. Bir çiftçi zorla bir tohumu gelişip filizlendiremez; yapabileceği tek şey tohumun gelişip içindeki potansiyeli ortaya çıkarabileceği besleyici koşulları sağlamaktır. Yaratıcılıkta da aynı şey geçerlidir. O halde yukarıda sözü edilen dahili koşulları oluşturup besleyecek harici koşulları nasıl gerçekleştirebiliriz? Psikoterapi alanında elde ettiğim deneyimler sonucunda, psikolojik güvenlik ve özgürlük koşulları sağlayarak yapıcı yaratıcılığın ortaya çıkma ihtimallerini en yüksek seviyesine getirebileceğimize inanıyorum. İsterseniz bu koşulları X ve Y diye adlandırarak biraz detaylandırayım.

X. *Psikolojik güvenlik.* Bu koşul, birbirine bağlı üç süreç tarafından oluşturabilir.

1. Koşulsuz bir biçimde bireyin değerli olduğunu kabul etmek. Kolaylaştırıcı olarak işlev gören öğretmen, anne-baba, terapist ya da başka bir kişi, karşısındaki bireyin, nasılsa öyleyken ya da kendi gelişme sürecinde, değerli olduğunu hissettiğinde, o kişi—o sıradaki durumu ya da davranışı nasıl olursa olsun—yaratıcılığa yüreklendirilmiş olur. Bu tavır ancak, o öğretmen, ebeveyn vb o bireyin potansiyellerini sezdiğinde ve o anda birey ne durumda olursa olsun ona koşulsuz bir inanç duyulduğunda sahici olabilir.

Bu tavrın birey üzerindeki etkisi, güvenli bir ortamda hissetmek şeklinde olacaktır. Kişi bir kaçış ya da maskeye başvurmadan neyse o olmasını öğrenmeye başlayacaktır çünkü ne yaparsa yapsın değerli olduğunu görmektedir. Dolayısıyla katı olma ihtiyacı hissetmeyecek, kendisi olmanın ne demek olduğunu

keşfedebilecek, yeni ve kendiliğinden ortaya çıkan bir tarzda kendini ortaya koyacaktır. Bir başka deyişle kişi yaratıcı olmaya yönelecektir.

Harici yargıların olmadığı bir ortam sağlamak. Karşımızdaki kişiyi kendi değer yargılarımızla değerlendirmeye son verdiğimizde onu yaratıcılığa yüreklendiririz. Zira yargılanmadığı, harici standartlarla ölçülmediği bir atmosferde bulunmak bireye muazzam bir özgürlük duygusu verir. Değer biçme her zaman bir tehdittir, hep savunma ihtiyacını ortaya çıkarır, deneyimin belli bir kısmının farkındalık çerçevesine alınmaması gerektiği anlamına gelir. Eğer filanca ürün harici standartlarca iyi bir şey olarak değerlendiriliyorsa, benim ondan hoşlanmadığım duygusunu reddetmem gerekir gibi. Eğer benim yaptığım şeyler harici standartlarca kötü görülüyorsa, o zaman onun ben olduğunu, benim bir parçam olduğunu görmemem gerekir gibi. Fakat harici standartları temel alan yargılarda bulunulmuyorsa, o zaman deneyimime daha açık olabilirim; hoşlanıp hoşlanmadığım şeyleri, o konunun ve benim ona verdiğim tepkinin yapısını daha keskin ve daha duyarlı bir şekilde fark edebilirim. Değerlendirme merkezinin kendi içimde olduğunu anlamaya başlarım. Dolayısıyla yaratıcılığa yönelirim.

Okurlarda oluşabilecek bazı kuşku ve korkuları dağıtabilmek için, bir diğer insanı yargılamayı bırakmanın, hiçbir tepki vermemek anlamına gelmediğine dikkat çekmemiz gerekir. Tersine burada kişiye tepki verme özgürlüğü verilmektedir. "Fikrinden hoşlanmadım" (ya da yaptığın resimden, icattan ya da yazdığın şeyden hoşlanmadım) demek bir yargı değil tepkidir. "Yaptığın

şey kötü (ya da iyi) ama bu nitelikler senin dışındaki başkaları tarafından belirlenir" gibi bir yargıdan keskin ve incelikli bir şekilde ayrılır. İlk ifade bireyin kendi değerlendirme merkezini kendinde kurmasına imkân verir. Bu ifadenin içinde, aslında çok iyi olan bir tarafı ben göremiyor olabilirim gibi bir ihtimal de mevcuttur. İkinci ifade ise, ister övsün isterse ayıplasın, kişiyi harici güçlerin insafına bırakır. Kişinin kendi kendisine, 'bu ürün beni geçerli bir şekilde ifade ediyor mu' diye soramayacağı söylenmektedir; kişi başkalarının bu konuda ne düşündüğünü öne almak zorunda bırakılmakta, dolayısıyla yaratıcılıktan uzaklaştırılmaktadır.

Empatik anlayış. Diğer ikisiyle yan yana gelen empatik anlayış, psikolojik güvenliğin temelinde yatan şeydir. Eğer ben, sizi "kabul ediyorum" dersem ama sizin hakkınızda hiçbir şey bilmiyorsam, bu çok sığ bir kabullenme olur ve siz de, sizi gerçekten tanıdığımda bunun değişme ihtimali olduğunu bilirsiniz. Ama sizi empatik olarak anlıyorsam; sizi, hissettiklerinizi ve yaptıklarınızı sizin bakış açısından görüyorsam; özel dünyanıza giriyor ve onu sizin gözlerinizden görüyorsam ve tüm bunları kabul ediyorsam, işte o zaman güvenlik tesis edilmiş demektir. Böyle bir ortamda, kendi gerçek benliğinizin ortaya çıkmasını, dünyayla ilişkisini farklı ve yepyeni şekilde kendini ifade etmesini mümkün kılarsınız. İşte yaratıcılığı besleyen en temel unsurlardan biri de budur.

Y. Psikolojik özgürlük. Bir öğretmen, ebeveyn, terapist ya da kolaylaştırıcı rol oynayan başka birisi, karşısındaki kişinin sembolik dışavurumlarında ona tam bir özgürlük verdiğinde de ya-

ratıcılık beslenir. Verilen bu imkânla birlikte kişiye düşünme, hissetme ve en derinlerinde her neyse o olma özgürlüğü de sağlanmış olur. Hem kişinin açık olması beslenir, hem de algıları, kavrayışı ve anlamlandırmalarında kendiliğinde cambazlıklar yapması mümkün kılınır.

Bu noktada, *sembolik* dışavurumda tam bir özgürlükten söz ettiğimize dikkat çekmeliyiz. Tüm duyguları, dürtüleri ve oluşumları davranışlarla dışa vurmak her zaman özgürleştirici olmayabilir. Davranışlar bazen toplum tarafından kısıtlanabilir ve böyle de olması gerekir. Fakat sembolik dışavurumun kısıtlanması gerekmez. Dolayısıyla, nefret edilen bir objeyi (bu, kişinin annesi de olabilir, rokoko tarzı bir bina da) onun bir simgesi üzerinden yıkmak, özgürleştiricidir. Simgesine değil de, gerçekten ona saldırmak ise suçluluk yaratır ve deneyimlenen psikolojik özgürlüğün kısıtlanmasına yol açar. (Aslında söylemek istediklerimi bu paragrafta anlatıp anlatamadığımdan tam anlamıyla emin değilim ama şu anda, edindiğim deneyimler doğrultusunda, en iyi bu şekilde ifade edebiliyorum.)

Burada anlatılanlara imkân vermek ne yumuşaklık, ne boyun eğme/göz yumma, ne de yüreklendirmedir. Bu, *özgür* olmaya, bir diğer anlamıyla sorumlu olmaya imkân vermektir. Bireyin yeni bir maceraya heves etme ya da ondan korkma özgürlüğünün yanı sıra, başarı elde edebileceği gibi hatalarının bedeline katlanma özgürlüğü de vardır. Kişinin kendi içerisinde emniyetli bir değerlendirme merkezi oluşturmasını besleyen ve dolayısıyla yapıcı yaratıcılığın dahili koşullarını mümkün kılan da işte böyle sorumluluklarına sahip çıkarak kendi olma özgürlüğüdür.

SONUÇ

Burada yaratıcı sürece dair düşüncelerimi düzgün bir şekilde sunmaya çalışarak, bu fikirlerin bazılarının sağlam ve nesnel testlere tabi tutulabileceğini göstermeyi amaçladım. Bu teoriyi oluşturmamın ardındaki gerekçe ve bu tür araştırmalar yürütülebileceğini umma nedenim ise, fen bilimlerinin bizi, hem birey hem de kültür olarak ve eğer yaşamımızı sürdürmek istiyorsak, yeni dünyamıza ayak uydururken yaratıcı olmaya mecbur bırakmasıdır.

KISIM VII

Davranış Bilimleri ve Kişi

Gelişmekte olan davranış bilimlerinin, insanı kontrol etmek ve onu kişiliğinden soyutlamak için kullanılma olasılığı beni çok kaygılandırıyor. Öte yandan, davranış bilimlerinin kişiyi zenginleştirmek için kullanılabileceğine de inanıyorum.

20

Davranış Bilimlerinin Büyüyen Gücü

1955 yılının sonlarında Harvard Üniversitesi profesörlerinden B. F. Skinner beni, Amerikan Psikoloji Derneği'nin 1956 yılı baharında düzenleyeceği bir toplantıda yapılacak dostça bir münazaraya davet etti. Bilimsel bilginin insan davranışını kontrol etme ve şekillendirmede kullanılmasına dair fikirlerimin kendisininkinden çok farklı olduğunu biliyordu ve bu fikir alışverişinin, meselenin açıklığa kavuşması bakımından faydalı bir amaca hizmet edebileceğini düşündüğünü belirtti. Temel olarak, psikologların sahip olduğu gücü kullanmak istememelerinden müteessir olduğunu belirten bir bakış açısına sahipti: "Günümüzde psikologlar sahip olabilecekleri ya da sahip değillerse de oluşturabilecekleri kontrolü ele alma konusunda nedense pek çekingenler. Kliniklerin çoğunda hâlâ psikometri üzerinde duruluyor ki bu da kısmen kontrol sorumluluğunu üstlenmede gösterilen isteksizlikten kaynaklanıyor... Her nedense insan davranışları üzerindeki aktif kontrolü, onu bencil amaçlarla kullanacak kişilere bırakmaya zorunlu hissediyoruz kendimizi."

Bu tartışmanın, önemli bir meseleye parmak basmak gibi değerli bir amaca hizmet edeceği konusunda onunla aynı fikirdeydim. Münazara Eylül 1956'da gerçekleşti. Konuya ilgi duyan çok

geniş bir dinleyici kitlesinin dikkatini çekti ve her tartışmada olduğu gibi elbette burada da toplantı üyelerinin çoğu başlangıçtaki görüşlerinin teyit edildiğini hissederek ayrıldılar. Tartışmanın kaydı 30 Kasım 1956' da Science dergisinin 124. sayısında (s. 1057-1066) yayımlandı.

Bu deneyim üzerinde geriye dönüp düşündüğümde, beni memnun etmeyen tek şeyin bunun bir münazara olması olduğunu anladım. Gerek Skinner gerekse ben, sırf tartışmak için tartışma yapmaktan sakınmaya çaba göstersek de, kullanılan ton "ya öyledir ya da değil" şeklinde gerçekleşmişti. Ele aldığımız meselenin, iki kişinin karşılıklı iddialar öne sürmesi ve ya siyahtır ya da beyaz biçiminde ele alınmayacak kadar önemli olduğunu düşünüyordum. Bu nedenle bir sonraki yıl içinde, toplum adına son derece mühim olduğu ileride bir gün anlaşılacak bu soruna ait unsurları, çok daha etraflıca ve sanırım iddia boyutunu da indirgeyerek, nasıl algıladığımı yazdım. Anlatımım kendiliğinden iki kısma ayrıldı ve aşağıda okuyacağınız iki bölüm işte bunlardan oluşuyor.

Yazarken, bunları nasıl kullanacağım konusunda herhangi bir planım yoktu. Ancak, daha sonra bu yazılarımı, Wisconsin Üniversitesi'nde "Çağdaş Trendler" dersindeki seminerlerimde dayanak olarak kullandım; ayrıca geçtiğimiz yıl California Teknoloji Enstitüsü'nde fakülte üyeleri ve öğrencilere yaptığım bir sunumun da temelini oluşturdu.

Davranışları inceleyen bilimler henüz bebeklik dönemini yaşamaktadır. Bu alana giren bilimsel disiplinler arasında psikolo-

ji, psikiyatri, sosyoloji, sosyal psikoloji, antropoloji ve biyoloji bilimlerinin yanı sıra ekonomi ve siyaset bilimleri gibi diğer sosyal bilimler ve istatistik, matematik gibi yardımcı disiplinler yer alır. Bunların hepsi de insan ve hayvan davranışlarını anlamak üzere çalışmalar yapıyor ve bu alandaki araştırmalar büyük sıçrayışlar kaydederek büyüyorsa da, davranış bilimleri hâlâ içinde somut bilgiden ziyade karmaşıklık barındıran bir alandır. Bu alanlarda çalışanlar, davranışa dair bilimsel bilgi eksikliğinin büyüklüğünü ve keşfedilen genel yasaların yetersizliğinin altını çizer. Bu bilimsel alandaki çabaları fen bilimleriyle karşılaştırma eğiliminde olan bu görüş, fen bilimlerindeki nispeten kesin ölçümleri, tahminlerde yüksek doğruluk paylarını ve keşfedilen yasaların incelik ve sadeliğini dikkate alarak, davranış bilimlerinin çok yeni, henüz bebeklik çağında olan ve henüz olgunlaşmamış bir alan olduğunu da net bir şekilde görmektedirler.

Ben de bu tablodaki doğruluk payını hiçbir şekilde inkâr etmeyeceğim ama bunların, kamuoyu genelinde madalyonun öteki yüzünün görülmesini engelleyecek kadar fazla vurgulandığına inanıyorum. Bebeklik çağında da olsa davranış bilimleri, "eğer bu olursa, o zaman şu da olur" gibi şart kipinde ifadelerin yer aldığı bir bilim olma yönünde çok büyük adımlar atmıştır. Bir başka deyişle, eğer belli koşullar mevcutsa, o zaman bunun ardından belli davranışlar gelir şeklindeki ilişki yasalarını kavrayıp saptama konusunda çarpıcı gelişmeler sergilemiştir. Davranış bilimleri alanında son birkaç yılda görülen ilerlemelerin vardığı noktanın, kapsamının ve derinliğinin farkında olanın oldukça az olduğunu düşünüyorum. Bu ilerlemelerin ortaya koy-

duğu bir dünya sosyal, eğitsel, siyasi, ekonomik, etik ve felsefi problemin boyutunu bilenlerin sayısı ise bundan da az.

Bu ve bunu takip eden sunumum birkaç amaca hizmet ediyor. İlk olarak, davranış bilimlerinin, davranışları anlama, tahmin etme ve kontrol etme konusunda giderek daha da artan yeteneğinin, izlenimci bakış açısıyla, bir tablosunu çizmek istiyorum. Ardından da bu başarılarımızın, bireyler ve toplum olarak bize ne gibi ciddi soru ve problemler getirdiğine değinmek istiyorum. Daha sonra ise benim için anlam taşıyan bu problemlere geçici mahiyette çözümler önereceğim.

DAVRANIŞ BİLİMLERİNİ UYGULAMA YÖNTEMİ

Önce isterseniz belli başlı incelemelere ve bunların taşıdığı anlamlara bir göz atmak için çeşitli noktalara parmak basarak, davranış bilimlerindeki bilgilerin önemi hakkında bir izlenim edinmeye çalışalım. Şimdiye dek yapılmış olan çalışmaların ne ölçekte olduğunu gösterecek örnekler seçmeye çalıştım. Kendi bilgilerimin çerçevesiyle sınırlı olduğumu ve bu örneklerin, davranış bilimlerine dair gerçekten rastgele bir örneklemi temsil ettiğini iddia etmediğimi ifade etmek isterim. Benim bir psikolog olmam gerçeğinin, bu alandaki örneklere orantısız bir pay vermeme neden olabileceği anlamına geldiğine eminim. Ayrıca, davranışı daha iyi anlamamızı merkeze koyan örnekleri değil de, davranışın tahmin ve kontrol edilme potansiyelini vurgulayan örnekler seçtim. Davranışı daha iyi anlamak üzerine yapılan çalışmaların, tahmin ve kontrol konusuna çok daha büyük bir ışık tutacağının farkındayım, ancak bunların söz konusu problem-

lerle ilgisi o kadar ivedilik arz etmemektedir.

Bilimsel bilgi örneklemimizin niteliğinde son derece sağlam bir doğruluk payı olduğunu gösteren çok önemli unsurları dahil etmeyecek, tüm bunları basit terimlerle anlatacağım. Yapacağım genel açıklamaların her biri, makûl ölçülerde yeterli açıklamalarla desteklenmiştir; ancak yine de, bu açıklamaların her biri, bilimsel bulguların tümünde olduğu gibi, mutlak bir hakikati değil, belli bir ihtimal ölçüsünü ifade etmektedir. Hatta bu açıklamaların her biri değiştirilip düzeltilmeye hatta gelecekte gerçekleştirilebilecek daha kesin ya da daha yaratıcı incelemelerle çürütülmeye de açıktır.

DAVRANIŞ TAHMİNİ

İsterseniz bu etken ve nitelikleri aklımızda tutarak, tahmin unsurunun önemli bir yer kapladığı davranış bilimlerinde kazanılan başarılara bir göz atalım. Hepsinin dayandığı model ise şöyle genelleştirilebilir: "Eğer birey ölçülebilir a, b ve c özelliklerine sahipse, o halde onun x, y ve z davranışlarını sergilemesinin yüksek bir olasılık olduğunu tahmin edebiliriz."

Dolayısıyla, oldukça yüksek bir doğrulukla, hangi bireylerin başarılı birer üniversite öğrencisi, başarılı birer iş yöneticisi, başarılı birer sigorta satıcısı v.b. olacağını tahmin etmeyi biliyoruz. Bu ifadeyi belgelerle açıklamayacak olmamın tek nedeni ise bu belgelerin çok uzun ve kapsamlı olması. Her türlü yeterlik testi, personel seçimlerinde kullanılan tüm mesleki testler de bu alana girer. Bu alanda çalışan uzmanlar, yaptıkları tahminlerdeki hata payı konusunda haklı olarak kaygı duysalar da, koskoca bir alan

olan davranış bilimlerindeki çalışmaların, ince eleyip sık dokuyan birçok endüstri, üniversite ve kurum tarafından kabul edildiği gibi bir gerçek de ortadadır. Davranış bilimcilerinin, hakkında hiçbir şey bilinmeyen bir grup kişi arasından (belli bir hata payıyla) hangilerinin başarılı bir sekreter, uygulama öğretmeni, dosya katibi ya da fizikçi olacağını seçebilme becerisine sahip olduğu gerçeğini kabul etmeye başlamış bulunuyoruz.

