PSİKOLOJİ

Jeffrey A. Kottler
Jon Carlson

Usta Terapist *Olmak Üzerine*

Fark Yaratan Bir Terapist Olmak

Çeviren: Özlem Semiha Ayas



Klinik pratikte yetkinlikten ustalığa geçiş için ilk adımı atın!

Usta Terapist Olmak Üzerine, bir önceki çok satan *Terapist Olmak Üzerine* adlı kitabın yazarı Jeffrey Kottler'ın güçlü ve anlaşılabilir bir sunumudur. Kottler ve Carlson, yapılan araştırma çalışmaları içerisinde, usta bir terapistin yetkinliklerini incelemişler ve onlarca akademisyen, yazarın yanı sıra kendi tecrübelerini de içeren çok sayıda kaynak ve gözlemlerini kullanmışlardır. Bu kitap; hassas ve etkileyici görüşmelerin özelliklerini, dürüst, tarafsız ve mizahla birlikte aktaran önemli bilgilerle doludur. *Usta Terapist Olmak Üzerine*; Jeffrey ve Jon'un, terapistleri ve danışmanları usta olma yolunda motive etmek için rehberlik sunan ilgi çekici hikâyelerini doğrudan paylaştıkları cesur bir eserdir.

Bu kitap psikoloji, danışmanlık ve sosyal hizmet alanlarındaki profesyoneller ve profesyonel olmak isteyenler için olağanüstü bir kaynaktır. Ayrıca, akademisyenler ve genel okuyucular için de mükemmel bir öğrenme kaynağıdır. Bu kitapla kazanacaklarınız:

- **Terapide başarı elde etmek hakkında yanlış bilinen şeyler**
- **Usta terapistliğin önemli ancak ihmal edilmiş yanları**
- **Usta terapistliği klinik pratikten ayıran şeyler**
- **Başarısızlıktan öğrenme, kültürel yanlış anlamalar ve taraf tutma gibi çözüm bekleyen sorunlar**
- **Ustalık seviyesindeki klinik becerilerin nasıl arttırılacağı ve güçlendirileceği**

Bu eşsiz kitap; danışmanlık ve psikoterapi ile mükemmel bir terapötik uygulamanın oluşturulması ve sürdürülmesi hakkındadır. *Usta Terapist Olmak Üzerine*, kendine has içten ve dürüst anlatımıyla okuyucularını, kendi kişisel ve mesleki gelişimleri konusunda kararlı olmaya davet ediyor.

JEFFREY A. KOTTLER, PhD, California State University, Fullerton'da danışman profesör olarak görev yapmaktadır ve aynı zamanda Nepal'de Kız Çocuklarını Güçlendirme Vakfı'nın kurucusudur. Nepal'de risk altında olan çocuklara eğitim bursu sağlayarak onları desteklemektedir.

JON CARLSON, Psy.D, Ed.D, Tanınmış psikoloji ve danışmanlık profesörü olarak Governors State University, Illinois'de çalışmaktadır. Ayrıca Wellness Clinic, Lake Geneva, Wisconsin'de psikolog olarak görev yapmaktadır.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786059 692816

40 ₺

KDV'den muaftır

USTA TERAPİST
OLMAK ÜZERİNE

FARK YARATAN BİR
TERAPİST OLMAK

JEFFREY A. KOTTLER
JON CARLSON

Sola Unitas
happiness.learning.performance

ON BEING A MASTER THERAPIST, Copyright © 2014 by John Wiley & Sons, Inc. Original English language publication 2014 by John Wiley & Sons, Inc.
Turkish translation Copyright © 2017 by Sola Yayınları
All rights reserved.
Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali John Wiley & Sons, Inc. tarafından "ON BEING A MASTER THERAPIST" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA YAYINLARI

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.solayayinlari.com

ISBN: 978-605-9692-81-6
Yayıncı Sertifika No: 32858
2. Baskı: İstanbul 2019
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Ayça Kabaş
Editör: Hale Özdemir
Redaksiyon: Buket Konur
Düzelti: Banu Onur Evren
Son Okuma: Tuğba Akyüz
Çeviren: Özlem Semiha Ayas
Mizanpaj: Sibel Deniz
Kapak Tasarım: Sibel Deniz
Orijinal Adı: On Being a Master Therapist
Kapak Görseli: depositphotos

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 34011

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izini alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

İçindekiler

	Takdim	9
	Önsöz	11
	Giriş: Bir Temada İki Varyasyon	17
1.	Usta Terapist Nedir? Nasıl Olunur?	31
	Usta Terapist Kimdir?	*33*
	Ustalığın Farklı Standartları	*36*
	Sonuçların Danışan ve Terapist Gözünden Algılanılışı	*40*
	İlgili Uzmanlardan Ustalığın Tarifi	*42*
2.	Şu Ana Kadar Neyi Biliyoruz? (Ya Da Bildiğimizi Düşünüyoruz?)	49
	Ortak Görüşe Yönelme	*50*
	Farklılık Yaratan Nedir?	*53*
	Danışanlar Masaya Ne Koyuyorlar?	*53*
	Terapistin Kişisel Özellikleri	*54*
	Bilmenin Önemi	*55*
	İlişki	*56*
	Bir Şeylerin Anlamını Merak Etmek	*59*
	Ustalara Konuşmak	*60*
	Ünlü Terapistlerin Sahip Olduğu Ortak Şey Nedir	*66*
	Büyüklükten İlham Alırlar	*66*
	Onlar Diğerlerinden Daha Çok Çalışırlar	*67*
	Performansı Artırmak İçin Başarısızlıklar ve Hatalar Kıymetli Geri Bildirimler Sağlar	*67*
	Tutku, En Üsttekine Bile Hükmeder	*68*

Esneklik ve Yenilik Onların İşlerini ve Düşüncelerini Tanımlar 69
Onlar Kendi Kişisel Tarzlarını Yarattılar 70
Fikirler Zamanla Evrimleşti ve Bunu Gelişmekte Olan Uygulamalar Takip Etti 71
Danışanları En İyi Öğretmenleridir 71

3. Güçlü Bir Şefkat ve Özen 75
Bağ Kurmak 76
Bağlılık ve Yatırım 85
Gelişme Yönü 91

4. Gelişmiş Kişiler Arası Beceriler: Gerçekten Dinleme 95
Nasıl Anladın? 100
Küçük Şeyler Büyük Farklar Yaratırlar 104
Farklı Bir Şekilde Dinlemek 107
Anda Olmak 112

5. Başkalarına Odaklanırken Tam Anlamıyla Var Olmak 113
Var olmanın Değişmiş Hâli 118
Zihnin Gevezeliği 120
Var Olmanın Bir Yolu 124
Kendi Kendimizle Hazır Bulunmak 129

6. Belki/Olası/Çoğunlukla Neyin Fark Yarattığını Bilmek 131
Fark Yaratan Nedir? 134
Dibe Vurmak 135
Acı ve Izdırap ile Yüzleşmek 136
İyimserlik ve Ümit Oluşturmak 138
Güvenli İlişki Kurmak 139
Merhamet ve Şefkat Geliştirmek 141
Sırları Onurlandırmak 142
Problemi Yeniden Çerçevelemek ya da Yeniden Öyküleştirmek 143

İnanışlara ve Varsayımlara Meydan Okuma 144
Gelişime (Eksikliğe Karşı) Yönlendirme 145
Prova ve Görev Kolaylaştırma 147
Grup ve Aile Desteği 147
Yapıcı Geri Bildirim 148
Aksiliklere ve Tekrarlamalara Hazırlık 150
Gerilimi ve Talepleri Azaltmak İçin Esneklik 151
Anlamlı Hâle Getirmek 153
Tutku ve Coşku 154
Anlayışın Ötesinde: Sihri ve Gizemi Kabul Etmek 156

7. Doğruyu Söylemek 159
Terapide Yalanlar 160
Aldatma ile Yüzleşme 162
Zorlu Gerçekler 168
Risk Almak ve Bilinmeyeni Keşfetmek 174

8. Hatalar Yapmak Fakat Aynı Hatayı Tekrarlamamak 179
Asıl Problem Hata Yapmak Değildir 180
Kendi Kendine Merhamet Etme 186
En Yaygın Hatalar 190
Koz Gerçeğini Anlamak 191
Çekilen Acıyı ve Çaresizliği (Bize Ait) Rahatlatmak 193
Mükemmellik Yanılsamaları 194
Riyakârlık ve Memnuniyet 195
Hata mı Veya İlerlemek İçin Sadece Bir Veri mi? 197

9. Yapıcı Geri Bildirimi Davet Etme Ve Cevap Verme 199
Geri Bildirim Kaynakları 205
Danışanlar En İyi Öğretmenlerdir 206
En Faydalı Geri Bildirim 208
Geri Bildirimi Teşekkürle Değerlendirmek 210

Kendimiz, Meslektaşlarımız Ve Danışanlarımız İçin Güvenilir Olmak 212
Hayat Değiştiren Geri Bildirim 217
Usta Koçlara ve Mentorlara İş Vermek 219
Neler Bildiğimizi Nasıl Anlayacağız? 227

10. Kim Olduğunuz Ne Yaptığınız Kadar Önemlidir 231
Kim Olduğumuza Karşılık Ne Yaptığımız 232
Usta Terapistlerin Nitelikleri 234
Kendi Kendine Merhamet Etmeyi Deneyimleme 240
Olabileceğimiz En iyi Model Olma 243

11. Ortak Noktaları Kabul Etmek, Farklılıklara Tepki Vermek 249
Çok Kültürlü Kimlikler 250
Bir Bireyin Kültür Çeşitliliği 251
Paylaştığımız Ortak Şey 257
Teoriyi Metabolize Etmek ve Karmaşıklığı Kucaklamak 259