Bu alan giderek büyümektedir. Örneğin, sadece başarılı değil yaratıcı da olan bir kimyagerin özelliklerini saptama konusunda çeşitli çalışmalar yürütülmekte ve çarpıcı bir başarıyla değilse de, başarılı bir psikiyatrist ya da klinik psikolog olma potansiyeli taşıyan bireylerin özelliklerini belirleme konusunda da çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Bilimin, belli bir meslek faaliyetiyle ilişkili ölçülebilir nitelikler taşıyıp taşımadığınızı söyleme yeteneği her geçen gün istikrarlı bir şekilde artmaktadır.

Subay adayları yetiştiren askeri okullarda ve savaş performansındaki başarıyı tahmin etmeyi biliyoruz. Bu alandaki çalışmalara örnek olarak Williams ve Leavitt'in (31) araştırmasını seçebiliriz. Williams ve Leavitt, bir denizcinin, "kanka"larından topladıkları puanlar aracılığıyla, önce Harp Okulundaki sonra da bir çatışmadaki muhtemel başarısına dair gayet iyi tahminlerde bulunabildiklerini gördüler. Aynı örnekte ayrıca, denizcinin diğer asker arkadaşlarının, tarafsız testlerden daha iyi bir psikolojik araç olduğunu da saptadılar. Burada, davranışları tahmin etmek için, tahmin gücü taşıdığı anlaşılan belli ölçümlerin kullanımın yanı sıra, geleneksel olsun olmasın, bu ölçümleri kullanma konusunda bir istek olduğunu da örneklediler.

Bir kurum yöneticisinin ne denli radikal ya da muhafazakar olma potansiyeli taşıdığını tahmin edebiliriz. Whyte (30) son kitabında bunu, işletmelerde düzenli olarak kullanılan pek çok test örneğinden biri olarak sunar. Buna göre, üst yönetim, terfi ettirilecek genç yöneticiler arasında, şirket için en iyi olacak şekilde hesaplanan ölçüde muhafazakar ya da radikal davranış sergileyecek olanı (belli bir hata payıyla) seçebilirler. Hatta seçimlerini, bu kişilerin topluma düşman, homoseksüel ya da psikozlu olma potansiyellerine dair bilgilerine göre de yapabilirler. Bu ölçüleri veren (ya da verdiğine inanılan) testler pek çok kurum tarafından, hem yeni yönetim kadrosunu seçerken eleme amacıyla, hem de kendilerine daha çok sorumluluk verilecek olan ve halen yönetim pozisyonlarında olan kişileri değerlendirme amacıyla kullanılmaktadır.

Kurumdaki hangi üyelerin sıkıntı yaratabileceğini ya da uygunsuz davranabileceğini tahmin etmeyi biliyoruz. Gelecek vadeden genç bir psikolog (10), kâğıt ve kalemden ibaret çok basit ve kısa bir testle, bir mağazada işe alınan çalışanların hangisinin güvenilmez, ikiyüzlü ya da geçimsiz olacağını yüksek bir doğruluk payıyla göstermeyi başardı. Bu psikolog, oldukça kesin bir şekilde, organize bir grup içerisindeki potansiyel problemlileri belirlemenin gerçekten mümkün olduğunu gösteriyor. Teknik bir mesele olarak bakıldığında, sıkıntı yaratacak kişileri saptama yeteneği, başka alanlarda elde edilen tahmin bilgilerinin bir uzantısından başka bir şey değildir. Bilimsel açıdan bakacak olursak da, kimin iyi dizgici olabileceğini tahmin etmekten daha farklı değildir.

Becerikli bir görevlinin kullandığı test puanları ve aktüeryal tablolardan oluşan bir kombinasyonla, kişilik ve davranışlarına dair, bir klinik uzmandan daha iyi bir tahmin tablosu çıkarabileceğimizi biliyoruz. Paul Meehl (18), kişilik gelişimi testlerini geliştirme ve bu testler aracılığıyla bilgi biriktirme konusunda yeterince ilerlediğimizi; eğitimin hatasız kişilik tarifi yapabilmek için ille de içgüdüsel beceriler, geniş bilgi ve deneyim gerektirmediğini göstermiştir. Kişilik tanılarının saptandığı yerlerin—zihin hastalıkları klinikleri, eski muharipler hastaneleri, psikiyatri hastaneleri v.b.—çoğunda, test vermek, bireylerle mülakat v.b yapmak için özel eğitim görmüş profesyonel personel kullanmanın boşuna olduğuna işaret etmiştir. Herhangi bir görevli, hastayla minimum ve gayrişahsi bir temas kurarak, bu işi daha iyi yapabilir. Önce bir test verilir ve puanlanır. Ardından, yüzlerce vakayı temel alarak hazırlanan aktüeryal tabloda puanların karşılığına bakılır ve kişilikle ilgili tahmini ve net bir tarif ortaya çıkar. Görevlinin yapması gereken tek şey, bu skor konfigürasyonuyla istatistiksel olarak ilişkili olduğu saptanmış olan karakter özelliklerinden oluşan kombinasyonu not etmektir.

Meehl burada sadece, insanın karakter özelliklerinin ölçümü, puanlanması ve değerlendirilmesi için halihazırda kullanılan psikolojik araçların geliştirilmesi ve bu ölçümlerin temelinde belli davranış modellerinin tahmin edilmesi konusunda bir sonraki mantıksal adımı atmaktadır. Hatta Meehl'e yardımcı olan görevlinin bile devreden çıkarılmaması için bir neden yoktur. Kodlanmış uygun talimatlar verildiği takdirde, herhangi bir elektronik bilgisayarın bu testleri puanlayıp profilleri analiz et-

memesi ve kişinin ve tahmini davranışlarının resmini bir insan görevliden bile daha doğru bir şekilde önümüze koymaması için de bir neden yoktur.

Kolay ikna edilen, grubun baskıları yönünde hareket eden ya da grup baskılarına boyun eğmeyecek kişileri seçebiliriz. Aynı konuda yapılan iki ayrı çalışma (15,16), Tematik Tamalgı Test'indeki resimlere verdiği tepkilerde belli bağımlılık temaları sergileyen ya da bir diğer testte toplumsal yetersizlik, saldırganlık baskılama ve depresif eğilimler gösteren bireylerin kolayca ikna edileceğine ya da grup baskısına boyun eğeceğine işaret etmektedir. Bu küçük çalışmalar elbette belirleyici değildir ama temel hipotezlerinin doğru olduğunu ve bu ya da diğer ölçümlerin hangi grup üyelerinin kolay ikna edileceğini veya hangi üyelerin çok güçlü grup baskılarına bile boyun eğmeyeceğini doğru bir şekilde tahmin edebildiğini varsaymamak için de bir neden yoktur.

Karanlık bir odada bireyin bir ışık noktasında hareket algılama tarzından o bireyin önyargılı ya da önyargısız olmadığını tahmin edebiliriz. Etnosantrizm (etnik merkezcilik) ya da iç gruplar ile dış gruplar arasında sürekli ve katı ayrımlar yapma eğilimi üzerine; dış gruplara karşı duyulan husumet üzerine ve iç grupların haklılığına duyulan inanç ve gösterilen tavırlar üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. Geliştirilen teorilerden birinde kişi ne kadar etnik merkezci ise, durumlardaki muğlâklığa ve belirsizliğe o kadar tahammülsüz olduğu belirtilmektedir. Bu teori üzerinde çalışan Block ve Block (5), deneklerden, tamamen karanlık bir odada algıladıkları soluk bir ışık noktasının hareket

derecelerini aktarmalarını istedi. (Gerçekte hiçbir hareket yoktu ama deneklerin neredeyse hepsi bu durumda bir hareket algıladı.) Aynı deneklere bir de etnik merkezcilik testi verildi. Tahmini olarak saptandığına göre, arka arkaya yapılan denemelerde, algıladıkları hareket miktarında bir norm yakalayanlar, hareket-te çeşitlilik olduğunu düşünenlerden daha fazla etnik merkez-ciydiler.

Bu çalışma küçük çeşitlemelerle Avustralya'da (28) tekrar-landığında bu bulgular teyit edilerek genişletildi. Bu kez bireyler ne kadar etnik merkezcilerse, muğlâklığa tahammüllerinin o ka-dar az olduğu ve önyargısız olanlara kıyasla daha az hareket gör-dükleri saptandı. Bu kişiler ayrıca diğerlerine daha bağımlı in-sanlardı ve yanlarındaki herhangi bir kişiyle birlikte tahminler-de bulunurken daha çok o kişinin yargılarına uyma eğilimi gös-teriyorlardı.

Dolayısıyla, bireyin karanlık bir odada loş bir ışığın hareketi algılama şeklini inceleyerek o bireyin katılığı, önyargılı oluşu ve etnik merkezciliğinin derecesi hakkında pek çok şey öğrenebile-ceğimizi söylemekle çok aşırıya gitmiş olmuyoruz.

Davranış bilimlerinin yapabileceklerini gösteren örneklerin karmaşıklığı ve belli davranışlar sergileyecek belli bireylerin se-çilebilmesi, gelişme çağında olan davranış bilimlerinin henüz fi-lizlenen uygulamaları olarak görülebilir. Fakat bu örnekler kay-gı dolu bir ürperti de yaratabilir. Bunun idrakında olanlarımız anlattığım gelişmelerin sadece bir başlangıç olduğunu hemen kavrayacaklardır. Daha üstün, daha gelişmiş araçlar, kullanma yetkisi olan insan veya grupların eline verildiğinde, bunun top-

lumsal ve felsefi açıdan muazzam sonuçları olacağını görmezden gelemeyiz. Bunu düşünenler, von Bertalanffy gibi bilim insanlarının şu uyarıyı neden yaptığını da anlamaya başlayacaklardır: "İnsanlar, fen bilimlerine dayanan teknolojinin getirdiği tehditlerin farkında ama psikolojik teknolojinin getirebileceği tehlikeleri küçümsüyorlar." (3)

GRUPLARDA BELLİ KOŞULLARIN ARDINDAN GELEN DAVRANIŞLAR

Fakat bu toplumsal sorunun derinine inmeden önce, isterseniz davranış bilimlerinin bir başka alanına kayalım ve yine bazı çalışmalardaki örneklere göz atalım. Bu kez grupların kontrol potansiyelini gösteren araştırmaları inceleyelim. Bulguları şu örüntüyü gösteren çalışmalarla ilgileniyoruz: "Eğer a, b ve c koşulları mevcutsa ya da bir grupta bu koşullar oluşturulmuşsa, o halde x, y ve z davranışlarının bu koşulları izleme olasılığı çok yüksektir."

İş ya da eğitimde olsun, herhangi bir iş grubunda, daha çok üretkenlik, özgünlük ve moral getirecek koşulları nasıl sağlayacağımızı biliyoruz. Coch ve French (7), Nagle (19), Katz, Macoby ve Morse (17) tarafından yapılan çalışmalar, belli bir iş alanındaki işçilerin planlama ve karar aşamalarına katıldıklarında, amirleri onlara karşı hassas tavır gösterdiğinde ve idarenin kuşkucu ve otoriter olmadığı durumlarda, verim ve moralin genelde arttığını göstermektedir. Aksi halde ise, yani bunun tersi uygulandığında da, düşük verim ve düşük morale yol açan koşulların sağlanacağını da biliyoruz.

Herhangi bir grupta, grup içindeki üyelerde kişilik gelişiminin yanı sıra verim ve özgünlükte artışı ve grup ruhunun oluşmasını sağlayan liderlik koşullarını nasıl oluşturacağımızı da biliyoruz. Bir üniversite çalıştayı ya da kalıp yapan bir fabrika gibi birbirinden çok farklı gruplar üzerinde çalışan Gordon (9) ve Richard (22), lider ya da liderlerin normalde bir terapiste atfedilen tavırları sergilediğinde, olumlu sonuçlar alındığını göstermiştir. Bir diğer deyişle, eğer lider hem kendinin hem de grup üyelerinin duygularını kabul eden biriyse, eğer diğerlerine karşı hassas bir empati ve anlayış içindeyse, özgür tartışmaya izin verir ve ortam sağlarsa, gruba sorumluluklar verirse, o zaman grup üyelerinde kişilik gelişimi işaretleri görülür ve grup daha başarılı olur, daha yaratıcı ve ekip ruhuyla hareket eder.

Grup üyelerinin psikolojik açıdan daha katı olmalarıyla sonuçlanacak koşulların nasıl oluşturulacağını biliyoruz. Beier (2), çok özenli bir çalışmada, birbirine eş iki grup öğrenci alarak, başta soyut çıkarım olmak üzere, yeteneklerinin çeşitli yönlerini ölçmüştür. Daha sonra grupların birindeki öğrencilerin her birine, Rorschach testine dayanan bir kişilik analizi iletilmiştir. Bunun ardından her iki grup da yetenekleri açısından yeniden test edilmiştir. Kendi kişiliklerinin değerlendirildiği analizleri alan grubun esnekliğinde azalma, soyut çıkarımda bulunma yeteneklerinde ise düşüş görülmüştür. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında bu grup, düşünürken daha katı, daha kaygılı ve düzensiz davranışlar sergilemiştir.

Grup üyeleri tarafından tehditkâr olarak algılanan bu değerlendirmenin, eğitim kılıfı altında okul ve üniversitelerimizde ya-

pılan onca değerlendirmeye çok benzer olduğunu söylemeden geçmemek gerek. Ancak şu anda bizi ilgilendiren tek şey, karmaşık zihinsel görevlerde daha az başarıya yol açan koşulları nasıl sağlayacağımızı biliyor olmamızdır.

Tüketici ve/veya kamuoyu tepkilerini etkileyebilecek koşulları nasıl yaratacağımız konusunda epey bilgiye sahibiz. Sanırım bunun çeşitli araştırmalarla belgelenmesine ihtiyaç yok. Sadece dergilerdeki reklamlara, televizyondaki aldatmacalara ve 'rating' değerlendirmelerine, halkla ilişkiler uzmanlarının firmalarına, iyi planlanmış reklam dizilerini çoğaltan kurumlarm satışlarındaki artışa göz atılması yetecektir.

Bireylerin, henüz bilincinde olmadıkları ama bizim belirlemiş olduğumuz ihtiyaçlarını tatmin eden koşulları oluşturarak, satın alma davranışlarını nasıl etkileyebileceğimizi biliyoruz. "Tadından hoşlanmadıklarını" söyleyerek, çabuk çözünen kahve almayan kadınların bir kısmının aslında bilinçaltı seviyede bunu kötü ev kadınlığıyla—tembellik ve savurganlıkla—bağdaştırdıkları gösterilmiştir (11). İzdüşümsel teknikler ve "en derinlere inen" görüşmelere dayanan bu inceleme türü, bireyin bilinç dışı güdüleri —bilinmeyen cinsel, saldırgan ya da bağımlı arzuları ya da bu örnekte olduğu gibi onay arzusu— üzerine kurulan satış kampanyalarına yol açmıştır.

Bu çalışma ve örnekler grup davranışını etkileme ya da kontrol etme yönünde potansiyel bir yeteneğe sahip olduğumuza dair bir şeyler söylemektedir. Eğer elimizde gerekli koşulları sağlama gücü veya yetkisi varsa, tahmin edebileceğimiz belli davranışlar bunu takip edecektir. Gerek bu çalışmaların gerekse

yöntemlerin halihazırda henüz gelişmemiş olduğuna ama çok yakın zamanda çok daha incelikli olan çalışma ve yöntemlerin bunları izleyeceğine kuşku yoktur.

BİREYLERDE BELİRLİ ETKİLERE YOL AÇAN KOŞULLAR

Davranış bilimleri araştırmalarıyla çoğalmakta olan ve gruplar hakkındaki bilgilerimizden daha etkileyici olabilecek bir diğer konu da bireyde çeşitli davranış tipleriyle sonuçlanan koşullardır. Bireyin davranışlarına dair bilimsel tahminde bulunma ve bu davranışları kontrol etme olasılığı her birimizi çok ama çok yakından ilgilendirir. İsterseniz bu bilgilere de parçalar halinde göz atalım.

Bireylerin çoğunun, duyularının işaret ettiği yargıların aksine olan şeyleri, doğruymuş gibi aktarmalarını sağlayacak koşullar oluşturabiliriz. Örneğin, duyularıyla algıladıkları şey bunun tam tersi bile olsa, Şekil A'nın, Şekil B'den daha büyük bir alan kapladığını aktarmalarını sağlayabiliriz. Asch (1) tarafından yapılan ve daha sonra da Crutchfield tarafından geliştirilen deneylerde görülen şudur: Birey, içinde bulunduğu gruptaki herkesin A'yı B'den daha büyük gördüğüne inanıyorsa, kendisi de bu yargıya paralel düşünecektir; hatta pek çok örnekte bunu yapar ve gerçekten inanarak yanlış bir aktarımda bulunur.

Bireylerin belli bir yüzdesinin, kendi duyularıyla algıladığının tersine bile olsa, grup kararına bu şekilde boyun eğebileceğini tahmin etmekle de kalmıyoruz. Crutchfield ayrıca, bu şekilde davranan kişilerin kişilik özelliklerini belirlemiş ve ayıklama

prosedürleri sayesinde, diğerlerinin uyum baskılarına hiç fire vermeden boyun eğecek gruplar oluşturabileceğini saptamıştır.

Bireyin görüşlerini kendi seçtiğimiz yönde —bireyin hangi uyaranın görüşünü değiştirdiğini fark etmeyeceği bir şekilde— nasıl değiştireceğimizi biliyoruz. Smith, Spence ve Klein (27) statik, ifadesiz bir insan yüzünü ekrana yansıtarak, deneklerden resimdeki ifadenin nasıl değiştiğine dikkat etmelerini istediler. Sonra aralıklı olarak ekranda "öfkeli" sözcüğünü yakıp söndürdüler; ancak sözcüğü o kadar kısa bir an için gösterip kapattılar ki denekler onu görüp görmediklerinin hiçbir şekilde farkında değillerdi. Yine de denekler ekrandaki yüzün giderek daha öfkelendiğini söylediler. Aynı şekilde ama bu kez ekranda "mutlu" sözcüğü yanıp söndüğünde ise, denekler ekrandaki yüzün daha mutlu göründüğünü ilettiler. Yani, denekler, eşik altı seviyede algılanan ve farkında olmadıkları ve olamayacakları bir uyarandan açıkça etkilenmişlerdi.

İlaçlar aracılığıyla bireylerin ruh hallerini, tavır ve davranışlarını nasıl etkileyeceğimizi biliyoruz. Burada vereceğimizi örnek için, kimya ile psikoloji arasında her geçen gün daha da genişleyen sınır hattından içeri adım atıyoruz. Araba kullanırken ya da çalışırken uyanık tutmak için kullanılan ilaçlardan, bireyin psikolojik savunmasını indiren ve "gerçek serum" denilen ilaca ve günümüzde psikiyatri koğuşlarında uygulanan kemoterapiye kadar, bu alanda gitgide büyüyen bilgilerin karmaşıklığı ve yayıldığı yelpaze son derece etkileyicidir. Her geçen gün daha da büyüyen bir çabayla, özel etkiler üreten ilaçlar bulunmaya çalışılıyor. Depresif bireylere enerji verecek ilaçlar, heyecanı yatıştı-

ran ilaçlar v.b. savaştan önce askere, korku giderici ilaçlar verildiği anlatılıyor. Miltown gibi sakinleştirici ilaç yapan ticari markalar dilimize girmiş durumda, hatta çizgi filmlerde bile geçiyor. bu alanda bilmediğimiz hâlâ pek çok şey olsa da, Harrvard'dan Dr. Skinner, "Normal yaşamdaki motivasyonel ve duygusal koşulların, ilaçlar yoluyla istenen duruma geçirilmesi, çok da uzak bir gelecek değil," diyor (26). Bu görüş biraz abartılı görünse de, Skinner tahmininde kısmen haklı çıkabilir.

Tamamen normal olan ve uyanık haldeki bir bireyde, capcanlı halüsinasyonlar ve diğer anormal tepkiler yaratacak psikolojik koşulları nasıl yaratacağımızı biliyoruz. Bu bilgi, McGill Üniversitesi'ndeki bir araştırmanın yan ürünü olarak beklenmedik bir şekilde ortaya çıkmıştır (4). Araştırmada, duyu uyaranlarının tüm kanalları kapatılması ya da kesilmesi anormal tepkilere neden olmaktadır. Eğer sağlıklı denekler hareketsiz bir şekilde uzanırsa ve kinestetik uyaran azaltacak şekilde gözleri yarı saydam gözlüklerle kapatılıp görme algısı önlenir, sessiz bir odaya konup köpüklü kauçuk yastıklarla duyması engellenir, dokunma duyusunu azaltmak için elleri kelepçeli halde bırakılırsa, kırk sekiz saat içerisinde deneklerin çoğunda, psikoz hastalarınınkine benzer halüsinasyonlar ve tuhaf düşünceler oluşmaktadır. Duyu algılarının engellenmesi daha uzun süre uzatılırsa sonuçların ne olacağı öğrenilememiştir, zira deneyin potansiyel olarak oldukç< tehlikeli olduğu ortaya çıkmıştır ve araştırmacılar devam etmeyi uygun görmemişlerdir.

Kişinin, kendi sözcüklerini nasıl kullanacağımızı ve deneyiminin tüm sıkıntılı alanlarını nasıl açtıracağımızı biliyoruz. Ca-

meron (6) ve arkadaşları, bir hastanın kayda geçirilmiş terapötik görüşmelerden, hasta tarafından söylenen ve vakanın altında yatan dinamiklerle önemli ilişkisi olduğu düşünülen kısa ifadeler seçmişlerdir. Daha sonra bu kısa ifadeleri bantta arka arkaya getirerek tekrar tekrar çalmasını sağlamışlardır. Hasta kendi söylediği bu anlamlı sözleri ardı ardına dinlediğinde, muazzam bir etkisi olduğu görülmüştür. Sözler yirmi ya da otuz kere tekrarlandığında, hastalar genellikle teybi durdurmaları için yalvarmışlardır. Buradan da anlaşıldığı üzere, bu tekrarlar, bireyin savunma duvarlarını delmekte ve o ifadeyle ilişkili tüm psişik alanı ortaya çıkarmaktadır. Örneğin, kendisini çok yetersiz hisseden ve evliliğinde sıkıntılar yaşayan bir kadın, bu görüşmelerden birinde annesiyle ilgili şu sözleri etmiştir, "İşte bunu anlamıyorum—insan küçük bir çocuğa nasıl vurur." Kayıttaki bu ifade kadına defalarca arka arkaya dinletilmiş ve kadın son derece rahatsız olmuş, korkmuştur. Bu tekrar aynı zamanda kadının annesi hakkındaki tüm sıkıntılı duygularını da ortaya çıkarmıştır. Bu sayede kadın, "annemin canımı yakmayacağına güvenemiyor olmam beni hiç kimseye güvenemeyen biri yaptı" diyerek içinde bulunduğu durumu anlamıştır. Bu örnek, kullanılan yöntemin gücünü gösteren basit bir örnektir ama insanlara yardımcı olabilmesinin yanı sıra savunma mekânizmasına aşırı derinden ya da çok şiddetli nüfuz ederse onu tehlikeli bir şekilde dağıtabileceği de görülmüştür.

Bir danışman ya da terapist tarafından uygulandığı takdirde, hastada yapıcı kişilik ve davranış değişikliklerine yol açacağı tahmin edilen tavırları biliyoruz. Son yıllarda psikoterapi alanın-

da tamamladığımız araştırmalar (23, 24, 25, 29) bu ifadeyi doğrulamaktadır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular çok kısaca şöyle özetlenebilir.

Eğer terapist (a) sahici, iç tutarlılığa sahipse; (b) kabullenen, hastayı değerli bir kişi olarak tarif eden, (c) hastanın özel duygusundaki duygu ve tavırlarını empatik bir şekilde anlıyorsa, hastada belli değişimler gerçekleşecektir. Bu değişimlerden bazıları şöyledir, (a) kendini algılayışında daha gerçekçi, (b) daha güvenli ve kendi kendini yönlendiren, (c) kendisine daha olumlu değerler veren (d) deneyimindeki bir takım unsurları daha az baskılayan, e) daha olgun, sosyal ve davranışlarında daha uyumlu, (f) stresten daha az etkilenen ve daha çabuk çıkan, (g) kişilik yapısında daha sağlıklı, bütünlüklü, daha iyi işlev gören biri. Bu değişimler kontrol grubunda gerçekleşmemekte ve hastanın terapötik ilişki içinde olmasıyla kesinlikle bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Bir insanın kişilik yapısını nasıl dağıtacağımızı, kendine güvenini parçalayıp, kavrayış biçimini nasıl bozacağımızı ve başka bir insana bağımlı hale nasıl getireceğimizi biliyoruz. Hinkle ve Wolf (13) tarafından, mahkûmlara yapılan ve başta Komünist Çin'de olmak üzere, komünist sorgulama yöntemleri üzerine yapılan çok titiz bir araştırmada, halk arasında "beyin yıkama" olarak bilinen sürecin çok net bir resmi çıkarılmıştır. Bu çalışma, hiçbir sihirli ya da özellikle yeni bir yöntem kullanılmadığını, genelde sadece göz kararı denilebilecek uygulamaların bir bileşkesinin kullanıldığı ortaya çıkarmıştır. Burada olan biten, yukarıda kısaca anlatılan psikoterapi koşullarının korkunç bir şekil-

de tersine çevrilmesinden ibarettir. Eğer şüpheli birey uzun bir süre reddedilir ve izole edilirse, insani bir ilişkiye duyduğu ihtiyaç fazlasıyla yoğunlaşmaktadır. Sorgucu bu ihtiyacı sömürmek için kabullenmeyici tavırlar gösterdiği bir ilişki kurar ve bireyin içinde suçluluk, çatışma yaratmak, endişe uyandırmak için elinden geleni yapar. mahkûm sadece "işbirliğinde" bulunursa ve olayları sorgucunun gözünden görmeye razı olursa onu kabullenecektir. mahkûmun dahili referans çerçevesini ya da olaylar karşısındaki kişisel algısını sonuna dek reddeder. mahkûm, kabullenme ihtiyacı yüzünden, zamanla, yarı hakikatleri, tam hakikat olarak kabul etmeye başlar, yavaş yavaş kendisine ve davranışlarına dair kendi görüşlerinden vazgeçer. Ta ki sorgucunun bakış açısını kabul edene dek. Maneviyatı çökmüş ve kişi olarak dağılmıştır, artık daha çok sorgucunun kuklasıdır. Ardından da devlet düşmanı olduğu ve yapmadığı ya da bambaşka anlamı olan ihanet eylemlerini yaparak suç işlediği "itiraf" ettirilir.

Aslında bu yöntemleri davranış bilimlerinin bir ürünü olarak anlatmak yanlış olacaktır. Bunlar bilim adamları tarafından değil, Rus ve Çin polisi tarafından geliştirilmiştir. Bu konuyu buraya dahil etmemin nedeni, bu zulüm yöntemlerinin, şu anda sahip olduğumuz bilimsel bilgiler aracılığıyla ve kasıtlı olarak daha da etkin bir hale getirilebileceğinin açık olmasıdır. Kısacası, kişilik ve davranışların nasıl değiştirilebileceği hakkındaki bilgilerimiz yapıcı veya yıkıcı olarak, kişileri yapılandırmak ya da yok etmek için kullanılabilir.

HAYVANLARDA BELİRLİ ETKİLERE YOL AÇAN KOŞULLAR

Her hâlde bu genç bilim dalının önemli ve ürkütücü gücü hakkında yeterince gösterge sunmuşumdur. Ama tüm bunların ne anlamlara gelebileceğine geçmeden önce, meseleyi bir adım daha ileri götürmek ve hayvan davranışlarıyla ilgili olarak elde edilen çok miktardaki bilginin birazını anlatmak istiyorum. Bu noktaya daha da az hâkimim ama üç anlamlı inceleme ve bulgularından söz etmek isterim.

Yavru ördeklerin, eski bir ayakkabıya sonsuz bağlılık geliştirmesine yol açan koşulları nasıl sağlayacağımızı biliyoruz. Hess (12), ilk olarak Avrupa'da başlatılmış olan "basımlama" fenomeni üzerinde çeşitli çalışmalar yürütmüş ve örneğin, yaban ördeklerinde, çok kritik birkaç saatin varlığını ortaya çıkarmıştır; buna göre yavru ördek, yumurtadan çıktıktan sonraki 13. ve 17. saatler arasında karşısına konan herhangi bir nesneye bağlanmaktadır. Bu nesneyi izlemeye ne kadar zorlanırsa, bağlılığı da o kadar yoğun olmaktadır. Normalde elbette bu bağlılık anne ördeğe karşı olur fakat yavru ördek kendisine hedef olarak gösterilen herhangi bir nesneye—sahte ördek, insan ya da başta söz ettiğim gibi, eski bir ayakkabıya—karşı da aynı ölçüde kolay ve silinmez bir bağlılık geliştirir. Acaba insan yavrularında da buna benzer bir eğilim var mıdır? İnsan merak etmeden duramıyor.

Elektro-konvülsif şok aracılığıyla farelerde güçlü bir korkuyu nasıl bertaraf edeceğimizi biliyoruz. Hunt ve Brady (14) susamış farelerin bir kaldıraca bastırarak su içebilmeleri için eğitilmiş olduğunu söyler. Deney kutusundaki fareler bunu diledikleri gibi

ve sık sık yapmışlardır. Bu alışkanlık yerine oturduğunda, halıl acı veren bir elektrik şoku verilmeden kısa bir süre önce bir klik sesi ile koşullu bir korku yaratılmıştır. Bir süre sonra fareler, ne zaman klik sesi çıksa, ardından elektrik şoku verilmese de, kaldıraca basma konusunda çok güçlü korku tepkileri vermiş ve basmayı durdurmuşlardır. Ne var ki, bu koşullu korku tepkisi, hayvanlar üzerinde bir dizi elektro-konvülsif şok uygulandıktan sonra neredeyse tamamen ortadan kaldırılmıştır. Bu şok tedavi dizilerinin ardından hayvanlar hiç korku duymamışlar, klik sesi duysalar bile kaldıraca rahatça basmışlardır. Yazarlar bu sonuçlar üzerinde temkinli yorumlar yapsalar da insanlar üzerinde uygulanan şok tedavileriyle benzerliği açıktır.

Güvercinleri, önceden belirlenmiş hedeflere patlayıcı füze yöneltecek şekilde nasıl eğiteceğimizi biliyoruz. Skinner tarafından aktarılan ve savaş zamanına ait bu matrak gelişme, yönlendirici koşullama denilen çok sayıda etkileyici örnekten yalnızca bir tanesidir. Skinner güvercinleri almış ve önceden seçilmiş bir nesneyi gagalama edimine en çok yaklaştıkları anda onları ödüllendirerek, güvercinlerin gagalama davranışlarını "şekillendirmiştir". İncelemesi esnasında, yabancı bir kentin haritasını alan Skinner, güvercinleri, örneğin bir uçak fabrikası gibi hayati önem taşıyan bir endüstri merkezinin olduğu bir bölümü gagalayacakları şekilde eğitti. Ya da sadece denizdeki belli gemileri temsil eden noktaları gagalayacak şekilde eğitebildiğini de gösterdi. O halde, gagalama yönlerini bir füzeye kılavuzluk edecek şekilde eğitebilmek, biraz daha karmaşık da olsa, yalnızca teknik bir meseleydi. İki ya da üç güvercini temsi-

li bir füzenin burnuna yerleştiren Skinner, füzeler rotasından sapsa bile güvercinlerin gagalayarak onları yeniden "hedefe" yöneltebileceğini göstermeyi başarmıştır.

Şu anda sorduğunuzu tahmin ettiğim sorunuza da şu cevabı veriyorum: Hayır, bu yöntem asla bir savaşta kullanılmadı çünkü elektronik cihazlar tahmin edilemeyen bir hızla gelişti. Fakat işe yarayıp yaramayacağı konusunda soruya gerek yok görünüyor.

Skinner güvercinleri, örneğin, masa tenisi oynayacak şekilde eğitebilmiş, o ve meslektaşları, hayvanlarda "zeki" ya da "amaçlı" görünen pek çok davranış geliştirmeyi başarmışlardır. Tüm örneklerde aynı prensip geçerlidir. Araştırmacı tarafından seçilen amaç yönünde hareket eden hayvanlara olumlu pekiştirme—yani ufak bir ödül—uygulanmış. Belki önce bunlar arzulanan yönde genelde oldukça ham davranışlar olarak ortaya çıkmıştır. Fakat zamanla bu davranışlar, önceden seçilmiş incelikli, net, belli hedefler doğrultusunda "şekillendirilmiştir." Organizmanın davranışlar konusunda son derece geniş bir repertuarı vardır ve araştırmacı bu repertuardan amacına en uygun olan davranışları, zamanla daha da rafine olacak şekilde pekiştirebilir.

İnsanlarla yapılan deneyler bu kadar net sonuçlar vermemektedir ama bu tür yönlendirici koşullama ile (araştırmacının onaylayan bir şekilde başını sallaması gibi), denek tarafından dile getirilen çoğul isimlerin ya da kişisel görüş ifadelerinin sayısı çoğaltılabilir ve denek kendi davranışındaki bu değişikliğin nedenini fark etmez. Skinner'a göre davranışlarımızın çoğu bu tür yönlendirici koşullamaların sonucudur ve genellikle her iki taraf

da bunun farkında değildir. Skinner ise bunu bilinçli ve amaçlı bir hale getirmek, bir başka deyişle davranışı kontrol altına almak ister.

Hayvanlara, tamamen elektrik stimülasyonundan oluşan son derece doyurucu bir deneyimi nasıl yaşatacağımızı biliyoruz. Olds (20) laboratuar farelerinin beyinlerindeki septal bölgeye minik elektrotlar yerleştirebileceğini görmüştür. Hayvanlardan biri kafesteki çubuklardan birine bastırdığında, bu elektrotlardan çok küçük bir akım geçer. Hayvana göre bunun çok hoş bir deneyim olduğu anlaşılıyor, zira neredeyse bitap düşene kadar çubuğa basmaya devam ettiği görülmektedir. Deneyimin her nasıl bir öznel yapısı varsa, hayvan bunu tüm diğer aktivitelere tercih etmektedir. Bu prosedürün insanlara da uygulanıp uygulanamayacağı ya da sonuçlarının neler olabileceği konusunda herhangi bir görüş belirtmeyeceğim.

GENEL TABLO VE İÇERMELERİ

Yukarıda sunulan çok sayıdaki örneklerin, davranışların anlaşılması, tahmin ve kontrol edilmesi konusunda davranış bilimlerinin çok hızlı adımlar attığı şeklindeki ifadeye somut bir anlam katmış olduğunu umuyorum. Artık belli davranışları sergileyecek bireyleri nasıl seçeceğimiz konusunda çok önemli şeyler biliyoruz; gruplarda tahmin edilebilir davranışlara yol açacak koşulları nasıl yaratacağımızı; bireyde belli davranışlarla sonuçlanacak koşulları nasıl oluşturacağımızı biliyoruz: hayvanlarda ise anlama, tahminde bulunma ve kontrol etme yeteneğimizde daha da ileri gitmiş bulunuyoruz ve bu durum, insanın gelece-

ğine yönelik hangi adımların atılabileceğinin de habercisidir.

Eğer siz de benim verdiğim tepkiyi veriyorsanız, anlattığım tablonun çok ürkütücü yanlarının olduğunu da görmüş olmalısınız. Bu genç bilim dalının henüz olgunlaşmamış olması ve bilinmeyenlerin çokluğuna karşın halihazırdaki bilgilerin varlığı bile inanılmaz olasılıkları beraberinde getiriyor. Varsayalım ki bazı grup ya da bireyler bu bilgilere ulaşabildiği gibi, bu bilgiyi diledikleri amaçla kullanma gücüne de sahipler. Bu bireyler lider olarak seçilmiş bireyler, gruplar ise onların takipçisi olan gruplar olabilirler. Bu bilgilerle kişiler ve kişilikler istenirse geliştirebilir, iyileştirilebilir, işlevselleştirilebilir, istenirse de güçsüzleştirilir ya da dağıtılabilir. Moral yükseltilebilir ya da bozulabilir. Davranışlar, bireyin bilincinde olmadığı güdülerle yönlendirilebilir. Kısacası, bir manipülasyon kâbusu yaşanabilir. Evet, bu çok çılgın bir fantezi ama hiç de imkânsız bir hayal değil. Belki de, en yetenekli fen bilimcilerimizden biri olan Robert Oppenheimer'ın kendi alanı olan fizik biliminden ve bu alanda edindiği deneyimlere dayanarak dile getirdiği uyarının arkasındaki mantığı da açıklıyor. Oppenheimer, fen bilimleri ile psikoloji arasında çeşitli benzerlikler olduğunu ve bu benzerliklerden birinin de şu olduğunu söylüyor: "Kaydettiğimiz ilerlemeler, kamusal alandaki kararlara yönelik olarak muazzam problemler getirecektir. Fen bilimcileri, son yıllarda, yaptıkları katkıları yüksek sesle ilan eder durumdalar. Bir gün gelecek ve o gün psikoloji de —insan davranışları ve duyguları konusunda sağlam, ve nesnel bir bilgiler bütünü elde ettiğinde— kontrolü sağlayan güçleri ulaşılabilir kıldığında, önümüze, şimdiye dek hiçbir fi-

zikçinin koymadığı kadar ciddi problemler koyacaktır." (21) .