12. Terapide Sevgi Beş Harfli Bir Kelimedir 265
Önemsemenin Çok Boyutluluğu 266
Kişisel İtici Güçlerimize Sahip Olmak 269
Nasıl Seveceğimizi Öğrenmek 270
Sevgi Her Zaman Mümkündür 273

13. Vahşileşmek ve Azıcık Çılgınlaşmak: Yaratıcı Atılımları Teşvik Etmek 279
Modeller ve Teoriler Yaratıcı Seçeneklerimizi Sınırlandırınca 281
Kafamızdaki Bütün Sesleri Ayırt Etmek 284
Yaratıcı Olmak Üzerine 286
Gizemi Kucaklarken Yeni Bilgileri Aramak 290
Hiçbir Zaman En Yaratıcı Terapistleri Duymadınız 295
Problemler Üzerine Farklı Düşünme 299
Yaratıcılık Nereye Gitti? 303

14. Yükselen Sosyal İlgi ve Destek Olma 307
Bunun İçin Kimin Zamanı Var? 309
Gerçek Usta Terapistler İş Başında 310
Sosyal Destek Çabalarına İlişkin Tutarlı Temalar 319
Gelin Dürüst Olalım Fakat Gerçekten Dürüst 321
Tam Çember 324

15. Sürmekte Olan Bir İş Olmak 327
Doyumsuz Bir Merak 328
Umutsuzluğa Karşı Umut Karşılaşması 331
Bu Yolda En Fazla Fayda Sağlayan Şey Nedir? 336
Danışanın Koltuğuna Oturmak 336
Mentorlarımıza Hayranlık Duymak 337
Kendi Kişisel Tarzımızı Bulmak 338
Danışanlarımız Dikkatlice Dinlemek 338
Hırslı Bir Okuyucu Olmak 339
Öğrettiğimizi Yaşamak, Yaşadığımızı Öğretmek 340
Başka Kültürlerde Yaşamak ve Çalışmak 340
Kendimizi Tekrar Tekrar Yeniden İcat Etmek 341
Belirsizlik Hissetmek ve Şüphenin Varlığını Kabul Etmek 342
Gerçekten Yaptığımız İşte İyi Olmayı İstemek 343
Tam Olarak Anda Olma 343
Bu Yolda En Az Yardımcı Olan Şey Nedir 344
Bu İçerikle Değil İlişkilerle İlgilidir 347
Ustalık, Gizemi Kabul Edebilmek Anlamına Gelir 350

Sonsöz 355

Yazarlar Hakkında 359

Kendi Klinik Uygulamanızda Yetkinlikten Ustalığa Doğru İlk Adımlarınızı Atın! 363

Kaynakça 365

Takdim

Yıllar önce *Kötü Terapi* isimli kitaplarıyla tanımıştım Jeffrey Kotler ve Jon Carlson'ı. Alandaki önde gelen terapistlerin, kendilerini başarısız buldukları seansları, 'kötü terapileri'ni tartıştıkları bir kitaptı. Nerede yanlış yapmışlardı ve yanlışlarından neler öğrenmişlerdi? O zamana kadar bana öğretilen birçok şeye başka bir çerçeveden bakmamı sağlayan bir kitap olmuştu.

'Mükemmel' terapinin, mükemmel terapist olmanın peşinde koşan, heyecanlı, meraklı bir terapist adayıydım. O kitaptan çok şey öğrendim. En çok da hata yapmaya alan açmayı, hatalarıma daha çok kafa yormayı ve ancak bu kabulle, 'daha iyi' bir terapist olunabileceğini. Kitap bir terapist olarak azmimi, cesaretimi, yaratıcılığımı çok besledi. Sonrasında öğrencilerime, süpervizyon verdiğim meslektaşlarıma önerdiğim temel kitaplardan birine dönüştü. Mesleğin başındaki birçok terapistin kaygısıyla baş etmesinde desteği oldu.

Yazdığı yüzün üzerinde kitapla alana çok katkıda bulundu sevgili Jeffrey. Bu kitapta da yine çok özel bir isim Jon Carlson'la beraber, 'usta terapist'liği inceliyorlar. Alana imza atmış terapistlerle yaptıkları görüşmelerde, araştırmalarda, bu büyük isimleri usta yapanın ne olduğu sorusunun cevabını arıyorlar. Onları usta yapan hangi özellikleri? Neyi farklı yapıyorlar? Nasıl ilişki kuruyorlar? Tekniklerini nasıl uyguluyorlar? Hata yaptıklarında bununla ne yapıyorlar? Hayal kırıklıklarıyla, tükenmişlikleriyle, belki hatta sıkılmışlıklarıyla nasıl baş ediyorlar? Bu soruların ve daha nice-

sinin cevabını, kendi yıllanmış birikimleriyle, cesur (hatta bazen bir parça provakatif), dürüst ve içten bir şekilde, okurlarıyla konuşurcasına, akıcı bir dille anlatıyorlar.

"Terapist Olmak Üzerine" kitabından sonra düşündürecek, sorgulatacak, alana, terapistin iç dünyasına, terapi odasında olup bitenlere ışık tutacak keyifle okunacak yeni bir temel kitap. Terapistler, terapistlik yolunda ilerleyenler, yolu terapi odasından geçmiş ya da geçecek olanlar, içeride olup bitenleri merak edenler eminim ilgiyle okuyacaklar.

Maalesef Jon'u kaybettik ama sevgili Jeffrey'le yolunuz dünyanın herhangi bir yerinde bir yardım çalışmasında, bir konferansta, bir tırmanışta kesişebilir. Umarım siz de bir seferinde, -belki buralara geldiğinde- tanışma fırsatı bulur, bilgeliği, samimiyeti ve bitmek bilmeyen enerjisiyle sizi de etkilemesine izin verirsiniz.

Tuba Akyüz, BATE Psikoloji
İstanbul 2019

Önsöz

Bu kitabın danışmanlık ve psikoterapi üzerine daha önce karşılaştıklarınızdan *oldukça* farklı olacağını umuyoruz. Elinizde tuttuğunuz ve bizim daha önce bu alanda yazmış olduğumuz düzinelerce eser arasından bu kitap çok emin olarak söyleyebiliriz ki üstün nitelikli terapötik uygulamaları üretip sürdürebilmek adına en kayda değer olduğunu düşündüğümüz şeyleri kendi tanımlarımızla ortaya koyduğumuz bir eserdir. Bu ayrıca bizim en kişisel kitabımızdır.

Bir mesleğin uygulamaya dönük yüzünde en çok etkiye sahip olan şeylerin neler olduğunu anlamlı bir şekilde ortaya koymak adına, aramızdaki klinik deneyimde yüzyılı aşkın bir süreyi süzgeçten geçirircesine inceleme işiyle uğraşan sadece bizler değiliz. Bütün hayatımız boyunca her biri işimizin ve bizim en çok ilgimizi çeken özel bir yönüyle alakalı çalışmalar aracılığıyla; ister etikle, başarısızlıkla, yalanla, aldatmayla, ilişkilerle, yalnızlıkla, yaratıcılıkla, sosyal adaletle, kişisel bakımla, karşılıklı değişimle, profesyonel kimlikle, yollarla iyileşmeyle, kendi kendini denetlemeyle, grup çalışmasıyla, anlaşmazlıkları çözmekle, zor vakalarla ve ister benzeri şeylerle ilgili bir tartışmayı içersin, alanımızdaki tüm nüansları araştırıyoruz. Neyi nasıl yapmakta olduğumuzu anlamlandırmakla ilgili denemelerimiz neticesinde, alanımızda bizi ustalığa götürecek hususlarda ortak bir görüşe varmak durumundayız. Her birine belirli bir alanda salt yeterlilik adına başvurduğumuz kanıta dayalı uygulamalar, deneysel olarak desteklenen tedaviler, düzen-

lenmiş stratejiler ve rızaya dayalı standartlar hakkında konuşacak çok şey var. Biz hâlâ danışanlarımızla yaptığımız çalışmalarda, ustalık seviyesine erişmek için kabul edilmiş asgari standartların çok çok ötesine geçmek için uğraş veriyoruz. Yazdıklarımız ve öğrettiklerimiz için de aynısının söylenebilmesini umuyoruz. Eğer amacımız, sıradanlık değil de insanların gelişmelerine, öğrenmelerine ve değişmelerine gerçek anlamda yardımcı olmaksa, sadece uzman olmayı neden yeterli görelim ki? Danışanlarımız kendi hayatlarından çok daha fazlasını elde etmeyi bekliyorlar ve biz de onlar gibi daha iyiye erişmek için gayret göstermeliyiz.

Yüzlerce kaynağa, araştırma sonucuna ve terapi uygulamasında ustalığın yönlerini araştırmış olan saygın akademisyenlerin ve yazarların kitaplarına başvurmuş olmakla beraber, biz bu kitapta daha az resmî, bildiğimizi ve anladığımızı düşündüğümüz şeyler hakkında olduğu kadar kafamızı en çok karıştırıp bizi rahatsız eden şeyler hakkında da çok daha dürüst ve halk diliyle konuşmamıza izin verecek hikâye tarzında bir üslup benimsedik. Yöntem olarak, birilerinden alıntılayıp klişe bir tarz tercih etmek yerine, belirli yazarlara ve çalışmalara ismen atıfta bulunmayı ve bunları kaynaklar listemize eklemeyi (Bu bizim sizinle çok daha kişisel bir sohbet yürütmemize imkân sağladı.) seçtik. Ayrıca alanımızın en saygıdeğer uygulayıcılarının ve teorisyenlerinin -çoğu kendileriyle yapılan birebir görüşmelere ait- direkt görüşlerini kitabın içinde farklı yerlerde tırnak içinde bulacaksınız. Kapalı kapılar arkasında olanlar yerine nadiren halka açık ortamlarda tartışılan bazı tabuları, sırları ve yasaklı yönleri konuşmak adına mesleğimizin derinliklerine daldık. Benzer şekilde, neyi nasıl söylediğimizle ilgili dürüst, açık ve hatta savunmasız olmayı denedik. Kısaca, bu kitap birçok mesele ile ilgili önceden hep söylemek istediğimiz ancak asla gerçekçi bir şekilde ifade etmeye bir

türlü cesaret edemediğimiz her şeyi içinde barındırıyor.