Bazılarınız, problemin ciddiyetini çok abarttığımı düşünüyor olabilir. Sözünü ettiğim bilimsel bulgulardan yalnızca bir iki tanesinin toplum üzerinde önemli sayılabilecek bir etkisi olacak şekilde uygulanabileceğini ve bu araştırmaların daha ziyade davranış bilimcisi için anlamlı olduğunu, kültürümüz üzerinde ise pratikte pek de bir etkisi olamayacağını söyleyebilirsiniz.

Son söylenen ifadeye kısmen ben de katılıyorum. Davranış bilimleri halihazırda, fen bilimlerinin pek çok nesil önce geçirdiği bir aşamadan geçmektedir. Daha birkaç yıl önce bize bilimin, uzaya bir uydu gönderileceği tahmininde bulunması, kelimenin tam manasıyla akıllara durgunluk veren bir şeydi. Ama halkın fen bilimlerine inancı o kadar güçlüydü ki, buna inanılmaması gerektiğini söyleyen bir kişi bile çıkmadı. Herkes yalnızca şu soruyu sormuştu: "Ne zaman?"

Olayların, davranış bilimlerinde de bu şekilde sıralanacağına inanmamak için hiçbir nedenimiz yok. Halk ilk önce önemsemez ya da kuşkuyla bakar; daha sonra ise bilim tarafından ortaya konan bulguların sağduyudan daha güvenilir olduğu görülür ve herkes kullanmaya başlar; bilimde toplanan bilginin geniş kitleler tarafından kullanılmasıyla muazzam bir talep doğar ve bilim için insan ve para kaynakları ve tüm çabalar seferber edilir; en sonunda ise bilimsel gelişmeler baş döndürücü bir hıza ulaşır. Bu sıralamaya davranış bilimlerinde de tanık olacak olmamız çok yüksek bir ihtimaldir. Sonuç olarak, bu bilimlerden elde edilen bilgiler bugün çok sık kullanılmıyorsa da, yarın geniş çaplı olarak kullanılması için her türlü neden mevcuttur.

SORULAR

O halde bu denli muazzam bir potansiyel barındıran, toplumsal gücüyle atom enerjisini gölgede bırakabilecek bir araç oluşturan bir bilimi ortaya çıkarmaktayız. Ayrıca bu gelişmenin beraberinde getireceği soruların, hem bu hem de gelecek nesiller için hayati önem taşıyan sorular olacağına da kuşku yok. Bu sorulardan birkaçına göz atalım.

Bu yeni bilimin gücünün nasıl kullanacağız?

Bu cesur yeni dünyada bireylere neler olacak?

Bu bilgileri kullanma gücü kimde olacak?

Bu yeni bilgi türü hangi amaç, hedef ya da değer adına kullanılacak?

Bir sonraki sunumumda bu sorulara dair değerlendirmelerime küçük bir başlangıç yapacağım.

REFERANSLAR

1. Asch, Solomon, E. Social Psychology. New York Prentice Hall, 1952, 450-483.

2. Beier, Ernst G. The effect of induced anxiety on some aspects of intellectual functioning. Doktora tezi, Columbia Üniversitesi, 1949.

3. Bertalanffy, L. von. A biologist looks at human nature. Science Monthly, 1956, 82, 33-41.

4. Beston, W. H., Woodburn Heron, ve T.H. Scott. Effects of decreased variation in the sensory environments. Canadian J. Psychol., 1954, 8, 70-76.

5. Block, Jack ve Jeanne Block. An investigation of the relati-

onship between intolerance of ambiguity and ethnocentrism. J. Personality, 1951, 19, 303-311.

6. Cameron, D. E. Psychic driving. Am. J. Psychiat., 1956, 112, 502-509

7. Coch, Lester ve J.R.P. French, Jr. Overcoming resistance to change, Human Relations, 1948, 1, 512-532.

8. Crutchfield, Richard S. Conformity and Character. Amer. Psychol., 1955, 10, 191-198.

9. Gordon, Thomas. Group-Centered Leadership. Bölüm 6-11. Boston: Houghton Mifflin Co., 1955.

10. Gough, H. E. ve D.R. Peterson. The identification of measurement of predispositional factors in crime and delinquency. J. Consult. Psychol., 1952, 16, 207-212.

11. Haire M. Projective techniques in marketing research. J. Marketing, Nisan 1950, 14, 649-656.

12. Hess, E.H. An experimental analysis of imprinting – a form of learning. Yayımlanmamış el yazımı, 1955.

13. Hinkle, L. E. ve H. G. Wolff. Communist interrogation and indoctrination of "Enemies of the State." Analysis of methods used by the Communist State Police. Arch. Neurol. Psychiat., 1956, 20, 115-174.

14. Hunt. H. F.. ve J. V. Brady. Some effects of electro-convulsive shock on a conditioned emotional response ("anxiety"). J. Compar. & Physiol. Psychol., 1951, 44, 88-98.

15. Janis, I. Perosnality correlates of susceptability to persuasion. J. Personality, 1954, 22, 504-518.

16. Kagan J. Ve P. H. Mussen. Dependency themes on the

TAT and group conformity. J. Consult. Psychol., 1956, 20, 29-32.

17. Katz, D. N. Maccoby ve N. C: Morse. Productivity, supervision, and morale in an office situation. Part I. Ann Arbor: Survey Research Center, Univerity of Michigan, 1950.

18. Meehl, P. E. Wanted—a good cookbook. Amer. Psychol., 1956, 11, 263-272.

19. Nagle, B. F. Productivity, employee attitudes, and supervisory sensitivity, Personnel Psycol., 1954, 7, 219-234.

20. Olds, J. A physiological study of reward. In McClelland, D. C. (Ed.) Studies in Motivation. New York: Appleton-Century-Crofts, 1955, 134-143.

21. Oppenheimer, R. Analogy in Science. Amer. Psychol., 1956, 11, 127-135.

22.Richard, James, Group-Centered Therapy içinde, Thomas Gordon, 12 ve 13. Bölümler. Boston: Houghton Mifflin Co., 1955.

23. Rogers, Carl R. Client-Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin Co., 1951.

24. Ropgers, Carl R. ve Rosalind F. Dymond (Ed). Psychotherapy and personality change. University of Chicago Press, 1954.

25. Seeman, Julius, ve Nathanniel J. Raskin. Research perspectives ,n client-centered therapy, O. H. Mowrere (Ed.) Psychotherapy: Theory and Research, Bölüm 9. New York: Ronald Press, 1953

26. Skinner, B. F. The control of human behavior. Transac-

tions New York Acad. Science, Series II, Cilt 17, No. 7, Mayıs 1955, 547-551.

26a. _____ Pigeons in a Pelican. Amer. Psychol., 1960, 15, 28-37.

27. Smith, G. J. W., Spence, D. P. ve Klein, G. S., Subliminal effects of verbal stimuli, Jour. Abn. & Soc. Psychol., 1959, 59, 167-176.

28. Taft, R. Intolerance of ambiguity and ethnocentrism. J. Consult. Psychol., 1956, 20, 153-154.

29. Thetford, William N. An objective measure of frustration tolerance in evaluating psychoteraphy, W. Wolff (Ed.). Success in psychotherapy. Bölüm 2. New York: Grune and Stratton, 1952.

30. Whyte. W. H. The Organization Man. New York: Simon & Schuster. 1956.

31. Williams,S.B. ve H. J. Leavitt. Group opinion as a predictor of military leadership. J. Consult. Psychol., 1947, 11, 283-291.

21

Davranış Bilimlerinin Yeni Dünyasında Bireyin Yeri

Önceki sunumumda, son derece kabataslak da olsa, davranış bilimlerinin davranışların tahmini ve kontrolü konusunda kaydettiği ilerlemelere dikkat çekmeye çalışmıştım. Baş döndürücü ilerlemelerin kaydedildiği yeni bir dünyaya girmekte olduğumuzu öne sürmüştüm. Bugün ise, bireyler, gruplar ve bir kültür olarak bizlerin bu cesur yeni dünyayı nasıl karşılayacağımız, nasıl benimseyeceğimiz sorusunu ele almak istiyorum. Bu yeni gelişmeler karşısında nasıl bir tavır alacağız?

Bu soruya verilen iki cevabı anlatacak ve daha sonra da üçüncü bir cevaba yöneltebilecek bazı değerlendirmelerden söz edeceğim.

İNKÂR ve GÖRMEZDEN GELME

Alabileceğimiz tavırlardan biri bu bilimsel gelişmelerin gerçekleşmekte olduğunu inkâr etmek ve insan davranışları üzerinde, gerçekten bilimsel olabilecek hiçbir inceleme yapılamayacağı görüşünü savunmaktır. İnsanoğlunun kendisine karşı nesnel bir tavır almasının mümkün olmadığını, bu yüzden de gerçek davranış bilimi diye bir şeyin var olmayacağını düşünebiliriz. İnsanın hep özgür bir etken olduğunu ve davranışların bilimsel

olarak incelenmesinin kimi açılardan imkânsız olduğunu söyleyebiliriz. Bir süre önce sosyal bilimler üzerine verilen bir konferansta, tanınmış bir ekonomistin tıpatıp böyle düşündüğüne ilgiyle tanık oldum. Ülkenin önde gelen teologlarından biri ise şöyle söylüyor: "Durum ne olursa olsun, geçmişteki davranışlar üzerinde yapılacak bilimsel bir araştırma hiçbir şekilde gelecekteki davranışları öngöremez." (3, s. 47) Genel kamuoyu görüşleri de aşağı yukarı aynı yöndedir. İnsanlar, davranış bilimleri diye bir şeyin mümkün olup olmadığının ille de inkar etmeyebilirler ama bu alanda kaydedilen gelişmeleri görmezden gelirler. Elbette, komünistlerin yakaladıkları askerleri "beyinlerini yıkayarak" değiştirmeye kalktıklarını duyunca bir heyecan gösterirler. Whyte'ın (13) yazdığı gibi bazı kitaplarda davranış bilimlerinden elde edilen bulguların modern endüstriyel şirketlerde ne kadar yoğun ve insanları maniple edecek şekilde kullanıldığını okuyunca hafif kızgın bir tepki gösterirler. Fakat genelde bunlarda fazla da endişe edecek bir şey olmadığını düşüneceklerdir. Tıpkı atomun parçalanabileceği teorisini ilk duyduklarında yaptıkları gibi.

Dilerseniz, biz de ona katılarak sorunu görmezden gelebiliriz. Davranış bilimlerine, yukarıda bahsettiğim yaşlı entelektüeller gibi bakabilir ve "böyle bir canlı olmaz" diyebiliriz. Fakat bu tepkilerin pek de akıllıca görünmediğinden onları bir kenara bırakıp çok daha gelişmiş ve çok daha yaygın bir bakış açısını anlatacağım.

BİLİM AÇISINDAN İNSAN YAŞAMININ FORMÜLASYONU

Davranış bilimlerdeki bulguların insan davranışlarının tahminin ve kontrolünde kullanılacağı öngörüsü, davranış bilimcilerinin çoğu tarafından kabul görür. Yine de psikologların ve diğer bilimcilerin çoğu bunun anlamı konusunda pek az kafa yormuşlardır. Harvardlı Dr. Skinner bu genel eğilim için bir istisnadır ve psikologların ellerindeki kontrol gücünü daha iyi bir dünya yaratmak için kullanmalarını ister. Dr. Skinner ne demek istediğini anlatabilmek için birkaç yıl önce yazdığı ve Walden Two (12) adını verdiği kitabını, davranış bilimlerinden öğrenilen her şeyin yaşamın her alanında (evlilik, çocuk yetiştirme, etik davranış kuralları, iş, oyun ve sanat) kullanıldığı ütopyacı bir toplum üzerine kurguladı. Daha sonra bu kitaptan birkaç kez daha söz edeceğim.

Davranış bilimlerinin olası etkilerinin önemini gören başka kurgu yazarları da olmuştur. Cesur Yeni Dünya(1) adlı kitabında Aldous Huxley, bilimle yönetilen bir dünyada sakarin mutluluğun ürkütücü bir tablosunu çizmiş, sonunda insanın buna baş kaldırmasını anlatmıştır. George Orwell 1984(5) adlı kitabında diktatörlük iktidarıyla yaratılan ve davranış bilimlerinin bir araç olarak kullanılarak bireyler üzerinde mutlak kontrolün sağlandığı, sadece davranışın değil, düşüncenin de kontrol altına alındığı bir dünyayı resmetmiştir.

Bilim kurgu yazarları bizlerin, bilimde, kimyasal bileşikler ve elektrik uyarılarının ne kadar yeri varsa, davranış ve kişiliğin de o kadar yeri olduğunu görmemizde rol oynamıştır.

Şimdi, insan yaşamını, davranış bilimlerinin çerçevesinde şekillendirmek istediğimizde nasıl bir kültürel tablonun çıkabileceğini elimden geldiği kadar anlatmaya çalışacağım.

Her şeyden önce, bilimsel bilginin, manipülasyon gücüne sahip olduğu gibi bir ifadenin, hatta varsayımının, kabulü söz konusudur. Dr. Skinner şöyle diyor: "İnsanın yaptıklarının bir biçimde kontrol edilebileceği gerçeğini kabul etmek kaçınılmazdır. İnsan davranışlarını etkileyen çevresel koşulların tasarlanması ve kurulması için çaba gösteren birileri olmadıkça, insan meseleleri konusunda iyimser kalamayız. Çevresel değişiklikler her zaman kültürel modellere yön veren koşullar olmuştur. Kaldı ki hem çok başarılı hem de çok büyük ölçekte bir değişikliğe yol açmayan bilimsel yöntemler kullanmak diye bir şey yoktur. Bilimin daha önce de tehlikeli süreçler ve malzemeler yarattığını gördük. İnsan bilimlerinin gerçeklerini ve tekniklerini, muazzam bir hata yapmaksızın son olanaklarıyla kullanmak hem zor hem de tehlikelidir. Artık kendimizi kandırmanın, duygusal davranmanın ya da artık faydasız olan tavırları takınmanın zamanı geçmiştir." (10, s.56-57)

Bir sonraki varsayım, böylesi bir kontrol gücünün mutlaka kullanılacak olmasıdır. Skinner, bu gücün kötü amaçlarla kullanılma tehlikesi olduğunu görse de, bunun iyi şeyler için kullanılabileceğini de bilir. Huxley, bu gücün iyi niyetle kullanılabileceğini ama bir kâbusla sonuçlanacağını öngörmektedir. Orwell böylesi bir gücün, konulan kuralların diktatör bir yönetim tarafından en iyi şekilde uygulanmasını sağlamak üzere, kötü amaçlarla kullanılması durumunda sonuçların neler olacağını anlatmaktadır.

SÜREÇTEKİ ADIMLAR

İsterseniz, davranış bilimlerinin aracılık yaptığı insan davranışları üzerinde kontrol konusuna dahil olan bazı unsurlara bir göz atalım. İnsan yaşamını insan bilimi çerçevesinde açıklama isteğiyle kendini düzenleyen bir toplum açısından, bu süreçte ne gibi adımlar atılması beklenebilir?

İlk adım hedeflerin ayıklanmasıdır. Dr. Skinner'ın yakın zamanlarda yayımlanan bir yazısında davranışlara ilişkin teknolojiyle atfedilecek hedeflerden birinin şu olduğundan söz ediliyor: "Bırakalım insanlar mutlu, bilgili, becerikli, doğru davranan ve üretken olsunlar" (10, s.47). Görüşlerinin kurgusal bir yapı içinde ifade ettiği Walden Two adlı eserinde Skinner'ın daha da hararetlendiğini görürüz. Kahramanı şöyle der: "Peki, kişilik tasarımına ne dersiniz? İlginizi çekmez miydi bu? Mesela mizacı kontrol edebildiğinizi bir düşünün. Siz bana istediğiniz özellikleri verin, ben size o insanı vereyim! Motivasyon kontrolüne ne dersiniz? Yani, insanları en üretici ve en başarılı konuma taşıyan ilgi noktaları oluşturmaya? Muhteşem olurdu değil mi? Bu tekniklerinin bir kısmına sahibiz ama daha birçoğunu deneysel olarak da çalışabiliriz. Olasılıkları bir düşünün! Gelin, çocuklarımızın hayatlarını kontrol altına alalım ve onları neye dönüştürebiliyoruz görelim." (12, s. 243)

Skinner'in burada anlatmak istediği şey, davranış bilimlerinin bugün bize ulaştırdığı bilgiler artı gelecekte elimizde olacaklar sayesinde, şu an bir ölçüde inanılmaz gelen bir şeyi, yani elde etmek istediğimiz kişilikleri ve davranışsal sonuçları belirleyebileceğimizdir. Bunun hem bir fırsat hem de çok ağır bir yük oldu-

ğu açıktır.

Bu süreçteki ikinci unsur ise, uygulamalı bilimler alanında çalışan her bilimcinin bildiği bir şeydir. Bize belli bir amaç, bir hedef verildiğinde, bunları gerçekleştirecek araçları bulmak üzere bilimsel yöntemlerle (kontrollü deneylerle) ilerleriz. Örneğin, eğer, insanı daha verimli kılacak koşullara dair bilgimiz bugün sınırlıysa da, yapılacak araştırma ve deneylerle bu alanda yeni bilgiler edineceğimiz kesindir. Bu çalışmalar daha da ileriye götürüldüğünde, daha çok bilgi edinecek ve çok daha etkin araçlar üretebileceğiz. Bilimsel yöntemler, seçtiğimiz hedefi her geçen gün daha başarılı bir şekilde gerçekleştirmek üzere sürekli kendi düzeltip geliştirecektir.

Davranış bilimleri aracılığıyla insan davranışını kontrol etme konusundaki üçüncü unsur ise iktidar sorusuyla ilgilidir. Bizi hedefimize ulaştıracak koşullar ve yöntemler keşfedildiğinde, bu koşulları oluşturma ya da bu yöntemleri kullanma gücü olan bazı kişi ya da gruplar olacaktır. Bu noktada çıkabilecek sorunların öneminin farkına varıldığı söylenemez. Davranış bilimlerinin elde ettiği gücün bilim insanları veya iyi niyetli gruplar tarafından kullanılacağı düşünmek, yakın ya da uzak tarihten pek destek almayan bir umut gibi geliyor. Şu andaki tavırlarını korumayı sürdürdükleri takdirde davranış bilimcilerinin, roket bilimcisiyken güdümlü füzelerde uzmanlaşan Alman bilimcilerinin konumuna geçmeleri çok daha yüksek bir olasılık. Önce, Hitler hesabına Rusya'yı ve Birleşik Devletler'i yıkmak üzere çalıştılar. Şimdi kendilerini kimin ele geçirdiğine bağlı olarak ya Rusya hesabına Birleşik Devletler'i yıkmak ya da Birleşik Devletler hesabına

Rusya'yı yıkmak için çalışıyorlar. Davranış bilimciler, yalnızca bilimlerini ilerletmek için çalışırlarsa, bir gün kendilerini, iktidar hangi kişi ya da grubun eline geçerse onun amaçlarına hizmet eder bir halde bulma olasılıkları var.

Ama konudan biraz sapmış oluyoruz. Bu görüşteki asıl önemli nokta kimi kişi ya da grupların, hedefe ulaşma yolunda keşfedilmiş yöntemleri uygulama gücüne sahip olması ve bu gücü kullanmasıdır.

Davranış bilimlerinin bu süreçte, toplumsal hayatı açıklama yönündeki dördüncü adımı, bireylerle sözü edilen yöntem ve koşulları karşı karşıya getirmesidir. Bireyler önceden belirlenmiş olan koşullara maruz kaldıklarında, amaçlanan davranışa büyük bir olasılıkla ulaşılacaktır. Yani, insana ne olması gerektiğine karar verilmişse, o olacak, amaç üretkenlikse, üretken olacak, itaatkârlıksa itaatkâr olacaktır.

Süreçteki bu yönünün nasıl bir şey olduğunu anlatabilmek için, bunun savunucularından birinin, yani yine Walden Two'un kahramanından bir alıntı yapacağım. "Olumlu pekiştirmenin nasıl işlediğini ve olumsuz olanın da işlemediğini bildiğimize göre," diyerek savunduğu yöntemden söz eder ve şöyle devam eder, "kültür tasarımımızda daha kararlı ve dolayısıyla daha başarılı olabiliriz. Kontrol altındaki kişiler belli kurallara, eski sisteme kıyasla çok daha büyük bir titizlikle uyar ama yine de kendilerini özgür hissederlerken, biz bir yandan onlar üzerinde belli bir kontrol sağlamayı sürdürebiliriz. Bu kişiler, yapmak zorunda bırakıldıkları şeyi değil, ne yapmak istiyorlarsa onu yapıyorlardır. İşte olumlu pekiştirmenin muazzam kaynağı da burada yat-

maktadır—ne kısıtlama ne de ayaklanma vardır. Özenli bir plan sayesinde son davranışı değil, davranış eğilimlerini –güdüleri, arzuları, istekleri— kontrol altına alabiliriz. Burada ilginç olan şey, özgürlük sorgulamasının hiçbir zaman yapılmayışıdır.". (12, s. 218)

ORTAYA ÇIKAN RESİM ve OLASI ANLAMLARI

İsterseniz davranış bilimlerinin birey ve toplum üzerindeki etkisinin resmini çizmeye çalışayım. Bu etki Dr. Skinner tarafından net bir şekilde görülmüş, pek çok bilimci, hatta bilimcilerin çoğunluğunun tavır ve çalışmalarında kendini göstermiştir. Davranış bilimlerinin ilerlediği açıktır; giderek daha çok sağladığı kontrol gücü bir gün birisi ya da bir grup tarafından ele geçirilecektir; bu kişi ya da kişilerinse mutlaka ulaşmak istedikleri belli amaç ve hedefleri olacaktır ve çoğumuz nasıl kontrol edildiğimizi bile bilmeden bu gelişmiş araçlarla her geçen an daha da fazla kontrol altında tutulacağız. Dolayısıyla bu güç, ister bilge psikologlardan oluşan (terimde bir çelişki yoksa) bir kurul, isterse Stalin veya Büyük Ağabeyde olsun, kendimizi bu seçilmiş hedefe doğru yürürken ve hatta kendimizi de onu isterken görmemiz kaçınılmazdır. Bu çıkarım zinciri doğruysa, tamamen kontrol edilmekte olan bir toplum—bir Walden Two ya da 1984—gelmektedir. Birden değil de yavaş yavaş, parça parça geleceğine ve temel meselelerde çok büyük bir değişiklik hissettirmeden olacağına kuşku yoktur. Böylece insan ve davranışları, bilimsel toplumun planlı bir ürünü olacaktır.

Bu konuda elbette aklınıza şu soru gelecektir: Bireysel özgür-

lüğe ne olacak? Bireyin haklarındaki demokrasi kavramlarına ne olacak? Dr. Skinner bu noktaya da ayrıntılarıyla girmiştir. Açık açık şöyle der. "İnsanın özgür olmadığı hipotezi, insan davranışlarının incelenmesine yönelik bilimsel yöntemlerin uygulanmasında temel bir öneme sahiptir. İçinden özgür olan ama dıştaki biyolojik organizmasının davranışlarından sorumlu tutulan insan, bilimsel analiz esnasında keşfedilen sebep türlerinin yalnızca bilim-öncesi bir ikamesidir. Tüm bu alternatif sebepler, bireyin dışında kalır." (11, s.447)

Bir başka kaynakta ise, bunu daha da ayrıntılı anlatıyor. "Bilim daha çok kullanıldıkça, bilimin kendi gerçeklerini ortaya koyduğu teorik yapıyı gitgide daha çok kabul etmeye başlayacağız. Buradaki güçlük ise bu yapının, insanın geleneksel demokrasi anlayışına ters düşmesidir. İnsan davranışlarını şekillendirmede payı olan olayların keşfi, insanlar sayesinde gerçekleşen bir şey gibi anlatılmaktadır ve bu açıklamaların kapsamı büyüdükçe, bireyin bunda kendi katkısı olduğunu iddia etmesi bir anlam taşımayacaktır. İnsanın, göklere çıkarılan yaratıcı gücü, sanat, bilim ve ahlakta kazandığı özgün başarılar, seçme hakkı ve yaptığı seçimden onu sorumlu tutma hakkının bizde olması gibi unsurlar, kendisi tarafında çizilen resminde hiç kendini göstermemektedir. Bir zamanlar insan kendisini resim, müzik ve edebiyatta ifade etmekte, doğayı sorgulamakta, kendi bildiği şekilde bir kurtuluş yolu aramakta özgürdür sanırdık. Eylem başlatılabilir, gidişat içinde o anda aklma geldiği gibi ya da bir kapris sonucu değişiklikler yapabilir. En ağır baskıların altındayken bile, kendisine bırakılan bir tür seçim vardır. Hayatına mal olacağını

bilse bile, kendisinin kontrol altına alınmasına karşı direnebilir. Fakat bilim, eylemin, bireye dayatılan güçlerle başlatıldığını ve kaprisin ise yalnızca henüz sebebini bulamadığımız bir davranış türü olduğunu söylemeyi sürdürmektedir." (10, s. 52-53)

İnsan doğasına ve yöneticilere dair demokrasi felsefesi, Skinner'a göre, ancak bir zamanlar faydalı bir amaca hizmet etmiş bir şeydir. "İnsanları zulme karşı bir araya getirmek içini bireyin güçlendirilmesi, hakları olduğunu ve yönetilebileceğini öğretmek şarttı. Sıradan insana kendi değerine dair bir kavrayış ve hem burada hem de ötesinde kendisini kurtarma gücü olduğuna dair yeni bir anlayış kazandırmak, devrimcilerin sık sık başvurduğu tek kaynaktı." (10, s. 53) Skinner bu felsefenin artık demode olduğunu, hatta "insanın bilimini insana uygulamamıza mani olacaksa" (10, s.54), bunun bir engelden öte görülemeyeceğine inanmaktadır.

KİŞİSEL BİR TEPKİ

Bu noktaya kadar, davranış bilimlerindeki bazı gelişmelere dair tarafsız bir resim çizmeye ve bu gelişmelerin ortaya çıkarabileceği türde bir toplumu tarafsız bir şekilde tasvir etmeye çalıştım. Ancak, çizdiğim bu dünyaya, yani Skinner'in açık açık (diğer pek çok bilimcinin de örtük olarak) gelecekte olmasını beklediği ve umduğu bu tür bir dünyaya karşı, şiddetli kişisel tepkilerim de var. Bana kalırsa böyle bir dünya, psikoterapide en derin anlarını tanıdığım o insani kişiyi yok edecektir. O en derin anlarda ben, o an olduğu gibi davranan, sorumluluk duygusuyla ama özgürce hareket eden, yani kim olacağını seçme öz-

gürlüğünün farkında olan ve bu seçiminin sonuçlarının da bilincinde bir insanla birlikte oluyorum. Skinner'ın görüşlerine, yani tüm bunların bir yanılsama olduğuna ve olduğu gibi davranmanın, özgürlüğün, sorumluluğun ve seçimin gerçekte var olmadığına inanmak, benim için imkânsız bir şey.

Ben, gücüm yettiği kadar, davranış bilimlerinin ilerlemesi için kendime düşeni yerine getirdiğimi düşünüyorum. Ama benim ve diğerlerinin sarf ettiği bu çabalarla insan, kendi yaptığı bilimin yarattığı ve kontrol ettiği bir robota dönüşürse, gerçekten çok üzülürüm. Eğer gelecekte iyi yaşam demek, ortamı kontrol ederek ve alabilecekleri ödülleri kontrol altına alarak bireyleri koşullamak ve böylece onları acımasızca üretken yapmak demekse, ben bunların hiçbirini istemiyorum. Bana göre bu, iyi yaşamın sahte bir biçimidir, onu iyi yapan şey haricinde her şeyi içeren, sözüm ona, iyi bir yaşamdır.

Bu noktada kendime şu soruyu soruyorum: Bu gelişmelerde bir mantık hatası mı var? Davranış bilimlerinin bireye ve topluma ifade ettiği şeye dair alternatif bir görüş olabilir mi? Ben buradaki hatayı görebildiğime ve alternatif bir görüş oluşturabileceğime inanıyorum. Şimdi sizinle bunları paylaşmak istiyorum.

BİLİM AÇISINDAN AMAÇLAR VE DEĞERLER

Öne sürdüğüm görüşlerim, bilimsel girişimlerle hedef ve değerler arasındaki ilişkiye dair bir algılama hatasına olduğuna dayanıyor. Kanımca, bilimsel bir girişimin amacının önemi fena halde küçümseniyor. Şimdi, üzerinde düşünmeye değer bulduğum iki uçlu tezimi açıklamak istiyorum. Önce bu iki noktanın

anlamlarını açıklayayım.

1. Bilimsel çalışmalarda –kuramsal bilim ya da uygulamalı bilimler—o bilimsel çalışmanın hizmet ettiği düşünülen amaç ya da değerle ilgili, öncel olarak, kişisel ve öznel bir seçim söz konusudur.

2. Bilimsel çalışmaları var eden bu öznel değer seçimi, mutlaka her zaman bu çabanın dışında kalmalı ve asla, o çabaya dahil olan bilimin bir parçası haline gelmemelidir.

İsterseniz birinci noktayı Dr. Skinner'ın yazılarıyla açıklayayım. Dr. Skinner davranış bilimlerinin ödevinin insanı "üretken" ve "düzgün davranan" v.b yapmak olduğunu söyler. Belli ki burada bir seçim yapmaktadır. Örneğin, insanları uysal, bağımlı ve sürü halinde yaşayan bireyler yapmak da diyebilirdi. Ancak, başka bir bağlamda kendi ifadeleriyle, insanın "seçme kapasitesinin", yolunu kendi başına belirleme ve eylem başlatma özgürlüğünün, yani bu yetilerin hiçbirinin insanın bilimsel resminde var olmadığını belirtir. Bence, en derin çelişki ya da tezat da işte burada yatmaktadır. Dilerseniz bu noktayı elimden geldiği kadar açıklamaya çalışayım.

Bilim elbette davranışların bir nedeni olmasına, yani belli bir olayın bunun nedeni olan başka bir olayla izlenmesine dayanır. Dolayısıyla her şey belirlidir, özgürlük diye bir şey yoktur, seçim yapmak imkânsızdır. Ama bilimin kendisinin ve her türlü bilimsel çabanın, bilimsel bulguların anlamlarının tüm yorumları ve bu bulguların nasıl uygulanacağına dair verilen tüm kararlar kişisel ve öznel seçimleri temel alır. Dolayısıyla genelde bilim Dr.

Skinner ile aynı çelişkiyi barındırmaktadır. İnsan tarafından gerçekleştirilen kişisel ve öznel bir seçim bilimsel faaliyetleri harekete geçiriyor ama bu bilimsel faaliyetler kişisel, öznel seçim diye bir şey olamayacağını iddia ediyor. Süregiden bu çelişkiye yönelik olarak daha sonra yorumda bulunacağım.

Bilimsel çalışmaları başlatan ya da ilerleten bu seçimlerin her birinin, değerlere dair bir seçim olduğunun altını çizmiştim. Bilim insanı şu konu yerine bu konuyu inceler çünkü bu konunun onun için taşıdığı değer daha büyüktür. Şu yöntemle değil bu yöntemle çalışır çünkü onu daha değerli bulmaktadır. Bulgularını şu şekilde değil bu şekilde değerlendirir çünkü bu şeklin gerçeklere daha yakın olduğuna, daha geçerli olduğuna, bir diğer deyişle değer verdiği bir kıstasa daha yakın durduğuna inanır. Gelgelelim bu değer seçimleri, bilimsel girişimin bir parçası değildir. Belli bir bilimsel girişimle bağlantısı olan değer seçimleri her zaman ve mutlaka o girişimin dışında kalır.

Bu noktada, değerler bilimin konusuna dahil edilemez demediğimi de açıkça belirtmek isterdim. Bilim yalnızca belli "gerçek" sınıflarıyla ilgilenir ve bu sınıflar değerleri içermez demek doğru değildir. Durumun bundan biraz daha karmaşık olduğu basit bir iki örnekte görülebilir.

Eğitimde hedef olarak değerli bulduğum şey "üç R" bilgisi ise, bilimsel yöntemler bu hedefe nasıl ulaşacağım konusunda her geçen gün daha da kesinleşen bilgiler sağlayabilir. Eğer hedef olarak problem çözmeyi değerli buluyorsam, bilimsel yöntemler aynı yardımı burada da gösterecektir.

Öte yandan problem çözme yeteneğinin üç R'den daha "iyi"

olup olmadığını saptamak istersem, bilimsel yöntemler bu iki değeri de inceleyebilir ama sadece –burası çok önemlidir- benim öznel olarak seçtiğim başka bir değer üzerinden bunu yapar. Diyelim ki üniversite başarısını değerli buluyorum. O zaman problem çözme yeteneğinden ya da üç R bilgisinden hangisinin bu değerle en yakından ilişkili olduğunu saptayabilirim. Ya da diyelim ki, kişilik bütünlüğünün ya da mesleki başarının ya da sorumlu yurttaşlığın değerli olduğuna inanıyorum, o zaman bu hedeflerimi gerçekleştirmek için problem çözme yeteneğinin mi yoksa üç R 'nin mi "daha iyi" olduğunu belirleyebilirim. Fakat bilimsel bir çalışmaya anlamını veren değer ya da amaç bu çalışmanın dışında bırakılmalıdır.

Bu konuşmalardaki asıl ilgi odağımızda uygulamalı bilimler olsa da, yukarıda söylediklerim fen bilimleri dediğimiz alan için de aynen geçerlidir. Fen bilimlerinde genelde öncelik verilen öznel değer seçimi hakikatin keşfidir. Fakat bu öznel bir seçimdir ve bilim asla hangisinin en iyi seçim olduğunu söyleyemez, söyler ama bir başka değer ışığı altında. Örneğin Rus genetikçiler hakikati keşfetmekle, hükümetin dogmalarını destekleyen gerçekler bulma arasında bir seçim yapmak zorunda kalmışlardır. Hangi seçim "daha iyi"dir? Bu seçenekler üzerinde de bilimsel bir araştırma yürütebiliriz ama bunu mutlaka yine başka bir seçilmiş değer üzerinden yapmak zorundayız. Örneğin, eğer öncelikle bir kültürün yaşamasını değerli buluyorsak, bilimsel yöntemler kullanarak, hakikatin keşfinin mi yoksa hükümet dogmalarını desteklemenin mi kültürün yaşamasına daha çok yardımcı olacağı sorusunu araştırırız.

Burada anlatmak istediğim, gerek uygulamalı gerekse kuramsal bilimlerde olsun, her türlü bilimsel çabanın, kişiler tarafından öznel olarak seçilen bir amaç ya da değer üzerinden yürütülmekte olduğudur. Bu seçimin açıklıkla ortaya çıkarılması gerekir; zira neye değer verdiğimiz onu doğuran ya da anlamı kazandıran bilimsel çalışma tarafından sınanabilecek ya da puanlandırılabilecek, onaylanabilecek ya da reddedebilecek bir şey değildir. Başlangıçtaki amaç ya da değer her zaman ve mutlaka, onu harekete geçiren bilimsel çabanın kapsamı dışında bırakılmalıdır.

Diğer pek çok şeyle birlikte bunun anlamı şudur: İnsanoğluna yönelik olarak belli bir hedef ya da bir hedef grubu seçersek ve bu hedefleri gerçekleştirme amacıyla insan davranışları üzerinde geniş ölçekte bir kontrol uygularsak, en baştaki hedefimizin katı yapısı içinde sıkışıp kalırız çünkü böyle bir bilimsel çalışma kendini asla yeni bir hedef seçmeye ayarlayamaz. İnsanlar sadece öznel olarak bunu yapabilirler. Dolayısıyla, hedef olarak insanların mutluluğunu seçersek (Aldous Huxley'in Cesur Yeni Dünya kitabında karikatürize edilen hedef de buydu) ve toplumun tümünü, onları mutlu yapan bir bilimsel programa dahil edersek, hiç kimsenin bu hedefi sorgulayamayacağı devasa bir katılığın içinde sıkışır kalırız çünkü bilimsel işlemlerimizin, onlara kılavuzluk eden amaçları sorgulayabilme imkânı yoktur. Bu konuyu daha fazla deşmeden şuna dikkat çekmek istiyorum: Bu devasa katılık, ister dinozorlarda olsun isterse diktatörlüklerde, evrimsel süreçte hayatta kalma konusunda hiç de başarılı bir tarih kaydetmemiştir.

Gelgelelim, projemiz kısmen, mutlu olmak zorunda olmayan, kontrol altında tutulmayan ve dolayısıyla farklı değerler seçme özgürlüğüne sahip olan bazı "plancıları" özgür bırakmaksa, bunun da birkaç anlamı olacaktır: Hedef olarak seçtiğimiz amaçlar, insanoğlu için yeterli değilse, iyi gelmiyor ve başka şeylerin ilave edilmesi gerek demektir. Ayrıca, mutlaka özgür bir elit grup kurulması gerekiyorsa, geri kalan büyük çoğunluğun, bu hedefleri seçenlerin —onlara ne kadar ulvi bir isim verirsek verelim— kölelerinden ibaret olacağı da yeterince açıktır.