Olağanüstü başarıya sahip terapistleri tanımlamak için *usta (master)* kelimesini tercih etmemizin biraz sorun yaratabileceğini kabul ediyoruz. Çoğunlukla bu bağlamda kullanılan bir terim olmasına rağmen, aynı zamanda kölelikle bağlantılı kolonilerden de gelir. Niyetimiz buna vurgu yapmak değildir ancak günümüzde bu kelime özel becerilere sahip bir teknisyeni (tesisat ya da elektrik ustası) veya profesyoneli tanımlamak için tercih ediliyor. Bir uygulayıcının kalfalık ya da hatta 'uzmanlık' statüsünün ötesine geçtiği ve bir anlamda uzmanların uzmanı ifadesiyle tanımlanacak çok daha seçkin bir gruba dâhil olduğunu belirtir. Bu tartışmayı, ilk bölümde olağanüstü bir uygulayıcı olmanın ne anlama geldiği ile ilgili farklı algıları çok yönlü tanımlayarak devam ettireceğiz.

İkinci bölüm, terapi uygulamasında mükemmellik hakkında çoğunlukla doğru bildiğimiz ya da en azından bildiğimizi ve anladığımızı düşündüğümüz şeyleri gözden geçirmeyi takiben ortaya çıkan sonuçları içeriyor. Devamındaki bölümlerde ustalığın bazı önemli yönlerini; derin merhamet ve şefkat (Bölüm 3), gelişmiş kişiler arası beceriler (Bölüm4), terapötik buluşmalarda tam anlamıyla anda olma (Bölüm 5), alana özgü yüksek bilgi birikimi (Bölüm 6), danışanlara karşı dürüst ve aklı başında olmak (Bölüm 7), aynı zamanda kendi hatalarını da kabul etmek (Bölüm 8), geri bildirimi değerlendirmek (Bölüm 9) konularını sırasıyla ele alıyoruz. İnsanlara yardım etmede bilgi, bilgelik ve beceriler kadar, insanlar olarak bizim kim olduğumuzun özellikle de kendi danışanlarımızın kendilerinde geliştirmelerini en çok istediğimiz niteliklerinin modellenmesinin aynı derecede önemi olduğunda ısrar ediyoruz. (Bölüm 10)

Sonrasında klinik uygulamalarda mükemmelliği gerçek manada ayırt etmemizi sağlayan bazı özellikleri tartışarak

ilerleyeceğiz. Bu sadece danışanlarımızın bireysel ve kültürel farklılıklarına zorunlu ve kritik cevap vermeyi değil, aynı zamanda bütün insan deneyimlerini bağlayan ortaklıkları derinliğine anlamayı içerir (Bölüm 11) ve Bölüm 12 ise alanımızdaki en tabu konulardan biriyle. Bağlantıları dolayısıyla seyrek olarak yüksek sesle telaffuz edilen ve yaptığımız işin esasını oluşturan beş harfli kelime; platonik *sevgi* ile ilgili olacak.

Aşırı becerikli ve işinin ehli terapistler işlerinde tutarlı ve güvenilir neticeler elde etme yeteneğine sahip olduklarını göstermektedirler. Ancak biz inanıyoruz ki gerçek ustalık bilinenin ötesine geçerek gerçekten olağanüstü seviyede bir yaratıcılık ve özgünlük ortaya koyanlar eliyle kanıtlanır. (Bölüm 13) Danışanlarına yardım etmek için daima daha etkili yolları arayan ve bilgilerimizi titiz bir eleştirel düşünce ve deneyimleme yoluyla ileriye taşıyan usta terapistler aramızdaki derinlemesine düşünen yenilikçi insanlardır. Gerçek manada büyük profesyonellerin global ölçekte ya da kendi topluluklarında kendi danışanlarından gördüklerinden çok daha büyük bir bağlılık ve aktif destek hissettikleri inancını da sevgiyle kalplerimizde taşıyoruz. (Bölüm 14) Hatta yapılanların çoğu kısa süreli ya da sembolik çabalar olarak kalsa bile alanımızda sosyal adaleti geliştirme yükümlülüğü üzerine çok sayıda tartışma mevcut. Biz; bu ustaların, normal şartlar altında yardım almak için hiçbir zaman terapiste başvurmayacak çok daha marjinal insanların yaşamlarında değişikliğe yol açacak projeleri uygulamaya koymalarına desteğimizi sürdürmeliyiz.

Ustalıkla ilgili terapideki bu araştırmamızı, ustalık için ne kadar çabalarsak çabalayalım daima yetersiz kalacağımızı ve hepimizin elimizden gelenin en iyisini yaparak 'çalışmalarımızı yürütme'miz gerektiği hakkında konuşarak kapatıyoruz. (Bölüm 15)

Teşekkürler

İnançları, düşünceleri ve usta terapist olmakla ilgili deneyimleri hakkında bizimle görüşmeye istekli olan ve çeşitli teorik oryantasyonları temsil eden birçok tanınmış meslektaşımıza teşekkürü borç biliriz. Onların fikirlerini ve bilgelikle yoğrulmuş düşüncelerini bu kitabın sayfalarında sıkça bulacaksınız. Özellikle borçlu olduklarımız: Diana Fosha, Michael Yapko, Nancy McWilliams, Scott Browning, Laura Brown, Michele Weiner-Davis, Michael Hoyt, Scott Miller, Bradford Keeney, Kirk Schneider, Judy Jordan, Les Greenberg, Roger Walsh, Frances Vaughan, Keith Dobson, Pat Love, David Cain, William Doherty, Robert Wubbolding, Melba Vasquez, Bruce Wampold, Albert ve Debbie Ellis ve Barry Duncan. Bu kitap için bize terapi uygulamasında ustalık konusu ile ilgili kendi özel katkılarını sunanların yanı sıra son on yılda kendileriyle mülakat yapmak ayrıcalığına eriştiklerimizden çoğuna, bu hususta kendi fikirlerimizi geliştirmemizde yardımlarıyla yüksek seviyede etkili olan alanımızın bazı en gözde temsilcilerine de müteşekkiriz. Kendi en iyi ve en kötü deneyimleri hakkında bizimle konuşmak suretiyle yıllarca katkı sağlayan: Albert Ellis, Jay Haley, William Glasser, Jim Bugental, Susan Johnson, Insoo Kim Berg, Alan Marlatt, Len Sperry, David Scharff, Patricia Arredondo, Ken Hardy, Violet Oaklander, Harville Hendrix, Arnold Lazarus, Frank Pittman, Nick Cummings, John Norcross, Bill O'Hanlon, Cloe Madanes, Jeff Zeig, Steve Madigan, Robert Neimeyer, Alvin Mahrer, John Krumboltz ve Peggy Papp dâhil usta isimlere teşekkür ederiz.

Bu kitabın henüz açmadığınız sayfalarında görebilece-

ğiniz üzere, bu kitabı tamamlamak bazı krizler ve sağlık problemleri dolayısıyla birkaç defa kesintiye uğradı. Bu yüzden oldukça uzun ve zorlayıcı bir yolculuk oldu. Kendi hayatımızın emeğini temsil eden bu projenin tamamlanması adına nihai işlemlerin yapılması esnasında oldukça anlayışlı davranıp sabrını ve desteğini esirgemeyen Rachel Livsey'e de çok teşekkür ederiz.

Jeffrey Kottler, Huntington Beach, Kaliforniya
Jon Carlson, Lake Geneva, Wisconsin

Giriş:
Bir Temada İki Varyasyon

Jon Carlson

Ölüyorum.

Gelecek yıl hayatta olabilme şansımın %20 olduğu söylendi. Dolayısıyla bu kitabın basıldığını büyük ihtimalle göremeyeceğim.

Kanser kemiklerime işledi, kan dolaşımıma girdi, lenf bezlerimi istilâ etti, omurgam boyunca tümörler oluşturdu. Omurlarım, tümörler tarafından tükenmeyen bir acıya sebep olacak şekilde hasar aldı.

Elbette, her an ölüme yaklaşıyorum. Sen de! Sadece benimki sizinkine göre çok daha yakın görünüyor.

Jeffrey Kottler

Beni yaklaşan ölümden sıradan bir şeymiş gibi bahsetmekten daha çok korkutan hiçbir şey yoktur. Daha da kötüsü hastalığının teşhisini, usta terapistin ne anlama geldiğini keşfetmek için birlikte yola çıktığımız, son projemizde önemsiz bir ara vermemize neden olan, rahatsızlık verici bir sıkıntı olarak görmeye kararlı olan bu kişinin en eski ve kıymetli arkadaşlarımdan birisi olmasıdır.

Bu, ilelebet yaşayacakmışım gibi düşündüğümü göstermiyor. Ölümümle ilgili ilk cümle daha 25 yaşımdayken kullanıldı bana; bir 20 yıl da yaşarsam şanslı sayılacağım

söylendi. Kötü genler diye açıkladı doktorum. Annemi akciğer kanserinden henüz yeni kaybetmiştik. Hastanede oturmuş onun kaybının acısını çekerken, babam da ciddi bir hastalıktan dolayı bir başka hastanede yatıyordu. Kalbi iflas ediyordu ve bütün bunların oldukça radikal işlemler olduğu bir dönemde ya nakil ya da belki dörtlü bypass yapılması gerekiyordu. O bu mevcut krizden kurtulmayı başarmasına rağmen birkaç yıl sonra onun beyin hasarlı kalmasına sebep olan bir felç geçirdi. Doktor eğer 40 yaşıma kadar yaşarsam şanslı sayılacağımı söyledi.

JC Haydi, gelin acı hakkında konuşalım. Hayatımın çoğunda rekabetçi bir atlet olarak yaşadım. Lisedeyken kolej seviyesinde koçluk eğitimi alarak pist ve arazi koşuları yaptım, yetişkin yıllarımda da maraton koşucusu olarak eğitimimi sürdürmeye devam ettim ve hatta milli ödüller kazandım. Uzun mesafe koşuculuğu temelde acıya dayanıklı olmakla ilgilidir ve ben bunda çok iyiydim. Acının sadece daha büyük bir iyi ve nihai amaç uğruna katlanılan bir sıkıntı olduğunu öğrendim. Bu farkındalık bir Budist olarak, acı çekmeyi hayatın normal ve doğal bir parçası olarak kabul eden, son dönem düşüncelerimle oldukça iyi uyum sağladı.

Son aylarda acıya karşı dayanıklılığımın sınırlarıyla yüzleşmek beni bütünüyle harap etti. Çaresizlikle doldum. Onlar neyim olduğunu anlamaya çalışırken bazen yarı bilinçli olarak bir tür komaya girip çıktım. Hiç abartısız tümörler kaburga kemiklerimi çatlatıyor ve kemik iliğimi tüketiyordu. Kemiklerimin derinliklerinde hissettiğim ağrı öyle dayanılmaz derecede acı vericiydi ki kaçınılmaz sonun geç geleceğine erken gelmesini arzu etmeden duramıyordum. Oturamıyordum, hareket edemiyordum,

hareketsiz yatarken bile acı duyuyordum.

Bir terapist olarak durmaksızın devam eden şiddetli acıya yabancı değilim. Son 40 yılda birçoğu büyük üzüntüler, kayıplar, hayal kırıklıkları, depresyon, akıl sağlığı bozuklukları ve çok sayıda diğer hayat zorluklarıyla mücadele eden binlerce danışanla oturup görüştüm. Acı sizin olduğu kadar benim de meselem.

JK Çoğu terapist gibi ben de başka insanların acılarını tutmakta oldukça iyiyimdir; başkalarına öğrettiğimi ne ölçüde gerçekten uygulayacağımı sorgulamama neden olan benim kendi mücadelemdi.

Terapist oldum çünkü ölümsüz olmak istiyordum. Çocukluğumda bir yolunu bulup özel olmak, göze çarpan bir beceriye ya da yeteneğe sahip olmak için yanıp tutuşuyordum. Ne yazık ki olmadı. Genç ölecektim; daha da kötüsü kısa hayatım aleladeliklerle doldurulacaktı.

Benim için önemi olan her şeyde fark edilmeyen berbat bir öğrenciydim. Hızlı koşamaz, havadaki topu yakalayamazdım. Beğendiğim kızların hiçbiri beni, benim onu beğendiğim gibi, beğenecek gibi durmuyordu. Görme kabiliyetim çok kötüydü fakat o zaman bunun farkında değildim. Sonuç olarak, okulda tahtayı hiçbir zaman göremedim, bunun anlamı şu ki tebeşirle tahtaya yazılan matematik, dil bilgisi veya bunlar dışındaki hiçbir şeyi anlayamadım. Lisede gözlük takmaya başladığımda ise kaçırdıklarımı yakalamak için çok geç kalmıştım.

Hayatım boyunca bana çok fazla ederim olmayacağı söylenmişti. Tek hayalim bir şeyler yapmak ya da insanlara yardım eden, zaman harcamaya değer birisi olmaktı. Uzun yaşayamayacaksam da en azından dünyaya bir iz bırakmak istiyordum. Bir terapist olmamın, yardımcı ol-

duğum insanların beni hatırlaması dolayısıyla bu manada kendi ölümlülüğümün ötesine geçmeme izin vereceğinin farkına vardım. Küçük bir yolla da olsa ruhum yaşamaya devam edecekti. Hiçbir zaman usta bir terapist olmaya heveslenmedim; sadece yetkin olmaya çalışmakla yetindim. En önemlisi de kendimle yaşamanın ve faydalı olmanın bir yolunu bulmak istedim.

JC Öğrendiğim bir şey var ki o da ağrının ve acı çekmenin inkâr etmeye, antidepresanlara, kozmetik cerrahiye ve saç rengini değiştirmeye başvursak bile bütün gücüyle yaşamın bir parçası olduğudur. Budistler acı çekmenin hayatın sıradan doğası olduğuna inanırlar; verdiği rahatsızlığın tek tedavi yolu ise kabullenmektir. Yaşamımızda hoşlanmadığımız ya da kontrol edemediğimiz şeylerle karşılaşabiliriz ancak sağlık olsun. Bu da anlaşmaya dâhildir. Sanırım terapistler olarak bu süreçte öğrendiğimiz şeylerden biri danışanlarımıza hakkında hiçbir şey yapamayacakları şeyleri kabul etmemeleri ve onların yerine değiştirmeye güçlerinin yeteceği şeylere odaklanmaları hususunda yardımcı olmaktır. Sürekli olarak, başkaları için ne yapıyorlarsa kendi hayatlarına da gerçekten aynısını uyarlayabilen profesyonellerin bir usta terapist ya da herhangi bir şeyin ustası olarak diğerlerinden ayırt edilebileceğini düşünüyorum.

Ben kaderimi bu kadar sakince karşılar görünürken diğerlerinin ciddi sıkıntılar hissetmeleri bana ilginç geliyor. Kanseri, onun da yaşamaya hakkı olduğu gerçeğiyle, bir parçam olarak kabul ettim. Fiziksel olarak çektiğim şiddetli ıstırabı ya da içinde bulunduğum şartlara yönelik başkalarının verdiği üzgün tepkileri pek fazla sevdiğim söylenemez ancak içinde bulunduğum bu tatsız duru-

mun sıklıkla sonsuza kadar yaşayacakmış gibi davranan başkalarındaki ölümlülük krizini (korkusunu) tetiklediğini de anlıyorum. Bazen ağrıya dayanıklılıklarını artırmak ve kendi kontrollerinde olmayan şeyleri kabullenmelerini sağlamak yerine danışanlarımızı istemedikleri şeyleri değiştirmeye teşvik ettiğimizde; "Acaba terapi ters etki yapıyor mu?" diye merak ediyorum.

JK Aramızdaki bu diyaloğun birbirimizle bütünüyle aynı fikirde olacağımız bir görüşme olacağı hususunda kendi kendimi kandırmadım. Yıllar boyunca birçok projede iş birliği içerisinde çalıştık çünkü hayat tarzlarımız, terapiyi algılama ve uygulama yollarımız oldukça farklıydı. Teorik oryantasyonumuz (yönelimimiz), terapötik stillerimiz, hayat tarzlarımız ve hatta bazı alanlardaki çekirdek değerlerimiz uyumlu olmakla beraber çok da farklıydı.

Zor bir durumu kabul etme fikri bile, kalbimin hızlı atmasına sebep oluyor ve bu konuyu düşündükçe fiziksel olarak bunalıp terlediğimi hissediyorum. Buna ister yanılgı ister inkâr diyelim, hemen her şeyi değiştirecek kapasiteye sahip olduğumuza inanmayı tercih ediyorum. Belki de kanserin uzaklaşmasını istemek gerçekçi sınırların dışındadır fakat Jon'un da önerdiği gibi kendi davranışımızı kendimiz belirleyebiliriz.

Biliyorum henüz tanımlamadığımız bir terim, usta terapist, etrafında dönüp duruyoruz fakat ne olduğu ortaya çıkarsa çıksın, nasıl anlaşılırsa anlaşılsın, uygulayıcıların kendi seslerini buldukları anlamına geliyor. Onlar, başkalarıyla çalışmanın akıcı ve doğal hissini veren, kendi benzersiz kişilikleri ve tarzları ile uyumlu bir yolunu buluyorlar. Başka hiç kimseyi taklit etmiyorlar aksine -duyarlılık,

şefkat ve de saygı çerçevesinde- danışanlarının liderliğini takip ediyorlar.

Kendimizi ifade etme biçimlerimizde ve yaptığımız şeyler hakkında konuşmada ne kadar farklı olursak olalım ikimizin de başkalarına yardım etmenin ne anlama geldiğine dair bir vizyonu paylaştığımıza inanıyorum. Farklı dilleri kullanıyoruz, kendimizi farklı geleneklere dayandırıyoruz ve kişisel seslerimizle konuşuyoruz, yine de en önemli hususlarda temelde aynı görüşte oluyoruz: Kontrolümüz dışında olan şeylere odaklanmak aslında anlamsızdır.

JC Mükemmel terapötik uygulamayı neyin ayırt ettiği hakkında birbirini takip eden bölümleri ardı ardına konuşmaya başlamadan önce herhangi bir iyi terapinin neyi içerdiği ile ilgili bazı ortak kararlara varmak zorundayız. Terapi nedir? Bilgi aktarıp duyguları paylaştığımız bir çeşit sohbet midir? Terapistin danışanın kafasına yeni bilgiler ya da düşünceler koymaya çalıştığı bir süreç midir?