Ancak belki buradaki düşünce, süregiden bilimsel çalışmaların kendi hedeflerini oluşturmak üzere evrileceği, ilk başta elde edilen bulguların gidilecek yönü değiştireceği, daha sonraki bulgularla yine yeni yönlere gidilebileceği ve bilimin bir şekilde kendi amacını geliştirebileceği de olabilir. Bilim insanlarının örtük olarak sahip oldukları görüş bu yönde gibi görünüyor. Bu elbette makûl bir tariftir ama bu sürekli gelişmeler içindeki bir unsuru atlamaktadır: bu unsur, her yön değişiminde her noktasında öznel, kişisel seçimlerin devreye gireceği gerçeğidir. Bilimsel bulgular, bir deneyin sonuçları, bir sonra güdülecek bilimsel amaç konusunda bize hiçbir şey söylemez, söyleyemez de. Bilimin en kuramsal noktasında bile bilimci bulgularının ne anlama geleceğini saptamalı ve amacına ulaşırken hangi adımın en faydalı adım olacağını öznel olarak seçmelidir. Öte yandan, söz konusu olan bilimsel bilginin uygulanması ise, atomun yapısı hakkında daha da ileri bilgilere sahip olmamızın, bu bilginin nereye yönlendirileceği konusunda mutlaka seçim yapabileceğimiz anlamına gelmediği de rahatsızlık verecek ölçüde açıktır. Bu pek

çok birey tarafından yapılması gereken öznel bir seçimdir.

O halde şimdi görüşlerimi açıkladığım (ve farklı bir şekilde tekrar ifade edeceğim) bu bölümün başındaki önerime dönüyorum. Bilimi, kişi ya da kişilerce öznel bir temelde seçilen bir amacın nesnel bir şekilde gerçekleştirilmesi olarak tanımlayabiliriz. Bu amaç ya da değerler, kendilerini doğuran ve anlamlandıran bilimsel deneyler ve araştırmaların kendisi tarafından asla incelenemez. Sonuç olarak, davranış bilimleri aracılığıyla insanların davranışlarının kontrol edilmesi konusundaki tartışmalar her şeyden önce, o bilimsel uygulamanın kullanmaya niyetlendiği seçilmiş amaçları temel almalıdır.

ALTERNATİF DEĞERLER

Yukarıda yaptığım çıkarımlar geçerliyse, önümüze yeni kapılar açılıyor demektir. Bilimin öznel olarak seçilen değerler arasından ortaya çıktığı gerçeğiyle samimi bir şekilde yüzleştiğimiz takdirde, gerçekleştirmek istediğimiz değerleri seçme konusunda özgürüz. Kontrollü bir mutluluk, üretkenlik v.b. yaratmak gibi kendimizi aptal durumuna düşürecek hedeflerle sınırlanmamalıyız. Ben, radikal olarak farklı bir öneride bulunmak istiyorum.

Diyelim ki, düşündüklerimizden daha farklı bir dizi amaç, erek, hedef, değer, niyetle başlıyoruz. Diyelim ki bunları gayet açık bir şekilde yapıyor ve kabul edilecek ya da reddedilecek olası bir değer seçimi olarak ortaya çıkarıyoruz. Diyelim ki, statik özellikler yerine akışkan süreç unsurlarına odaklanan bir dizi değer seçiyoruz. O halde şunları değerli bulabiliriz:

Olma sürecindeki, potansiyelini geliştirerek değer ve onur kazanma süreci olarak insan;

Kendi gerçekleştirme sürecindeki, daha güç ve daha zenginleştirici deneyimlere doğru ilerleyen bireysel insanoğlu;

Bireyin yaratıcı bir şekilde yepyeni ve hep değişen bir dünyaya adapte olduğu süreç;

Bilginin kendini aştığı süreç, tıpkı görecelik teorisinin Newton fiziğini aşarak kendisini yeni bir algılamayla geleceğe aktarması gibi.

Eğer bu gibi değerler seçersek, davranış bilimimize ve teknolojimize dönüp çok farklı sorular sorabiliriz. Örneğin, şunlara cevap arayabiliriz.:

Bilim, zengin ve bize çok şey katacak yeni yaşam durumları yaratmamıza yardım edebilir mi? Örneğin daha anlamlı ve daha mutlu eden karşılıklı insan ilişkileri modları?

Bilim bize, insan ırkının kendi evrimi içinde daha akıllı bir katılımcı haline gelmesi yönünde bilgiler verebilir mi?

Bilim, büyüleyici bir şekilde yayılan bu atom çağında hayatta kalmamız için son derece gerekli olduğu anlaşılan bir konuda, yani, bireylerin yaratıcı kapasitesini serbest bırakma yönünde bize bilgiler verebilir mi? Dr. Oppenheimer (4), yüzyıl ya da bin yıl içinde ikiye katlanan bilgilerin artık on yılda ya da bir nesil içinde ikiye katlandığına dikkat çekiyor. Başarılı bir şekilde uyum sağlayacaksak, yaratıcılığımızı en yüksek düzeyde nasıl serbest bırakacağımızı keşfetmek zorundayız.

Kısacası, bilim, insan davranışları, zihninin, bilgisinin kendi kendini aşan ve sürekli gelişen bir hale kolayca gelebileceği yön-

temler bulabilir mi? Bilim, özünde "beklenmedik" bir özgürlüğü tahmin edebilir, peki onu verebilir mi?

Bir yöntem olarak bilimin erdemleri arasında, bilgili olmak, mutlu olmak, uysal olmak gibi statik değerlere hizmet etmenin yanı sıra, yukarıdaki gibi hedef ve amaçları da geliştirme ve uygulayabilme becerisi yer alır. Nitekim elimizde buna dair göstergeler de var.

KÜÇÜK BİR ÖRNEK

Bu doğrultuda bazı olasılıkları örneklemek için, affınıza sığınarak en iyi bildiğim alan olan psikoterapiye başvuracağım.

Meerloo (2) ve diğerlerinin dikkat çektiği gibi psikoterapi, insanın bir diğeri tarafından kontrol edilmesinde son derece etkin bir araç olabilir. Terapist etkin bir şekilde bireyleri kendine benzeyecek şekilde şekillendirebilir. Bireyin daha uysal ve uyumlu bir varlık olmasında rol oynayabilir. Belli terapötik prensipler aşırıya kaçacak şekilde uygulandığında –ki biz buna beyin yıkama diyoruz—kişiliğin parçalanması ve kontrol eden bireyin arzuları paralelinde yeniden oluşturulması durumuyla karşılaşılabilir. Bu nedenle terapi prensipleri insan kişiliği ve davranışlarının haricen konusunda son derece başarılı bir araç olarak kullanılabilir. Peki, piskoterapi başka şeyler de yapabilir mi?

Hasta odaklı psikoterapide (8) süregiden gelişmelere baktığımda, az önce belirttiğim türdeki değerleri gerçekleştirmek için davranış bilimlerinin neler yapabileceğine dair heyecan verici ipuçları görüyorum. Psikoterapide oldukça yeni bir yöntem olmasını bir kenara bırakırsak, bu gelişme davranış bilimleri ile

insan davranışlarını kontrol etmek arasındaki bağlantıyla ilgili anlamlarının önemi büyüktür. İsterseniz ele aldığımız konularla ilişkili olarak tecrübelerimizi aktarayım.

Hasta odaklı terapi, davranış tahmini ve davranış etkileme konusuyla çok yakından ilişkilidir. Terapist olarak bizler, tavırlarla ilgili belli koşullar oluştururuz, hastanın ise bu koşulların yaratılmasında pek etkisi yoktur. Çok kısa olarak belirtmek gerekirse terapistin en etkin olduğu durumlarda şu özelliklere sahip olduğu görülmektedir: (a) ilişkide sahici, dürüst ve saydam bir gerçekliğe sahip; (b) hastayı ayrı, farklı bir kişi olarak kabul eden ve hastanın dalgalı bir çizgide dışa vurduğu her türlü hali; (c) hassas ve empatik bir anlayış göstermek, dünyayı hastasının gözlerinden görmek. Araştırmalarımız, bu tavırsal koşullar oluşturulur ya da kurulursa, bununla ilgili belli davranışsal sonuçlar elde edileceğini tahmin edebilmemizi sağlamaktadır. Durumu böyle ifade edince, tanıdığımız bir alana yani davranışları tahmin edebilme ve dolayısıyla kontrol edebilme becerisine döndüğümüz sanılabilir. Ancak bununla onun arasında kesinlikle çok keskin bir fark vardır.

Oluşturmayı seçtiğimiz koşullarla, hastada şu tür davranışsal sonuçlar alacağımızı tahmin edebiliriz: hasta kendi kendini daha çok yönlendiren, daha esnek biri olacak, duyu organlarından aldığı işaretlere daha açık olacak, daha bütünlüklü ve iyi organize olacak, kendisi için seçtiği idealine daha çok benzeyecektir. Bir diğer deyişle, kişi tarafından dahili olarak seçilen hedefler doğrultusunda yine bireyin kendi dahili kontrolüne girecek olan harici kontrol koşulları oluşturuyoruz. Kendi doğaları itibariyle

ayrıntıları tahmin edilemez olan çeşitli davranış türlerini —kendi kendini yönlendirme davranışı, içerideki ve dışarıdaki gerçekliklere hassasiyet, esnek uyum— tahmin edebileceğimiz koşulları kuruyoruz. Oluşturduğumuz koşullar aracılığıyla, özünde "özgür" olan davranışları tahmin ediyoruz. Son araştırmalarımız (9), tahminlerimizin önemli bir seviyede kuvvetlendiğine işaret etmektedir ve bilimsel yöntemlere olan bağlılığımız sebebiyle, bu hedefleri gerçekleştirebilecek daha etkin yollar bulunacağına inanmaktayız.

Diğer alanlardaki (endüstri, eğitim, grup dinamikleri) araştırmalar da bu bulgularımızı destekler niteliktedir. Kişiler arası ilişkilerdeki koşulları belirleme konusunda bilimsel ilerlemeler kaydedildiğini ihtiyatlı bir şekilde de olsa söyleyebileceğimize inanıyorum: Örneğin, bu koşullar B'de mevcutsa, A'nın davranışlarında da daha fazla olgunluk, daha çok çeşitleme, uyumda esneklik ve etkinlik, kişi olarak kendini daha çok dışa vurma ve uyum yeteneğinde artış, sorumluluklarına sahip çıkma ve kendi kendini yönlendirme görülür. Kimileri tarafından ifade edilen kaygının aksine de, kendi kendini yönlendiren bu çeşitlemenin dışa vurulmasından kaynaklanan yaratıcı ve uyumlu davranışların fazlasıyla karışık veya fazlasıyla değişken olmadığını görüyoruz. Tersine, deneyimine açık olan ve kendi kendini yönlendiren birey tepkilerini, kendi amaçlarını gerçekleştirecek şekilde ayarlayacağından ahenkli ve düzgün, gelişigüzel değil marifetli olacaktır. Yaratıcı eylemleri ise Einstein'ın görecelik teorisinin geliştirmesi ne karışık bir tesadüfse, o kadar karışık ve tesadüfi olacaktır.

Dolayısıyla kendimizi, Dewey'in düşüncesine temel anlamda katılırken görüyoruz: "Bilim, bireylerin sahip olduğu çeşitleme, icat etme ve yenilikler bulma ve yepyeni şeyler yaratma özelliklerini baskı altına alarak değil, serbestleştirerek kendine yol açmıştır." (7, s. 359). Artık bugün, kişisel yaşamda ve topluluk yaşamındaki ilerlemenin tıpkı bu şekilde, yani çeşitleme, özgürlük ve yaratıcılık aracılığıyla yapıldığını biliyoruz.

İNSAN DAVRANIŞLARININ KONTROLÜNE DAİR OLASI BİR KAVRAYIŞ

Burada ifade etmekte olduğum bakış açısının, davranış bilimlerinin insan davranışlarını kontrol etmekle olan ilgisine dair daha önce sözü edilen kavrayışla büyük bir tezat içinde olduğu açıktır. Bu zıtlığı daha da keskinleştirmek için bu olasılığı daha önce açıkladığım adımlara paralel bir şekilde anlatacağım.

1. İnsana, kendi kendini gerçekleştiren bir oluş süreci olarak değer vermeyi, yaratıcılığa değer vermeyi ve bilginin kendi kendini aşmasını sağlayan bilgiye değer vermeyi seçmemiz mümkündür.

2. Bilimsel yöntemlerle, bu süreçlerin mutlaka öncesinde gelen koşulları bularak ve bu amaçları gerçekleştirmek için daha iyi yollar keşfetmek üzere sürekli deneyler yaparak daha ileri gidebiliriz.

3. Bireyler ya da grupların asgari güç ve kontrolle bu koşulları oluşturmaları mümkündür. Mevcut bilgilerimize göre, gereken tek otorite, karşılıklı ilişkilerdeki belli nitelikleri oluşturacak otoritedir.

4. Var olan bilgilere göre, bu koşullar içinde yer alındığında, bireyler daha sorumlu olur, kendilerini gerçekleştirme yönünde ilerleme kaydeder, daha esnek, daha benzersiz, daha zengin, daha yaratıcı bir uyum sahibi olurlar.

5. Dolayısıyla, başlangıçta yapılacak böyle bir seçim, içinde değerlerin, bilgilerin, uyum becerilerinin, hatta bilimsel kavrayışın sürekli değişerek kendini aştığı bir toplumsal sistem ya da bir alt sistemin başlangıcını tetikleyecektir. Burada vurgu, bir oluş süreci olarak insan üzerinde olacaktır.

Anlatmakta olduğum bu görüşün bizi tanımlanabilir herhangi bir ütopyaya götürmeyeceğine inanıyorum. Nihai sonuçlarını tahmin etmek imkânsız olabilir. Gelişmeler, davranış bilimleri tarafından kullanılan ve sürekli yapılan öznel amaç seçimlerini temel alarak, adım adım kaydedilecektir. Burada gidilen yön, Popper (6) tarafından tanımlandığı üzere, bireylerin kişisel kararlarının sorumluluğunu taşıdığı "açık toplum"dur. Walden Two örneğinde görüldüğü üzere kapalı bir toplum kavrayışı değildir.

Ayrıca, tüm vurgunun son oluş durumları üzerinde değil, süreç üzerinde olduğunun da açık olduğuna inanıyorum. Açık topluma giden yol bulmamız için oluş sürecini niteleyen belli unsurlara değer vermeyi seçmemiz gerektiğini anlatmak istiyorum.

SEÇİM

Davranış bilimlerine yönelik olarak, bizim ve çocuklarımızın önünde yatan bir dizi seçeneğin netleşmesine yardımcı olabildi-

gimi umuyorum. İnsanları, daha önce akla hayale gelmeyecek şekillerde köleleştirme, kişisellikten uzaklaştırma ve kişiliklerini kaybettiklerinin farkına bile varamayacakları kadar özenli araçlarla onları kontrol etme yönünde gitgide büyüyen bilgileri kullanmayı da seçebiliriz. Bilimsel bilgilerimizi, Dr. Skinner'ın önerdiği gibi, insanları mutlaka mutlu, güzel davranan ve üretken yapmak üzerine de kullanabiliriz. İstersek, insanları uysal, her yöne eğilen, söz dinleyen bireyler yapmayı da seçebiliriz. Ya da seçim yelpazesinin öteki ucuna geçerek davranış bilimlerinden, insanları kontrol eden değil özgürleştirecek; her şeye uyan değil yapıcı çeşitlilik getirecek; kanaatkarlığı değil yaratıcılığı geliştirecek, herkesin kendi kendini yönlendirdiği bir oluş sürecine katkıda bulunacak; taptaze esnek bir şekilde yaşamı ve içindeki sorunları karşılayan bireylere, topluluklara, hatta bilimsel kavrayışa yardımcı olacak şekillerde faydalanabiliriz. Seçim bize kalıyor ve insan ırkı olarak biliyoruz ki yolda tökezleme ihtimalimiz var ve bazen yapıcı bazen de neredeyse felakete yol açan değer seçimlerinde bulunabiliriz.

Eğer bilimsel bilgimizden insanı özgürleştirmek için faydalanmayı seçersek, o zaman davranış bilimlerinin büyük çelişkisiyle birlikte açık ve dürüst olarak yaşamamız gerekecektir. Bilimsel olarak incelendiğinde, anlamanın en iyi yolunun, ona bir önceki sebebin sonucu olarak bakmak olduğunu göreceğiz. Bu, bilimin büyük bir gerçeğidir. Fakat kişi olma durumundaki en önemli özellik ve psikoterapideki en temel deneyim olan sorumlu-kişisel seçim de yaşamımızın en önde gelen gerçeklerinden biridir. Sorumlu-kişisel seçim deneyiminin gerçekliğini inkâr et-

menin, davranış bilimlerinin neler yapabileceğini inkar etmek kadar tutucu ve budalaca olduğunu öğrenerek yaşamak zorunda kalacağız. Deneyimlerimize yönelik olarak bu iki önemli özelliğin birbiriyle çelişir gibi görünmesi, belki de, uyuşmaz olsa da doğru olduğu görülen ışığın parçacık kuramı ile dalga kuramı arasındaki çelişki gibi bir anlama sahiptir. Nasıl ki öznel yaşamımızı işimize gelecek bir şekilde inkâr edemeyiz, aynı şekilde o yaşamın nesnel tarifini de inkar edemeyiz.

O halde sonuç olarak ben, bilimin, gerçekleştirmek istediğimiz kişisel bir değer seçmeden ortaya çıkamayacağına inanıyorum. Ve uygulamak üzere seçtiğimiz bu değerler sonsuza dek onları uygulayan bilimin dışında kalacaktır; seçtiğimiz hedefler, izlemek istediğimiz amaçlar, onları gerçekleştiren bilimin mutlaka dışında kalmalıdır. Bana göre burada, kişi olarak insan, öznel seçim yapma kapasitesiyle ve bilimsel yükümlülüklerinden ayrı olarak ve onların öncesinde, her zaman var olabilecektir ve var olacaktır gibi yüreklendirici bir anlam vardır. Bireyler ve topluluklar olarak bizler, öznel seçim yapma kapasitemizden feragat etmeyi seçmezsek, kendi kendini yaratan davranış bilimlerinin piyonlarından ibaret olmayıp her zaman özgür bireyler olarak kalacağız.

REFERANSLAR

1. Huxley, A. Brave New World. New York ve Londra: Harper and Bros., 1946.

2. Meerloo, J. A. M. Medication into submission: the danger of therapeutic coercion. J. Nerv. Ment. Dis., 1955, 122, 353-360.