Terapinin sadece bir fikir alışverişinden ve bilgeliğin aktarılmasından çok daha büyük bir anlam ifade ettiği açıktır. O, içinde algılanan gerçeklerin değiştirildiği ve dönüştürüldüğü, yeni varoluş yollarının, yeni düşünce ve davranış yöntemlerinin keşfedildiği hatta yaşamsal ve sinirsel patikaların üretildiği bir süreçtir. Bazen hayat boyu süren problemlere, daha önce hiç düşünülmemiş ihtimaller, yeni çözümler keşfedilir. Bu kitabı yazıyor olmamızın bir sebebi de budur. Bazı yeni görünümleri elde etmek için kartları biraz daha karıştırmak değil, çok uzun bir süredir çok fazla kullanılmış olanları saf dışı bırakmak (elimine etmek) için belki de masaya yeni kartlar koymaktır. Danışanlarımızın kendilerini hem sınırlandırıp hem

de oldukları yerde sıkışıp kalmalarına sebep olan belirli inanışlara bağlı kaldıkları gibi, terapistler de daha etkili olmaktan taviz verecekleri özel tavırlar benimseyebilirler.

JK Mesleğimizin bazı en temel ilkelerini nadiren sorgulardım. Elli dakikalık seanslar, en çok rahatsızlık verici olan şey hakkında muhabbet etmek, danışanların belirttiği hedeflerle doğrudan bağlantılı terapötik görevlerle ilgili iş birliğine gitmek, sandalyelerde oturmak ve benzerleri gibi temel şeyler hakkında konuşuyorum. Fakat sonrasında birkaç yıl önce Jon ve ben, Namibya'nın Kalahari Çölü'nün uzak bir kesiminde şamanlar üzerine birlikte çalışma imkânı bulduk. Bu deneyim şifacılık ile ilgili bildiğimi ve anladığımı düşündüğüm her şeyi değiştirdi.

Deneyim üzerine önceden yazmış olmamıza rağmen burada kısa bir açıklama getirmeye değer. Bir orman köyünde yaşlı bir şamanla mülakat yapıyordum. Onun kutsal şifa ritüelleri üzerine onunla söyleşirken konuyu birden tersine çevirdi ve bana bir şaman olarak kendi insanlarım arasında neler yaptığımı sordu. İnsanların beni görmeye gelip sonrasında da sıkıntılarını bana anlattıklarını açıkladım ona.

Bayağı kafası karışmış hâlde araya girdi hemen. Köyün geri kalanının bu konuşma esnasında nerede olduğunu merak ediyordu. Bu ritüel esnasında niçin bir ateş yakılmadığını, niçin bir müzik, davul veya dans olmadığını sordu. Yapabildiğim tek şey omuz silkip benim kabilemde işlerin böyle yürümediğini söylemek oldu.

"Ruhlar ne olacak?" diye sordu. "Davet edilmezlerse, nasıl orada hazır bulunacaklar?" İşimde ruhları kullanmadığım gibi danışanlarımla dans edip ilahi de söylemediğimi açıkladım.

Artan bir şaşkınlıkla, bütün bir köyün ve onların ruhlarının huzurunda dans etmiyor, sallanmıyor ve şarkı söylemiyorsak insanlara gerçekten nasıl yardımcı olduğumu sordu.

"Yani..." açıklamaya çalıştım, "Biz sohbet ederiz. Gelen kişi bana ne sıkıntısı olduğunu anlatır ve biz de onun hakkında ne yapacağımızı düşünüp bulmaya çalışırız."

Şaman önce kıkır kıkır, sonrasında ise açıktan gülerek bana baktı. Nihayet gülmesini durdurmayı başarınca, bana hiç unutmayacağım bir soru sordu; *"Bu şekilde davranarak yardımcı olduğun herhangi birisi oldu mu hiç?"*

Emin olun ondan sonra, özellikle de son 10.000 yılda yöresel kültürlerin şifa ritüelleri olarak yaptıkları şeyler ile kıyasladığımızda terapistler olarak bizim neler yaptığımız hususunda beni bir düşünce aldı. Sadece danışanların hayatlarında önemli değişimleri gerçekleştirmelerine yardımcı olmak değil aynı zamanda bunların zaman içerisinde devam etmesini de sağlamak için bir basit konuşmadan daha fazlası gerekiyordu. Aramızdan en iyiler danışanları ile 'dans' etmenin bir yolunu bulmuşlardı. Alanımızın ustaları hem danışanları için hem de aynı zamanda kendileri için neyin en çok önem arz ettiği hususunda uzun ve yorucu saatler boyunca düşünmüşlerdi.

JC Ben de Jeffrey'in bahsettiği meseleler üzerine uzun ve yorucu saatler boyunca düşünüyordum ve bu da benim ölmek üzereyken niçin bir başka terapi kitabı yazmak istediğimi merak etmeme sebep oldu. Muhtemelen birkaç ayım kaldığı söylenmişti bana. Belki en fazla bir yıl. Öyleyse bu zamanı niçin terapist olmanın ne demek olduğu hususunda derin derin düşünmeye harcamak isteyecektim ki? Bunun sebebi şu: Kanserden ölmü-

yorum ancak onunla bir arkadaş olarak birlikte *yaşıyoruz*.

Psikoterapi yetişkin hayatım boyunca bildiğim ve de uyguladığım her şey. Muhtemeldir ki bu benim son kitabım, işimizle ilgili en önemli bulduğum şeyleri son söyleyişim olacak. Bu, danışanlarımla alakalı deneyimlediğim ve şahitlik ettiğim şeyler hakkında en dürüst şekilde konuşacağım son adımım olacak. Bir başkasının fikirlerini ortalığa dökmek amacıyla değil, onun yerine başkalarıyla çalışırken gerçekte ne gördüğümü ve hissettiğimi paylaşmak için çok sıkı çalışıyorum. Günümüz terapi dünyasının çoğu başkalarının söylediklerini, varsayımları dikkatli bir şekilde inceleyip araştırmadan, kendileri için değişmez gerçek olarak kabul ediyor.

Yaklaşık 60.000 saat üzerinde seans yaptığım terapi hayatımda her hafta ortalama 50 danışan görüyordum. Buna rağmen; deneyim sahibi olmam, beni hiçbir manada bir 'usta' seviyesine yükseltmiyor. Mesleklerini ömürleri boyunca uyguladıkları hâlde hâlâ yaptıkları işte pek de iyi olmayan her türden insan tanıyorum. Sadece danışanlarımın isteklerine ve ihtiyaçlarına çok yakın ilgi gösterdiğim için ilerlemeye devam ettiğimi düşünüyorum. Araştırmalardan, konferanslardan, atölye çalışmalarından ve hatta bunun gibi kitaplardan bazı önemli şeyleri öğrenmiş olmama rağmen çoğunlukla danışanlarım en iyi gözetmenlerim ve öğretmenlerim oldu.

Bunca yıl boyunca neler öğrendiğimi açıkça ifade etmeyi istiyorum. Belki de bu benim son isteklerimden biri. Hayatımdaki hemen her şey gibi, ben temelde ilişkisel biriyim: İş arkadaşlarımla birlikte çalışmayı tercih ederim. Jeffrey ve ben haylaz ortaklar olduk, 1970'lerde yeni mezun günlerimizden beri birbirimizi tanıyoruz. Bu kitabın ana fikri, bilge sözler koleksiyonu oluşturmak değil, daha çok benim son sözüm -ve bizim bir takım olarak son sözümüz- olarak yeni ufuklar açan bir söylemde bulunmaktır.

Hiçbir zaman, yarının olmayacağı düşüncesiyle iç içe olduğum bir durumda bulunmadım. Bu durum hayatımın birçok alanını, özellikle de dünya görüşümü etkiliyor ve benim için nelerin önemli olduğunu daha fazla anlatıyor. Şimdi büyük başarılar yerine küçük tatmin oluşlarla daha çok ilgileniyorum. Jeffrey'den başka yazdıklarımı okuyacak biri olacak mı pek emin değilim ancak bu hâlâ enerjimi aktaracak en doğru yerdeyim gibi hissediyorum.

JK Jon, senin yıpranıp yorulmadan bu kadar uzun zaman boyunca çok şey yapmayı başarman benim için daima biraz sır oldu. İş üretken olmaya gelince hiç de tembel sayılmam ancak işimde ve hayatımda sürekli olarak çeşitliliğe ihtiyaç duydum, çünkü kolayca sıkılırım. Yine de tam zamanlı profesör, tam zamanlı terapist, film yapımcısı, yazar, okul danışmanı olarak yürüttüğün beş farklı işe ve taahhütlerine bağlısın, sevgi dolu ve sadık bir koca, baba ve torunlarına büyükbaba rolünden hiç bahsetmiyorum bile.

Ben tam zamanlı işim olduğu dönemde, en iyi zamanlarımda haftada 30-34 arası danışan görebiliyordum. Yine de sen bazen bunun hemen hemen iki katını hem de ikinci işin (belki de üçüncü) olduğu hâlde başarabiliyordun. Hatta daha da dikkat çeken özelliğin ise bu yoğunlukla beraber işini tartışmasız bir şekilde çok sevmendir. Dürüstçe söylemem gerekirse bunu nasıl yaptığını bilmiyorum fakat bir şekilde seanslarında enerjik kalmayı hep başardın, nadiren sıkıldın, yoruldun ve işinde elde ettiğin bazı yeni gelişmeler dolayısıyla daima heyecanlı göründün.

Kendi kafanın içinde öyle olması haricinde hiçbir zaman bir Adleryen olmadığın hususunda ısrarcı olmama

rağmen yıllar boyunca mentorün Alfred Adler'e olan bağlılığından dolayı sana şaka yollu olarak takıldım. Adler'ın teorisinden ve ideallerinden ilham aldığından hiç şüphem yok ancak kendi benzersiz sesini geliştirmek için bu inanç bağlılığının sınırlarını çoktan aştığını düşünüyorum. Bu evrimin bir sebebi olarak becerilerinde mükemmellik derecesine erişmiş başkaları gibi, o işte çok sıkı emek sarf etmiş olduğunu görüyorum. Dünyanın yaşayan en büyük teorisyenleri ve klinik tedavi uzmanları ile onların canlı gösterileri eşliğinde 300'ün üzerinde mülakat içeren video kaydı gerçekleştirdin. Her birinden bir şeyler alıp kendi hazinen yaptın. Hatta daha da önemlisi, çoğumuzun sadece hayal edebildiği bir fanteziyi gerçekleştirdin, onların görüşlerine yüz yüze karşı çıkabildin.

Hayatında yaptığın işlere geçmişi kapsayacak şekilde geriye dönüp bakışın, yüzün ölüme bakarken, senin bu kadar çok direkt deneyim neticesinde elde ettiğin ünü ve önemi mütevazı bir şekilde kabul etmene vesile olduğu hâlde, ben buna zıt olarak usta terapist terimini bile kullanmaktan rahatsızlık duyuyorum. Birincisi, onun ne anlama geldiğini bilmiyorum. (Ki bu kitabı yazıyor olmamızın bir sebebi de odur.) İkincisi, ustalık bir zanaat ile ilgili bir çeşit tam ve eksiksiz, bu alanda uzun süre uygulama yapmış ve çok sayıda eser vermiş bir terapist olarak sahip olmam gerektiğini düşündüğüm, uzmanlığın varlığını ima eder. Fakat mesele şu ki benim terapi yapma deneyimlerimle alakalı olarak bazı zamanlarda yaptığımın bir ustalık seviyesinde olduğunu hissetmiyorum, kafam karışmış, kararsız ve bazen ümitsiz hissediyorum.

JC Dış görünüş olarak aslında oldukça farklıyız ancak iş birliklerimizden çok hoşlandığım da aşina

olduğum bir gerçek. Hadi Jeffrey, yıllardır kendi güvensizliklerin hakkında yazıp duruyorsun; şimdi bütün bunların üstesinden gelip çoğu zaman ne yaptığını gerçekte gayet iyi bildiğin ve yaptığın işte gerçekten ama gerçekten çok iyi olduğun gerçeğini kabul etmenin zamanıdır.

Bu işte hiçbir zaman bir usta olmaya niyetlenmedim. Sadece bunun kazançlı olabilecek rahat bir iş olduğunu ya da en azından yaşamımı kazanmamın ve iyi bir şeyler yapmanın bir yolu olduğunu düşündüm. Dünyayı kurtarmakla ilgilenmedim, sadece birazcık kendimle ilgiliydim. Yıllar sonra danışanlarımın, mentorlarımın ve arkadaşlarımın bana öğrettikleri her şeye minnettar olarak, belki de hayatımın en sonunda, işte buradayım.

Uygulama yapmaya son verdiğim, diğer ek işlerimi bıraktığım, sürekli kan ve kemik iliği testleri, kemoterapi, kan ve kök hücre nakilleri ile kolumdaki sabit bir damar yolundan aldığım her çeşit ilaçlar dâhil günlük gailelerle geçen bir süreçte bulunduğum şu anda, artık en önemli olan şeyin ne olduğu hususunda yeni bir bakış açısına sahibim.

Giriş Bölümünü Özel Bir Bültenle Yarıda Kesiyoruz

JC İnanılmaz bazı haberler aldım! Kanserin çok nadir görülen, kanımı ve kemiklerimi işgal eden bir türüne yakalanmış olmama rağmen bedenim kemoterapiye olağanüstü iyi cevap vermiş. Tümörler boyut olarak küçülmüşler ve küçülmeye de devam ediyorlar. Elbette, hâlâ ölüyorum (sizin gibi) ancak bu, birkaç ay önce bu giriş bölümünü yazmaya başladığımız zaman bana söylenmiş olan kadar erken olmayacak.

Her soluk alıp verişime eşlik eden acıdan pek hoşlan-

mamama rağmen yaklaşan ölümümü tam manasıyla kabullenmiştim. Kök hücre nakline cevap verip vermeyeceğim, vücut ağırlığımın yaklaşık yarısını kaybettikten sonra bedenimin kendini tekrar toparlayıp toparlayamayacağı, kanserin daha da güçlü bir şekilde geri gelip gelmeyeceği gibi gelecekle ilgili işler hâlâ belirsizliğini koruyor.

Bu projeyi bitirmeyi istemeye kendimi her zamankinden daha da kararlı hissediyorum. Devamında bir usta terapist olmak için neler gerektiği ile ilgili bizim ne düşündüğümüz gelecek. Buradaki çıkarımlar bizim okumalarımızdan, gözlemlerimizden ve deneyimlerimizden oluşmaktadır. Bu sadece bir sınavı geçmek ya da meslektaşlarla muhabbet etmek için değil fakat aynı zamanda çok daha anlamlı ve tatmin edici yollarla başkalarına nasıl yardım edileceğini de öğrenmek bağlamında, sizi derinden etkileyeceğini umduğumuz, araştırma dolu olmaktan ziyade, çok kişisel bir kitap olacak.

Bölüm 1

Usta Terapist Nedir? Nasıl Olunur?

Eğer usta terapist olduğunuzu düşünüyorsanız elinizi kaldırabilir misiniz?

Eğer emin değilseniz ya da belki çok mütevazı biriyseniz, o zaman lütfen tanıdığınız birisini -eski öğretmen, danışman, rehber ya da saygıdeğer bir meslektaş- yani sıra dışı yetenekleri ve deneyimi olan birini düşünün.

Birinin bu yüce profesyonellik kategorisinde yer alabilmesi için ne tür niteliklere sahip olması gerekir? Sıklıkla bu değerlendirmeler birinin sözüm ona toplumdaki ününe, bir meslektaşın referansına ya da bilimsel bir başarının onayına dayandırılarak yapılır ki bunların hiçbiri objektif üstünlük ile direkt bağlantısı yoktur. Biz, bu yolculuğumuza usta terapistin ne olduğunu tanımlamakla başlayacağız fakat şunu da en başında söylememiz gerekir: Bu konuda fikir birliğine pek ulaşılamadı. Usta terapistler; yaptıkları işte tecrübeli, güç/nüfuz sahibi ve yaptıkları yayınlarla itibar elde etmiş kişiler midir? Bu ünvan uzun bekleme listesi olan klinik tedavi uzmanlarını mı işaret ediyor. Usta terapistler, şu anda ve geçmişte çalıştıkları danışanlarının tutkulu ve coşkulu methiyeler düzdükleri kişiler midir? Terapideki mükemmelliği neyin oluşturduğu konusunda bir değerlendirme yapacak olursak belirli klinik becerilerde uzmanlaşmaya özel kişisel niteliklere mi ya da profesyonel

karaktere mi dayanacağı konusunda ortak karara varabilir miyiz? Belki de bu niteliklerin bütünü, temel kavramsal çerçeveyi anlayarak olabilecek en iyi sonuçlara mümkün olan en verimli süre zarfında ulaşanların anlayışının derinliğini içeriyordur.

Bu usta grup içerisine kendini dâhil etmekten dolayı rahat hissetsen de hissetmesen de neye dayanarak birini bu muhteşem gruba aday gösterirdin? Belki de bir terapist iyi bir hikaye anlatırken zeki ve akıllı görünebilir hatta zor vakalarda bile dramatik başarılara ulaşabilir fakat seanslar devam ederken o kapalı kapının ardında ne olup bittiğini, gerçekten neyin cereyan ettiğini nasıl bilebilirsin? Bir terapistin toplumdaki ya da eşitleri arasında ki ünü ustalık için gerçekten güvenilir bir ölçü müdür? Hatta aldıkları hizmetten ciddi ölçüde memnun olduklarını ortaya koyan danışanların değerlendirmelerine güvenebilir miyiz? Belki de bu değerlendirme terapistin uzmanlığından ve yeteneğinden ziyade ne kadar sevildiği gibi başka faktörlere dayanıyor olabilir.

Bizim alanımızda tarihi olarak daha çok dikkat çekenler hatta yüceltilenler çoğunlukla yaşlı ve beyaz erkek teorisyenlerdir. (Tıpkı bizim gibi.) Ortak özellikleri, kendi özel ideolojilerini satabilme yetenekleri ve yazılarıyla ve kamuoyu önündeki duruşlarıyla kendilerini zeki ve karizmatik olarak tanıtabilmeleri olabilir. Bu tür yetenekler kesinlikle övgüye değer ama tedavi etmenin ustalığına direkt olarak etki etmeyebilir. Gerçek şu ki yeni fikirler geliştiren biri onları en iyi şekilde açıklama şansına sahiptir; ikna edici bir konuşmacı ya da yetenekli bir yazar olabilir ama tüm bunlar onun seansta etkili bir terapist olması ile ilgili olmayabilir. İlginçtir ki sıklıkla tam tersi doğrudur. Her ne kadar dikkate değer sayıda istisna olsa da sahada 100'ün üzerinde ünlü teorisyenle yaptığımız görüşmeye ve seans gözlemleri-

mize dayanarak söyleyebiliriz ki onlarda herkes gibi benzeri zorluklar yaşıyorlar. Bu değerlendirmeye katılırsınız ya da katılmazsınız ama bizim altını çizmek istediğimiz nokta şu ki birisinin teori alanında çok yetenekli olması kesinlikle onun pratik alanda da usta bir terapist olmasını garanti etmiyor.