3. Niebuhr, R. The Self and the Dramas of History. New York: Scribner, 1955.

4. Oppenheimer, R. Science and our times. Roosevelt University Occasional Papers. 1956, 2, Chicago, Illinois.

5. Orwell, G. 1984. New York: Harcourt, Brace, 1949; New American Library, 1953.

6. Popper, K. R. The Open Society and its Enemies. London: Routledge and Kegan Paul, 1945.

7. Ratner, J. (Ed.). Intelligence in the Modern World: John Dewey's Philosophy. New York: Modern Library, 1939.

8. Rogers, C. R. Client Centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin, 1951.

9. Rogers, C. R. ve Rosalind Dymond (ed.ler). Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954.

10. Skinner, B. F. Freedom and the control of men. Amer. Scholar, Winter, 1955-56, 25, 47-65.

11. Skinner, B. F. Science and Human Behavior. New York: MacMillan, 1953. Alıntı MacMillan Co. İzniyle yapılmıştır.

12. Skinner, B. F.. Walden Two. New York: MacMillan 1948. Alıntı MacMillan Co. İzniyle yapılmıştır.

13. Whyte, W. H. The Organization Man. New York: Simon & Schuster, 1956.

[i] Skinner, B.F., Current Trends in Psychology, Ed. Wayne Dennis (University of Pittsburgh Press, 1947), s. 24-25.

EKLER

Kronolojik Kaynakça

CARL R. ROGERS'ın YAYINLARI
1930-1960 dahil

1930

C. W. Carson ile. Intelligence as a factor in camping activities. *Camping Magazine*, 1930, 3 (3), 8-11

1931

Measuring Personality Adjustment in Children Nine to Thirteen. New York: Teachers College, Columbia University, Bureau of Publications, 1931, 107 s.

A Test of Personality Adjustment. New York: Association Press, 1931. M. E. Rappaport ile. Smith. *Survey Graphic*, 1931, 19, 508 ff.

1933

A good foster hone: Its achievements and limitations. *Mental Hygiene*, 1933, 17, 21-40. Ayrıca F. Lowry (Ed), *Readings in Social Case Work*'te yayımlandı. Columbia University Press, 1939, 417-436

1936

Social Workers and legislation. *Quarterly Bulletin New York State Conference on Social Work*, 7 (3), 1936, 3-9.

1937

Three surveys if treatment measures used with children *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1937, 7, 48-57.

1948

Research in psychotherapy: Round Table, 1947. *Amer. J. Orthopsychiat.*, 1948, 18, 96-100.

Dealing with social tensions: A presentation of client-centered counseling as a means of handling interpersonal conflict. New York: Hinds, Hayden and Eldredge,Inc., 1948, 30 pp. Ayrıca *Pastoral Psychology'te yayımlandı*, 1952, 3 (28), 14-20; 3 (29), 37-44.

Divergent trends in methods of improving adjustment. *Harvard Educational Review*, 1948, 18, 209-219. Ayrıca *Pastoral Psychology'te yayımlandı*, 1950, 1 (8), 11-18.

Some implications of client-centered counseling for college personnel work. *Educ. Psychol. Measmt.*, 1948, 8, 540-549. *Ayrıca College and University'te yayımlandı*, 1948, and in *Registrar's Journal*, 1948.

With B. L. Kell and Helen McNeil. The role of self-understanding in the prediction of behavior. *J. Consult. Psychol.*, 1948, 12, 174-186.

1949

The attitude and orientation of the counselor in client-centered therapy. *J. Consult. Psychol.*, 1949, 13, 82-94.

A coordinated research in psychotherapy: A non-objective introduction. *J. Consult. Psychol.*, 1949, 13, 149-153.

1950

Significance of the self-regarding attitudes and perceptions. In M. L. Reymert (Ed.), *Feelings and Emotions*. New York: McGraw-Hill, 1950. 374-382. Ayrıca Gorlow, L., and W. Katkovsky'te yayımlandı (Eds.), *Readings in the Psychology of*

Adjustment. New York: McGraw-Hill. 1959.

A current formulation of client-centered therapy. *Social Service Review*, 1950, 24, 442-450.

What is to be our basic professional relationship? *Annals of Allergy*, 1950, 8, 234-239. Ayrıca M. H. Krout'te yayımlandı (Ed.), *Psychology, Psychiatry, and the Public Interest*. University of Minnesota Press, 1956, 135-145.

With R. Becher. A basic orientation for counseling. *Pastoral Psychology*, 1950, 1 (1), 26-34.

With D. G. Marquis and E. R. Hilgard. ABEPP policies and procedures. *Amer. Psychologist*, 5, 1950, 407-408.

1951

Where are we going in clinical psychology? *J. Consult. Psychol.*, 1951, 15, 171-177.

Client-Centered Therapy: Its Current Practice, İmplications, and Theory, Boston: Houghton Mifflin, 1951, 560pp. Ayrıca Japoncaya çevrildi ve Iwasaki Shoten Press'te yayımlandı, 1955

Perceptual reorganization in client-centered therapy. In R. R. Blake and G.V Ramsey (Eds.), Perception: An Approach to Personality, New York: Ronald Press, 1951, 307-327

Client-centered threapy: A helping process. The University of Chicago Round Table, 1951, 698, 12-21

Studied in client-centered psychotheraphy III: The cases of Mrs. Oak-a research analysis. Psychol. Serv.Center. J., 1951, 2, 47-165. Ayrıca C.R Rogers and Rosalind F. Dymond'te yayımlandı (Eds), Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954, 259-348.

Though the eyes of a client. Pastoral Psychology, 2 (16), 32-40; (17) 45-50; (18) 26-32. 1951.

With T.Gordon D. L. Grummon and J. Seeman. Studies in client-centered psychotherapy I: Developing a program of research in psychotherapy. Pyschol. Serv. Center J., 1951, 3, 3-28. Ayrıca C. R. Rogers and Rosalind F. Dymond'te yayımlandı (Eds.), Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954, 12-34

1952

Communication; Its blocking and facilitation. Northwestern University Information, 1952, 20, 9-15. ETC, 1952, 9, 83-88; Harvard Bus da yeniden basıldı. Rev., 1952, 30, 46-50; ,in Human Relations for Management, E. C. Bursk (Ed.). New York: Harper and Bros., 1956, 150-158.Fransızca tercümesi Hommes et Techniques, 1959

A personal formulation of client-centered therapy. Marriage and Family Living, 1952, 14, 341-361. Ayrıca C.E. Vincent'te yayımlandı (Ed.), Readings in Marriage Counseling. New York: T. Y. Crowell Co., 1957, 392, 423.

Client-centered psychotherapy. Scientific American, 1952, 187, 66-74. With R. H. Segel. Client-centered therapy: Parts I and II. 16 mm. motion picture with sound. State College, Pa.: Psychological Cinema Register, 1952,

1953

Some directions and end points in therapy. In O. H Mowrer (ed.), Psychotherapy: Theory and Research. New York: Ronald Press, 1953, 44-68.

A research program in client-centered therapy. Res. Publ. Ass. Nerv. Ment. Dis, 1953, 31, 106-113,

The interest in the practice of psychotherapy. Amer. Psychologist, 1952, 8, 48-50.

1954

Becoming a person. Oberlin College Nellie Heldt Lecture Series. Oberlin: Oberlin Printing Co., 1954 . 46 pp. Reprinted by the Hogg Foundation for Mental Hygiene, University of Texas, 1956, also in Pastoral Psycolgy, 1956, 7 (61), 9-13, and 1956, 7 (63), 16-26. Ayrıca S.Donger'te yayımlandı (Ed.), Healing, Human and Divine.New York: Association Press, 1957, 57-67.

Towards a theory of creativity. ETC: A Review of General Semantics, 1954, 11, 249-260. Also Published in H. Anderson (Ed.), Creativity and Its Cultivation. New York: Harper and Bros., 69-82.

The case of Mr. Bebb: The analysis of a failure case. In C. R. Rogers, and Rosalind F. Dymond (Eds.), Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954, 349-409.

Changes in the maturity of behaviour as related to therapy. In C. R. Rogers, and Rosalind F. Dymond (Eds.), Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954, 215-237

An overview of the reasearch and some questions for the future. In C. R. Rogers, and Rosalind F. Dymond (Eds.), Psychotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954, 413-434.

With Rosalind F. Dymond (Eds.), Psychotherapy and

Personality Change. University of Chicago Press, 1954, 447pp.

1955

A personal view of some issues facing psychologists. Amer, Psychologist, 1955, 10, 247-249.

Personality change in psychotherapy. The International Journal of social Psychiatry, 1955, 1, 31-41.

Persons or Science? A philosophical question. Amer, Psychologist, 1955, 10, 267-278. Pastoral Psychology'te yayımlandı , 1959, 10 (Nos. 92, 93).

With R. H. Segel. Psychotherapy Begins: The Case of Mr. Lim. 16 mm. motion picture with sound. State College, Pa.: Psychological Cinema Register, 1955.

With R. H. Segel. Psychotherapy in Process: The Case of Miss Mun. 16 mm. motion picture with sound. State College, Pa.: Psychological Cinema Register, 1955.

1956

Implications of recent advances in the prediction and control of behavior. Teachers College Record, 1956, 57, 316-322. Also published in E. L. Hartley, and R.E Hartley (eds.), Outside Readings in Psychology. New York: T. Y. Crowell co., 1957, 3-10 R. S Daniel'te yayımlandı (Ed.), Contemporary Readings in General Psychology. Boston: Houghton Mifflin, 1960.

Client-centered Therapy: A current view. In F. Fromm-Reichmann, and J. L. Moreno (Eds.), Progress in Psychothraphy. New York: Grune & Scratton, 1956, 199-200.

Review of Reinhold Niebuhr's The Self and the Dramas of History, Chicago Theological Seminary Register, 1956i 46 13-

14. Ayrıca Pastoral Psycgology'te yayımlandı, 1958, 9, No. 85, 15- 17.

A counseling approach to human problems. Amer. J. of Nursing, 1956, 56, 994-997.

What it means to become a person. In C. E. Moustakas (Ed.), The self. New york: Harper and Bros., 1956, 195-211

Intellectualized psychotherapy. Review of George Kelly's The Psychology of Personal Constructs, Contemporary Psychology, 1, 1956, 357-358

Some issues concerning the control of human behavior. (Symposium with B. F. Skinner) Science, November 1956, 124, No. 3231, 1057-1066. Also published inL. Gorlov, and W. Katkovsky (Eds.), Readings in the Psychology of Adjustment, New York: McGraw*Hill 1959, 500-522.

With E. J. Shoben, O. H. Mowrer, G.A. Kimble, and J. G. Miller. Behavior theories and a counseling case. J. Counseling Psychol., 1956, 3, 107-124.

1957

The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J. Consult. Psychol., 21, 1957, 95-103. French translation in Hommes et Techniques, 1959.

Personal thoughts on teaching and learning. Merrill-Palmer Quarterly, Summer, 1957, 3, 241-243. Ayrıca Imroving College'te yayımlandı and University Teaching, 6, 1958, 4-5.

A note on the nature of man. J. Counseling Pyschol., 1957, 4, 199, 203. Also published in Pastoral Psycgology, 1960, 11, No. 104, 34-26.

Training individuals to engage in the therapeutic process. In C. R. Strother (Ed.), Psychology and Mental Health. Washington, D. C.: Amer, Psychological Assn., 1957, 76-92.

A therapist's view of the good life. The Humanit, 17, 1957, 291-300.

1958

A process conseption of psychotherapy. American Psychologist, 1958, 13, 142-149.

The characteristics of a helping relationship. Personnel and Guidance Journal, 1958, 37, 6-16.

1959

A theory of therapy, personality and interpersonal realitonships asdeveloped in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), Psychology: A Study of a Science, vol III. Formulations of the Person and the Social Context. New Yorj: McGraw-Hill,1959, 184-256.

Significant learning: In therapy and in education. Educatioanl Leadership, 1959, 16,232-242.

A tentative scale for the measurement of process in psycohothreapy. In E. Rubinstein (Ed.), Research in Psychotherapy. Washington, D. C.: Amer. Pyschotheraphy, 1959,1, 51-57.

The way to do is to be. Review of Rollo May, et al., Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology, in Contemporary Psychology, 1959, 4, 196-198.

Comments on cases in S. Standal and R. corsini (Eds.), Critical Incidents in Psychothreapy. New York: Prentice-Hall,

1959.

Lessons I have learned in counseling with individuals. In W. E. dugan (Ed.), Modern School Practices Series 3, Counseling Points of View. University of Minnesota Press, 1959, 14-26.

With G. Marian Kinget. Psychothreapie en Menselyke Verboudingen. Utrecht: Uitgeverij Het Spectrum, 1959, 302 pp.

With M. Lewis and J. Shlien. Two caes of time-limited client-centered psychothreapy. In a. Burton (Ed.), Case Studies of socunseling and Psychothreapy. Prentice-Hall, 1959, 309-352.

1960

Psychothreapy: The Counselor, and Psychothreapy: the Client. 16 mm. motion pictures with sound. Distributed buy Bureau of Audio-Visual Aids, University of Wisconsin, 1960.

Significant trends in the client-centered orientation. In D. Brower, and L. E. Abt (Eds.), Progress in Clinical Psychology, Vol. IV. New York: Grune&Stratton, 1960, 85-99.

With A. Walker, and R. rablen. Development of a scale to measure process changes in psychothreapy. J. Clinical Psychol., 1960, 16, 79-85.

1961 (to May 1)

Two divergent trends. In rollo May (Ed.), Existential Psycology. New York: Random House, 1961, 85-93.

The process equation of psychothreapy. Amer. J. Psychothreapy, 1961, İ5, 27-45.

A theory of psychotherapy with schizophrenics and a proposal for its empirical investigation. In J. G. Dawson, H. K. stone, and N. P. Dellis (Eds), Psychothreapy with

Schizophrenics. Baton Rouge: Lousiana State University Press, 1961, 3-19.

In Press

Toward becoming a fully functioning person. In A. W. Combs (Ed.), 1962 Yearbook, Amer. Soc. For Curriculum Development. (In press.)

Acknowledgments

Chapter 1, " This is Me," copyright © 1961 by Carl R. Rogers.

Chapter 2, " Some Hypotheses Regarding the Facilitation of Personal Growth," copyright 1954 by Board of Trustees of Oberlin College. Published in pamphlet, "Becoming a person."

Chapter 3, "The Characteristics of a Helping Relationship," copyright 1958 by *Personnel and Guidance Journal*. Published as "Characteristics of a helping relationship," 1958, 37, 6-16.

Chapter 4, "What We Know About Psychotherapy—Objectively and Subjectively," copyright © 1961 by Carl R. Rogers.

Chapter 5, " Some of the Directions Evident in Therapy," copyright 1953 by Ronald Press. Published as chapter 2, "Some directions and end points in therapy," in O. H. Mowrer (Ed.), *Psychotherapy: Theory and Research*, pp. 44-68.

Chapter 6, "What It Means to Become a Person," copyright 1954 by Board of Trustees of Oberlin College. Published in pamphlet, "Becoming a Person."

Chapter 7, "A Process Conception of Psychotherapy," copyright 1958 by American Psychological Association, Inc. Published under the same title in the *American Psychologist*, volume 13, 142-149.

Chapter 8, " To Be That Self Which One Truly Is: A Therapist's View of Personal Goals," copyright 1960 by Pendle Hill Publications. Published as "A therapist's view of personal goals," Pendle Hill Pamphlet #108.

Chapter 9, "A Therapist's View of the Good Life: The Fully

Functioning Person," copyright 1957 by *The Humanist, Humanist House, Yellow Springs, Ohio.* Published as "A therapist's view of the good life," volume 17, 291-300.

Chapter 10, "Persons or Science? A Philosophical Question," copyright 1955 by the American Psychological Association, Inc. Published under same title in *the American Psychologist*, volume 10, 267-278.

Chapter 11, "Personality Change in Psychotherapy," copyright 1955 by *The International Journal of Social Psychiatry*. Published under same title in volume 1, 31-41.

Chapter 12, "Client-Centered Therapy in Its Context of Research," copyright 1959 by Uitgeverij Het Spectrum, Utrecht, The Netherlands. Published as chapter 10 in *Psychotherapie en Menselyke Verboudingen*, by C. R. Rogers and G. M. Kinget.

Chapter 13, "Personal Thoughts on Teaching and Learnings," copyright 1957 by *Merrill-Palmer Quarterly*. Published under same title in volume 3, 241-243.

Chapter 14, "Significant Learning: In Therapy and in Education," copyright 1959 by *Educational Leadership*. Published under same title in volume 16, 232-242.

Chapter 15, "Student-Centered Teaching as Experienced by a Participant," copyright 1959 by *Educational Leadership*. Published under title "Carl R. Rogers and nondirective teaching," volume 16, February, 1959.

Chapter 16, "The Implications of Client-Centered Therapy for Family Life," copyright © 1961 by Carl R. Rogers.

Chapter 17, "Dealing with Breakdowns in Communication —

-Interpersonal and Intergroup," copyright 1952 by *ETC: A Review of General Semantics*. Published under title "Communication: its blocking and facilitation" in volume 9, 83-88.

Chapter 18, "A Tentative Formulation of a General Law of Interpersonal Relationships," copyright © 1961 by Carl R. Rogers.

Chapter 19, "Toward a Theory of Creativity," copyright 1954 by *ETC: A Review of General Semantics*. Published under same title in volume 11, 249-260.

Chapter 20, "The Growing Power of the Behavioral Sciences," copyright © 1961 by Carl R. Rogers.