Dünyanın en büyük terapistlerinden bazıları göreceli olarak tanınmamayı tercih etmişlerdir, çalışmalarını göz önüne yeterince çıkarmamışlardır. Bazıları sahne ışığını sevmiyorlar. Çalışmaları hakkında konuşmakla ve yazmakla ilgilenmiyorlar. Sadece danışanları ile çalışmaya bayılıyor ve sıra dışı başarılar elde etmekle ilgilenip ne yaptıkları hakkında konuşmayı tercih etmiyorlar. Onların varlıklarından bile yeterince haberdar değiliz.

Usta Terapist Kimdir?

Bu projenin tam karşıtı olarak kötü bir terapi nelerden oluşur şeklinde bir ön araştırmayı tamamlamamız ve bu konudaki fikir önderlerinin ne kadar zor fikir birliğine vardıklarını keşfetmemiz önemliydi. Bazen tedavi sonucunun hastaları daha kötü hissettirdiğine dair (Teşhise göre %10 ile %40 arasında olduğunu tahmin ediyoruz.) fikirlerimiz oluştu. Bu negatif sonuca neyin sebep olduğu konusunda fikir birliği olmadığını söylemeliyiz. Görüştüğümüz bazı teorisyenler çok büyük oranda; "Kötü terapi hasta için kötü sonuç anlamına gelir" dediler ki bu çok mantıklı. Fakat diğerleri kötü terapinin; (1) terapistin kendi kontrolünü kaybetmesi, (2) geçersiz varsayımlarda bulunulması, (3) aynı hataların sürekli olarak tekrarlanması, (4) modası geçmiş ya da henüz test edilmemiş metotların kullanılması, (5) terapistin yalnızca davranışlara odaklanması, (6) yetersiz iş birliği, (7) danışanların anlaşıldığını hissetmemesi, (8)

terapistin kibirli olması ya da kendine aşırı güven duyması ve (9) danışan tam olarak memnun kalsa bile terapistin sonuçlardan tatmin olmaması gibi olayları öne sürdüler. Bundan dolayı üstün bir uygulayıcıyı neyin başarılı kıldığı hususunda çok sayıda ciddi tartışma yaşanması da sürpriz olmamalıdır.

Aramızda en başarılı olmuş kişilerin kendi kendilerini tanımlamalarına güvenmeli miyiz? Jeffrey Sapyta ve meslektaşları tarafından yapılan bir araştırmaya göre; 10 klinik tedavi uzmanından 9'u kendini 'ortalamanın üzerinde' görüyor. Bu, şöförlerle yapılan ve büyük çoğunluğunun (%80) kendini diğerlerinden çok daha yetenekli olarak tarif ettiği diğer araştırmalarla da uyumludur. Hatta daha da ilginci (ve eğlenceli olanı) Stanford İşletme Bölümü mezunlarının (İstatistiği anlamak hususunda iyi yetiştirildiklerine inandığımız.) %90'ının kendilerini emsallerinden daha donanımlı ve hazırlıklı olarak tarif etmeleriydi. Bu 'aldatıcı üstünlük etkisi' türlerimiz arasında bir dizi davranış çeşidi dikkate alındığında hemen hemen hepimizin kendimizi seçtiğimiz alanın ustası olarak görüyor olmamız ile tutarlıdır. Hepsinin ötesinde, kim kendisini sadece ortalama ya da yetersiz olarak kabul etmeye istekli olur ki?

Hemen her alanda kendi yetkinlik seviyemizi değerlendirmemiz (özellikle de bizim profesyonel alanımızda) kendi öz saygımıza bütünsel olarak bağlı olan hususlar var olduğu için subjektif ve güvenilmez bir durum yaratır. Öz güven ile bir davranışın veya becerinin ustası olmak arasında kesinlikle hiçbir ilişki olmadığına dair ezici çoğunlukta kanıta dayalı çalışmalara sahibiz. Evrimci Biyolog Robert Trivers, kişinin kendini kandırması ile ilgili yaptığı çalışmalarında, iddia edilen bilgi ve güven ile gerçek performans arasında sıklıkla ters bir korelasyon (bağıntı) olduğunu gözlemledi. Bir başka deyişle, en yüksek sesle ve tutkuyla işlerinde ola-

ğanüstü iyi olduklarını iddia edenler sıklıkla aslında en az etkili olanlardır.

Eğer kişinin mükemmeli kendinin belirlemesi subjektifse ve ön yargıya tabi ise, diğer meslektaşlar arasında tanınma, ödül ya da 'şeref nişanı' gibi diğer kıstasları mı kullanmalı mıyız? Şüphesiz bir saygınlık göstergesi olmakla beraber böyle bir tanınırlık o profesyonelin gerçekten iyi bir terapist olduğu anlamına gelir mi? Bir diğer değerlendirme ile bahse konu olan ödüllerin genellikle bilimsel, akademik ya da siyasi başarıları ifade ettiğini biliyoruz.

Elbette, ustalığı değerlendirmek adına yapılmış daha nesnel ve sayısal ölçülere başvuran çok sayıda çalışma var. Tedavi sonuçları üzerine yapılan deneysel çalışmalar, tartışmaya bir güvenilirlik derecesi kazandırmış olsa da süreç içerisindeki tanımlanabilir faktörlere odaklanma eğiliminde oldukları için nihai anlamlı ilerlemeyi sağlayabilirler de sağlayamayabilirler de. Peki alandaki bazı araştırmacıların önerdiği gibi, basitçe danışanlardan memnuniyetleri ile ilgili rapor vermelerini mi rica etmeliyiz? Bu durumda bazı danışanların kendi şahsi deneyimleri ile ilgili gerçekten en güvenilir görüşe sahip olup olmadıkları gibi ilginç bir soru ortaya çıkıyor. Dikkate değer bir ilerleme kaydediyormuş gibi görünen bir danışanın buna rağmen terapiden memnun kalmadığını söylemesine hangi sıklıkla şahit olursun? Benzer şekilde, seans dışındaki davranışlarında en ufak bir fark edilebilir değişim gözlenmeyen danışanlar buna rağmen hangi sıklıkla sürecin işleyişinden bütünüyle memnun kaldıklarını iddia ederler? Defalarca, tedavilerini ne kadar çok takdir ettiklerini, süreçte ne kadar çok şey öğrenip ilerleme kaydettiklerini anlatan bazı danışanların aile üyelerinin bu ifadelerle taban tabana zıt görüş beyan ettiklerine de tanıklık ediyoruz.

Üstün klinik uzmanları, diğerlerinden ayırt edebilmek

için; çok talep görüyor ya da danışanlarının onları başkalarına tavsiye ediyor olmaları, süpervizör değerlendirmeleri, toplumdaki itibarları, meslektaşlarının ve emsallerinin gösterdiği saygı, halka açık forumlarda işlerinin sergilenmesi gibi bir sürü yol mevcut. Buna rağmen bu metotların hepsinin kendi içlerinde sınırları var çünkü biz ustalığın tutarlı bir tarifi üzerinde fikir birliği sağlayamıyoruz. Bu karmaşanın bir diğer önemli sebebi ise terapistlerin kendi tarzlarına, kişiliklerine, teorik oryantasyonlarına, danışan sayılarına ve klinik şartlara bağlı olarak en iyi performansı sunmaları için birbirinden farklı yolların varlığıdır. Bu diğer alanlarda ustalık gösterilmesinden gerçekte çok da farklı değildir.

Mesela iki beyzbol oyuncusunu ele alalım. İlki yirmili yaşlarda, uzun, güçlü, kaslı, göz korkutucu ve topu saatte 97 mil hızla atabiliyor. İkinci atıcı ise gerileme dönemine girmiş, azıcık kamburlaşmış ve hareketleri yavaşlamış, beklenenden daha yavaş ama alana yayılan ve daha önemsiz atışlar yapan biri. Her biri performansında çok başarılı kabul edilebilir fakat kontrolleri altındaki belirli güç ve kaynaklara bağlı olarak kendi sonuçlarını elde etmenin birçok farklı yolunu geliştirmişlerdir. Danışanlarını etkileyip ikna edebilmek için hepsi kendi eşsiz yöntemini oluşturmuştur. Sıra dışı terapistler için de durum tam olarak böyledir.

Ustalığın Farklı Standartları

Alanımızın kabul görmüş mitlerinden biri birçok terapistin çalışmalarında kullandığı birbirinden bağımsız, belki de yarım düzineyi geçmeyen popüler, teorik modellerin varlığıdır. Buna karşılık bazı uygulayıcıların kendilerini bilişsel davranışçı, psikodinamik, varoluşçu, öyküsel, feminist ya da diğer yönelimlere yakın tanımlaması da şaşırtıcı olma-

malı, işin gerçeği çok azımız bu modelleri orijinal formuyla uyguluyoruz. Her birimiz başka hiçbir benzeri olmayan kendi özgün uygulama stilini geliştirmiş durumdayız. Buna ek olarak, uygulamanın başarısı seçmiş olduğunuz her biri çok değerli becerileri ve müdahaleleri içeren yaklaşıma bağlı olarak farklı şekilde değerlendirilecektir. Başarılı bir bilişsel-davranışçı terapist, danışanlarının ifade etmek istediği hususa göre (sistematik ve pratik) bir yöntem izleyip uygun bir işlem protokolünü takip edebilir. Daha psikodinamik bir terapist, uzmanlığı dikkat edilmesi gereken altta yatan temel meseleleri ortaya koyan yorumların kalitesine göre değerlendirebilir. Bir hümanistik-varoluşçu terapist belirli bir başvuru problemi tanımlamaktan daha çok danışanlarıyla sıcak, önemseyen ve destekleyen tarzda bir derin bağ oluşturmakla ilgilenebilir.