Chapter 21, "The Place of the Individual in the New World of the Behavioral Sciences," copyright © 1961 by Carl R. Rogers.

okuyan us

YAYINLANAN KİTAPLAR:

SANAT

1- Desen mi Demesen mi? Cem Mumcu, Yıldırım B. Doğan, Desenler: Selçuk Demirel
2- Artrit ve Sanat, Kolektif
3- Çocuk ve Sanat, Kolektif
4- Bedava Gergedan, Orhan Cem Çetin
5- Orson Welles, André Bazin - Çev. Senem Deniz
6- Sinema Köşelerinde, İlhan Mimaroğlu
7- Yazarın Yolculuğu, Christopher Vogler - Çev. Kenan Şahin
8- Bahar Korçan, Bahar Korçan
9- A.R.O.G.- Senaryo, Cem Yılmaz
10- G.O.R.A.- Senaryo, Cem Yılmaz
11- Hokkabaz- Senaryo, Cem Yılmaz
12- Yahşi Batı- Senaryo, Cem Yılmaz

EDEBİYAT

EX LIBRIS

1- Orada (La-Bas), J.K. Huysmans, Çev. Birsel Uzma
2- Don Kişot'un Dönüşü, G.K. Chesterton, Çev. Bihter Sabanoğlu
3- Hareket İblisi, Stefan Grabinski, Çev. O. Fırat Baş
4- Sıradan Bir Cinayet, Karel Capek, Çev. Bihter Sabanoğlu

ROMAN

1- Planımız Katliam, Haldun Aydıngün
2- 7, Cem Akaş
3- Altın, Blaise Cendrars - Çev. Nuriye Yiğitler
4- Bir Kuzgun Yaz, Mehmet Ünver
5- Mariella, Max Gallo - Çev. Asena Sarvan
6- Mathilde, Max Gallo - Çev. Işıl Bircan
7- Sarah, Max Gallo - Çev.: Asena Sarvan
8- Ziyaretçiler, Giovanni Scognamillo
9- Salta Dur, Semra Topal
10- Pus, Mehmet Ünver
11- Kentlerin Kraliçesi, Hakan Senbir
12- Cowrie, Cathie Dunsford - Çev. Funda Tatar
13- Selkie'lerin Şarkısı, Cathie Dunsford - Çev. Funda Tatar
14- İstifa, Akça Zeynep
15- Acayip Hisli, Kate Atkinson, Çev. Devrim Kılıçer Yarangümeli
16- Makber, Cem Mumcu
17- Kötü Ölü, Erkut Deral
18- Boşlukta Sallanan Adam, Saul Bellow - Çev. Neşe Olcaytu
19- Tuhaf Bir Kadın, Leylâ Erbil
20- Hazdan Kaçan Kadınlar, Fidan Terzioğlu
21- Kurban, Saul Bellow, Çev. Perran Fügen Özülkü
22- Hey Nostradamus, Douglas Coupland, Çev. İrem Başaran
23- Kâseden Hisse, Tibor Fischer, Çev. Duygu Günkut

24- Getrude 2'ye nasıl bölündü?, Şule Öncü
25- Üç Başlı Ejderha, Leylâ Erbil
26- Bay Miller, Charles den Tex, Çev. Tuna Alemdar

ÖYKÜ

1- Beyoğlu Kâbusları ve Diğer Öyküler, Giovanni Scognamillo
2- Bir Gamze-Bir Kuştüyü Yastık, Gülseren Tuğcu Karabulut
3- Üçüncü Sayfa Güzeli / Binbir İnsan Masalları-I, Cem Mumcu
4- Cinsel Öyküler, Kolektif - Editör: Cem Mumcu
5- Hepimiz Gogol'un Palto'sundan Çıktık, Süreyyya Evren
6- Muallâkta, Araf'ta ve Düşlerde / Binbir İnsan Masalları-II, Cem Mumcu
7- r, Cem Akaş
8- Âşık Öyküler, Kolektif - Editör: Sevengül Sönmez
9- Deli Öyküler, Kolektif - Editör: Cem Mumcu
10- Suçlu Öyküler, Kolektif - Editör: Halil Gökhan
11- Gelecek Öyküler, Kolektif - Editör: Deniz Koç
12- Erotik Öyküler, Kolektif - Editör: Halil Gökhan
13- Sahici Aşklar Külliyatı / Binbir İnsan Masalları-III, Cem Mumcu
14- Absürd Öyküler, Kolektif, Editör: Nida Nevra Savcılıoğlu
15- Sidre, Berrin Karakaş
16- Aşk ve Öbür Duygular, Türkay Demir
17- Hassas Ruhlar Terazisi / Binbir İnsan Masalları-IV, Cem Mumcu
18- Su Kedileri, Mustafa Ziyalan
19- Tül, Berrin Karakaş
20- Mevt Tek Hecelik Uyku, Feryal Tilmaç
21- Bütün Hikâyeleri, Fikret Ürgüp
22- Hayat Gerçeğe Perde / Binbir İnsan Masalları-V, Cem Mumcu
23- Aradım Yaz Dediniz, Feryal Tilmaç

ŞİİR

1- Ahkâm Vakti Tohumları, Yusuf Eradam
2- Enel Aşk, Yelda Karataş

ÖZEL DİZİ

1- Kahramanlar Kitabı, Kolektif Editörler: Cem Mumcu, Nida Nevra Savcılıoğlu
2- Mazruf, Enis Batur
3- Bu Kalem Un(ufak), Enis Batur
4- Koşarak Geldim Çorabı Deldim, Komet
5- Hayat Kırıklığı, Cem Mumcu
6- The Stage in the Text, Özden Sözalan

PSİKOLOJİ / PSİKİYATRİ

1- Majör Depresif Bozukluk Hastalarının Tedavileri İçin Uygulama Kılavuzu, Çev. Ayla Yazıcı
2- Şiir ve Psikiyatri Kavşağında, Yusuf Alper
3- Duygudurum Bozukluklarında Atipik Antipsikotik Kullanımı, Editör: Simavi Vahip
4- Öteki Peygamberler, Anthony Storr - Çev. Aslı Day
5- Biz - Romantik Aşkın Psikolojisi, Robert A. Johnson, Çev. Işılar Kür
6- Buradan Böyle / Hayatın Psikososyopolitiği, Erol Göka
7- İç Bahçe, Betül Yalçıner, Lütfü Hanoğlu
8- Psikiyatri ve Sinema, Krin O. Gabbard, Glen Gabbard, Çev. Yusuf Eradam, Hasan Satılmışoğlu
9- Psikiyatri Tarihi, Ali Babaoğlu

10- Yaşlılık ve Depresyon - Cem Mumcu, Çağrı Yazgan
11- Kadın ve Depresyon - Cem Mumcu, Suzan Saner, Peykan G. Gökalp
12- Az Rastlanır Psikiyatrik Sendromlar - David Enoch, Hadrian Ball, Çeviren: Banu Büyükkal
13- Nöroloji ve Psikiyatrinin Örtüşen Yüzleri, Betül Atabey Yalçıner, Lütfü Hanoğlu
14- Âşiyan'daki Kâhin - Tevfik Fikret'in Melankolik Dünyası, Serol Teber
15- Aşk ve Kıskançlık, Ayala Malach Pines - Çev. Canan Yonsel
16- Kozmik Kahkaha, Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal
17- Cesur Yeni Beyin, Nancy C. Andreasen, Çev. Yıldırım B. Doğan
18- Atlarla Yaşayan Kadın, Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal
19- "Bilimsel Bir Peri Masalı"- Sigmund Freud'un "Aile-ve Tarihsel Romanı", Serol Teber
20- Kusursuz Kadının Peşinde, Vamık D. Volkan, Çev. Banu Büyükkal
21- Şizofreni: Sesler, Yüzler, Öyküler, Editör: Haldun Soygür
22- Depresyon Atlası, Andrew Solomon, Çev. Berna Çapçıoğlu, Gülderen Dedeağaç, Funda Tatar
23- Şizofreni Hastalığı Anlamak ve Onunla Yaşamayı Öğrenmek, Dr.Mustafa Yıldız
24- Kış Bakışı, Bir Ruh Hekiminin İç Bahçesi, Haldun Soygür
25- Canavar ve Kurbanı, Çocuk Ruhunu Anlamak, Türkay Demir
26- İnsan ve Sembolleri, C. G. Jung, Çev. Ali Nahit Babaoğlu
27- Aşk ve İrade, Rollo May, Çev. Yudit Namer
28- Kim Bu Çılgın Türkler?, Ali Nahit Babaoğlu
29- Dinamik Psikiyatri, Edwin R. Wallace, Çev. Hakan Atalay
30- İnsanın Anlam Arayışı, Viktor E. Frankl, Çev. Selçuk Budak
31- Uykusuz Çocuklar: Şizofreni Yazıları, Haldun Soygür
32- Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon İlkbahar/1999, Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu
33- Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Yaz/1999, Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu
34- Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Kış/1999, Cem Mumcu, Oğuz Karamustafalıoğlu
35- MSS ve Bağışıklık Sistemi 01, E. Timuçin Oral
36- MSS ve Tiroid 02, Erhan Ata
37- MSS ve Kronik Yaygın Ağrılar 03, Arif Dönmez
38- Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 02, Haldun Soygür
39- Sesler, Yüzler, Öyküler Şizofreni Olgu Kitaplığı: 03
40- Depresyon ve Eşlik Eden Anksiyete, E. Timuçin Oral
41- Panik Bozukluğu, Şeref Özer
42- Edebiyatta Demans, Ali Babaoğlu, Cem Mumcu

İLETİŞİM

1- Basın İlanı Böyle Yapılır, Jim Aitchison, Çev. Serkan Balak

MİZAH

1- Yamyamın Yemek Kitabı, Yusuf Eradam
2- Kafadanbacaklılar, Mehmet Ulusel
3- F, İzel Rozental
4- Geç, Kadir Doğruer
5- B, İzel Rozental

GEZİ

1- Dikkat! Buda, İzel Rozental
2- Fethiye'den Antalya'ya Likya Yolu, Barış Doğru

FELSEFE / DİN

1- Bir Sevdâ Yorumu Kitabı, Ahmet İnam
2- Hz. Muhammed'in Yolunda / Günümüz Dünyasında İslâmiyeti, Yeniden Düşünmek, Carl W. Ernst-, Çev. Cangüzel Güner Zülfikar

TARİH / İNCELEME

1- Medya Tarihi / Diderot'dan İnternete Frédéric Barbier, Catherine Bertho Lavenir Çev. Kerem Eksen
2- Medeniyetler Çatışması ve Dünya Düzeninin Yeniden Kurulması, Samuel P. Huntington - Çev. Cem Soydemir, Mehmet Turhan
3- Labirentin Tarihi, Jacques Attali, Çev. Selçuk Kumbasar
4- Ütopya: Hayali Ahali Projesi, Akın Sevinç
5- Körü Körüne İnanç, Vamık D. Volkan - Çev. Dr. Özgür Karaçam
6- Türkiye'nin Çıplak Tarihi, Kolektif Editör: Cem Mumcu
7- Bakırköy Akıl Hastanesi'nin Gizli Tarihi, Editörler: Betül Yalçıner, Peykan Gökalp, Cem Mumcu
8- İtalya'da Rönesans Kültürü, Jacob Burckhardt, Çev. Bekir Sıtkı Baykal
9- Dante ve İslam, Miguel Asin Palacios, Çev. Güneş Ayas

EROTİK US

1- Kadınlar İçin Erotik Astroloji, Olivia - Çev. Işılar Kür
2- Yatağında Yalnız mısın? Eski Japon Ozanlarından Aşk ve Özlem Şiirleri - Çev. Celâl Üster
3- Kimsenin Konuşmadığı Dil, Eugene Mirabelli, Çev. Ahu Antmen
4- Çifte Alev / Aşk ve Erotizm, Octavio Paz - Çev. Tomris Uyar
5- Ezgiler Ezgisi 'Neşideler Neşidesi' - Çev. Samih Rifat
6- Bahar Noktası, William Shakespeare - Can Yücel
7- Sevdâ Lûgati, Mehmed Celâl - Günümüz Diline Aktaran: Sevengül Sönmez
8- Samuraylar Arasında Aşk, Ihara Saikaku, Çev. Fatih Özgüven
9- Lulu, Almudena Grandes, Çev. Nejat Bayramoğlu
10- Erotik Astroloji Kadınlar İçin, Erkekler Hakkında, Olivia, Çev. Işılar Kür

ANI

1- Şanslı Adam, Michael J. Fox - Çev. Oytun Süngü
2- Bostancı Masalları, K. Özcan Davaz
3- Paşama Mektuplar, Ayşe Nil

... ŞEYSİ

1- Terapi Şeysi, Cem Mumcu, Yıldırım B. Doğan, Desenler: Mehmet Ulusel
2- Hukuk Şeysi, Kadir Şinas

ÇOCUK

1- Filmimin Hikâyesi 1, Kolektif
2- Filmimin Hikâyesi 2, Kolektif
3- Noel Baba'dan Mektuplar, J.R.R. Tolkien, Çev. Leyla Roksan Çağlar



YAYINLANAN KİTAPLAR:

SAĞLIK / YAŞAM / KİŞİSEL GELİŞİM

1- Fark Etmeden Diyet, Selahattin Dönmez
2- 'Fark Etmeden Diyet'le Yeni Bir Hayat, Selahattin Dönmez
3- Feng Shui-Pusula İçinizde, Esra Koyuncu
4- 'Fark Etmeden Diyet'le Kalıcı Kilo Verme, Selahattin Dönmez
5- İmdat! Bir Adamla/Çocukla Yaşıyorum, Betty McLellan, Çev. Oytun Süngü
6- ABcD / ABD'de Eğitimin ABC'si, Ayşe Kora
7- Kokoloji 1, Isamu Saito, Tadahiko Nagao, Çev. İpek Djafer
8- Kokoloji 2, Isamu Saito, Tadahiko Nagao, Çev. Adile Sevinç İpekçi
9- Melekler Okulu, Antero Alli, Çev. Deniz Duruiz
10- A'dan Z'ye Kişiliğiniz, Dr. Allen R. Miller, Susan Shelly, Çev. Sıla Alayunt
11- Anne Baba ve Çocuk Arasında, Dr. Haim Gnott, Çev. Arzu Tüfekçi
12- Çekim Yasasını Yaşamanın Anahtar'ı, Jack Cankfield, Çev. Arzu Tüfekçi
13- Kim Olmak İstiyorsunuz?, Maria Shriver, Çev. Kenan Şahin
14- *Mücadele Eden Herkes İçin Strateji, Hakan Senbir*
15- Muhteşem Seks, Sari Locker, Çev. Gül Bostancı
16- Mucizesiz Zayıflama, Selahattin Dönmez
17- 15:21 Yöneticinin Beslenme Çantası, *Tanyer Sönmezer*
18- Yöneticinin Sırt Çantası, Tanyer Sönmezer

POPÜLER KÜLTÜR

1- Z "Son İnsan" mı?, Hakan Senbir
2- Poplisans, B. Volkan Yücel
3- Biri, Kemal Tümerkan
4- Sana Bi'şey Olmasın, Ayşe Özyılmazel

EDEBİYAT

ROMAN

1- Güllerim Açtı Seni Görünce, Hande Özcan
2- Evden Uzakta, Cathie Dunsford, Çev. Taşkın Ermişoğlu
3- Aşk Bir *Varmış Bir Yokmuş, Tom* Perrotta, Çev. Duygu Akın
4- Beni Kalbimden Vuranlar Var Ya, Reşat Çalışlar
5- Kırmızı Fener Sokağı, Mehmet Ünver
6- Konuşmayan Tavuskuşu Camio, *Berrak Yurdakul*
7- Saatçi Bayırı, Ayça Şen
8- Gece Gelini, Erkut Deral
9- Aşka Şeytan Karışır, Hande Altaylı
10- Hayta, Ergin Atlıhan, Çev. Nejat Bayramoğlu
11- Kentlerin Kraliçesi, Hakan Senbir
12- Rolkesen, Millenia Black, Çev. Perran Fügen Özülkü, Deniz Pehlivaner
13- Türk Diplomatın Kızı, Deniz Goran, Çev. Burcu Küheylan Uyurkulak
14- Bir Yazarın Romanı, Mert Özmen
15- Kemal'e Eren Kadınlar, Melike İlgün
16- Her Şeyin Bittiği Yerden, Sami Dündar

ÖYKÜ

1- Pornovida, Zafer İlbars
2- Aşk Yüzünden, Evren Yiğit
3- Hayat Bu İşte, Suzan Mumcu

ÖZEL DİZİ

1- Sallama Klasikler, Greg Nagan, Çev. M. Onur Duman

DİZÜSTÜ EDEBİYAT

1- Küçük Aptalın Büyük Dünyası (Pucca Günlük), Pucca
2- Piç Güveysinden Hallice, samihazinses
3- Bizim de Renkli Televizyonumuz Vardı, Onur Gökşen

EROTİK US

1- Yatmadan Önce 100 Fırça Darbesi, Melissa P.
2- Yusufçuk Gece Gelir, Melissa P.
3- Penisin Katı Gerçekleri, Alexandra Parsons, Çev. Ulaş Erkal
4- 7 Gece, Alina Reyes, Çev. Buket Yılmaz
5- Haram, Selva Nuaymi, Çev. Nehir Su
6- Mutluluk, Denis Robert, Çev. Mehmet Demirtaş
7- Düş Sandığım, Derleme, Editör: Yasemin Candemir
8- P(enis) Roman, Enis Roman

ANI

1- Yarım Asırlık Asker, Orgeneral (E) M. Hikmet Bayar
2- Kırk Yılın Penceresi, Suzan Mumcu

Kişi Olmaya Dair

Carl R. Rogers

"Yaşamın amacı nedir?" sorusuna Rogers, **"İnsanın gerçekten de olduğu kişi olması"** ifadesiyle cevap verir.

Kişi Olmaya Dair'de Rogers'ın başkalarını ve kendini duymaya çabalayan sıcak, coşkulu, güvenli, ilgi dolu sesiyle karşılaşırız. Bu dikkat dolu dinleyiş, hem bireylere hem de o muazzam soruya, yani kişi olmanın anlamına hizmet eder.

Mücadele içindeki adam için şöyle der Rogers: *"Şu anda o, baştan aşağı kendini savunmaktan ibaret... O an için, bağımlı olduğu şeyin ta kendisi ve bu durum onu da hayrete düşürüyor."*
Bu kitap asla tavsiyeler veren bir kitap değildir, "kendi kendine yapabilirsin" tezini savunanlara da benzemez. Çarenin insanların kendi içlerinde olduğu düşüncesi, Rogers'ın başlıca öncülüdür. Bireyin, öğretilmiş bir akıl olmaksızın kendi yönünü tayin edebildiği görüşündedir. Modern zamanların kendi kendine yardım etme amaçlı grupları da, aslında doğrudan doğruya Rogers'ın gerçekleştirdiği insan potansiyeli hareketinden kaynaklanır. Evliliğin de terapi gibi sahicilik ve empatiyle bağlı olması, bir Rogers ilkesidir.
İnsanlar kabul edilmek ister ve kabul edildiklerinde "***kendilerini gerçekleştirme***" yönünde ilerleme kaydetmeye başlarlar. Rogers'ın kast ettiği, kendine değer verme, esneklik, kendine ve başkalarına saygı duyma yönünde ilerlemektir.

Yayıncılıkta milyon rakamı ender görülen bir sayıdır. Oysa bu kitap milyonlarca satmıştır ve Rogers'ın dünya çapında bir ün kazanmasına neden olmuştur. Çünkü o, inandığı kuramları sadece terapistlere değil, sokaktaki herkese anlatabilmeyi başarmıştır.

psikoloji - 32

ISBN: 978-605-4054-51-0

9 786054 054510



Carl R. Rogers
(1902 - 1987)

Carl Rogers Amerikan tarihinin en etkili psikologlarından biriydi. Hümanist yaklaşımın kurucusudur. Önceleri Danışan Odaklı Terapi olarak adlandırdığı Yönlendirmesiz Psikoterapi'nin gelişiminde etkili oldu. Daha sonra bu yaklaşımın adını İnsan Odaklı Yaklaşım olarak değiştirerek, kuramının sadece terapist-danışan arasındaki ilişkilerin değil, insanlar arasındaki tüm etkileşimleri kapsadığını ortaya koydu. 1964 yılında Amerikan Hümanistler Derneği tarafından "Yılın Hümanisti" seçildi. Yaşamının son döneminde kuramını ulusal sosyal çatışmalara uyarlamak için çalıştı. Farklı etnik ve kültürel grupları bir araya getirerek çalışmalar yaptı.

okuyan us