Kesinlikle bütün sınırları aşan bazı özelliklerin varlığına rağmen iki farklı uzman, terapi yaparken aynı yolu takip etmez. Bunu ünlü bir terapistin bir danışanı ile yürüttüğü her bir seansı izlemek suretiyle yeniden teyit edebilirsin. Carl Rogers, Albert Ellis, Virginia Satir, Fritz Perls ve Sigmund Freud gibi çeşitli tarihi figürlerin tamamının değerler, tarz ve yaklaşım noktasındaki belirgin ve aşırı farklılıklarına rağmen etkili olmuş olmaları terapi dünyasının gerçek gizemlerinden biridir. Elbette, benimsedikleri yaklaşımlar taban tabana zıt görünmesine rağmen onları gerçekten büyük yapan şeyi; seçtikleri metotların güçlendirdiği kişisel özellikleri olarak açıklamak mümkündür.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi özellikle varoluş amaçlarına bağlı alanlarda insanlar kendi yeterliliklerini sürekli abartma eğilimindedirler. Dahası terapistlerin seanslarında yaptıklarını söyledikleri şey gerçekte olana sadece uzak bir benzerlik taşır. Danışanın sizin aklınıza bile gelmeyecek bir başka şeye bütünüyle odaklanarak kendi hayatında fark ya-

ratmış olmasına rağmen siz bunun sizin tarafınızdan bilinen ve planlanan özel bir yüzleşme ya da zekice bir yorumlamaya dayandığını düşünebilirsiniz.

JC Beş çocuğumun küçük olduğu ve benim uzun saatler boyunca çalıştığım bir dönemi hatırlıyorum. Sabah çok erken kalkıp akşam geç saatlere kadar çalışmaktan çok az uyuyabiliyordum. Özellikle sıkıcı bir öğleden sonra seansında bir kadın yeni yetme kızlarından şikâyet ederken uyuyakalmış olmalıyım.

"Affedersiniz! Siz şimdi uyuyor muydunuz?" diye beni şaşırtıcı bir şekilde uyandırmaya zorlayan bir ses duydum.

"Aslında, hayır." dedim. "Sadece anlattığın şeylere daha iyi odaklanabilmek için kısa bir süreliğine gözlerimi kapatıyordum."

Danışan ona yalan söylediğimi biliyordu fakat rahatsız olmuş ya da hayal kırıklığına uğramış görünmekten ziyade bu zayıf açıklamayı kabul etmiş ve unutmuş görünüyordu. Sağlamakta olduğum özensiz hizmete sinirlenmeyi ya da tatmin olmadığını göstermeyi bile reddedecek kadar inanılmaz düşük beklentilere sahip olması, beni rahatsız etti. Aslında o benim ne kadar iyi bir terapist olduğum hususunda çok coşkundu. Yıllar boyunca birçok arkadaşını ve aile bireyini bana yönlendirdi. Onunla çok seyrek olarak tam manasıyla bir arada bulunmamama ve dikkatimi ona yeteri kadar verememekten dolayı utanmama rağmen o beni bir 'sihirbaz' ve 'keramet sahibi' biri olarak tanımlıyordu.

JK Jon'un hikâyesine benzer olarak, aylarca üzerinde çalıştığım ancak bu süre zarfında davranış biçiminde varsa bile çok az fark edilebilir değişiklik olan yaşlıca bir kadınla ilgili çalışmam benim profesyonel kariyerimde yeni ufuklar açan vakalardan biri olarak neyin iyi, neyin kötü terapi oluşuyla ilgili fikrimi bütünüyle değiştirdi. Daha da sinir bozucu olanı kadının, nefes almam hatta karşılık olarak bir şey söyleyebilmem için bile bana bir dakika fırsat vermeden tekdüze bir sesle sürekli konuşması ve aynı hikâyeleri tekrar tekrar anlatmasıydı. Konuşmasını yorumda bulunmak ya da bir görüş bildirmek için kestiğimde bile sanki odada yokmuşum gibi beni göz ardı ediyordu. Aslında birlikte geçirdiğimiz seansların çoğunda ben o odada çok seyrek kaldım ve onun yerine kendimi geriye çektim. Onu dinlemeyi bıraktım. Bir noktada artık can sıkıntısından esnemeye başladım hatta ona karşı cezalandırıcı oldum ve dinliyormuş gibi yapmayı bile bıraktım. Ona karşı çok az merhamet ve sempati hissediyordum, onun yerine öfke ve hayal kırıklığı doluydum.

Bu vakayı hayatımda yaptığım en kötü terapilerin bir örneği olarak değerlendiriyorum. Aslında kendi sefil davranışımdan o derece hayal kırıklığına uğramıştım ki bu durum işime karşı olan bağlılığımı ve tutkumu yeniden geri kazanana kadar birkaç yıl boyunca terapi yapmayı bırakmama sebep oldu. Fakat asıl ilginç olan bu kadının beni çok sevmesiydi. Bunu sürekli olarak söylemesinin yanı sıra seanslarımızdan ne kadar memnun kaldığını da (Ben onu uzaklaştırmaya çalıştıkça o devamlı geri geliyordu.) tekrar tekrar ifade etmesinden biliyorum. Hatta daha da şaşırtıcı olan, aynen Jon'un vakasında olduğu gibi, ailesinin birçok üyesine ve arkadaşlarına benden övgüyle bahsetmeye devam etmesiydi.

Sonuçların Danışan ve Terapist Gözünden Algılanılışı

Bu iki örnek, olağanüstü profesyonel başarıya neyin yol açtığına karar verme hususunda yaşanan belirsizliği, karışıklığı ve karmaşayı açıklıyor. Eğer kendi yargılarımıza güvenemezsek, sadece danışanın açıklamalarına güvenmemizin de niçin aynı derecede problem yaratıcı olduğunu bu sayede öne sürmüş oluyoruz. Nihayetinde danışanlar da yalan söyler. Sorumluluklarını yerine getirip getirmedikleri, bir önceki hafta boyunca ne yaptıkları -ya da yapmadıkları- konusunda yalan söylerler. Hayatlarında gerçekte ne olup bittiğine dair kendilerine yalan söylerler. Çoğunluğu, kendi çektiği acıların sorumluluğunu başkalarının sırtına yıkacak derecede ölçüsüz abartma eğiliminde olabilirler.

Daha mantıksız ve rahatsız edici olan ise danışanların imajlarını düzgün göstermek adına kendilerini tanıtırken bilinçli ve stratejik olarak aldatıcı yollara başvurmaları hatta terapistleri ile oyun oynamaya kalkmalarıdır. Bir projede terapistlerin danışanları tarafından, kanserden ölüyor olmak, sürekli intihar etmeyi düşünmek ya da terapisti yanıltmak, kontrol etmek veya aldatmak için uydurulmuş, bütünüyle hayali hayatlar sunmak gibi inanılmaz radikal yollarla kandırıldığını gösteren düzinelerce vaka derledik.

Danışanların abartmaları ya da aldatmaları ile ilgili aşırı eleştirel olmamak adına imaj yönetimi ile ilgilenenlerin sadece danışanlar olmadığını da belirtmeliyiz. Aynı vakada danışanların farklı görüşlere sahip olmalarına rağmen, harikalar yarattığına inanan terapistlerin başarılarını abartmaya nasıl da eğilimli olduklarını da gördük. Danışanlarımızın bize önceden gittikleri ve beklentilerinin altında kalan bir terapisti şikâyet ettiği birkaç an düşünebiliriz. Bir sözleşme imzalayıp eski terapistle irtibata geçtiğimizde, profesyonelden, danışanı ile nasıl iyi uyum sağladıklarının ve birlikte

ne kadar iyi çalıştıklarının parlak hikâyelerini duyduk.

Terapistler beklenildiği ya da umulduğu gibi çıkmayan sonuçları açıklamak için her türlü gerekçeye sahiptirler. Danışan henüz değişmeye hazır değildi. Danışan problemleri için başkalarını suçluyordu. Danışan engelleyici ya da karşı koyucuydu. İşimizde ilerlememizi sabote edecek -kaynak yetersizliği, işlevsiz aile, dış destek eksikliği, süreklilik arz eden inatçı problemler, danışan motivasyonunun zayıf oluşu, önceden mevcut şartlar, vb.- çok fazla diğer faktörlerin bulunması sebebiyle beklentilerin altında kalan performanslarımıza nadiren sahip çıkarız ve sorunu bütünüyle kabul ederiz.

JC Son yirmi-otuz yıl boyunca yaşayan en önemli uygulayıcılarla (ya da en azından en tanınmış teorisyenlerle) yüzlerce gösteri videosu hazırlamak ayrıcalığını yaşadım. Temel teoriler, bağımlılıklar, konsültasyon ve çift terapileri üzerine her biri terapistin tek bir danışan ile altı seans yaptığı video kayıtları da dâhil olmak üzere detaylı bir seriyi tamamladık. Bu kayıtlar esnasında her uzman terapisti çalışırken gözlemleme fırsatının yanı sıra seansları eleştirel bir gözle yansıtıp teorisyenden neyi, niye yaptığını açıklamasını isteme şansını da yakaladım.

Ünlü terapistlerin seanslarını çok yakından izlerken oldukça etkilendiğim anlar olduğu gibi, bazen bazı kişilerin danışanları karşısında nasıl aciz duruma düştüklerini görerek şaşırdığım da oldu. Bir defasında tanınmış bir terapistin kameralar kayıttayken fena hâlde çırpınışını hatırlıyorum. Alanında çığır açan fikirlerinden dolayı uzun zamandır hayranlık duyduğum bu kişinin bir seansı nasıl idare edeceğini bilmiyormuş gibi görünmesi beni şok etti. Onun çalışırken oldukça etkileyici göründüğü eski

video kayıtlarını (onu ilk sırada davet etmemin sebebi de bu kayıtlardı) görmüş olmam şaşkınlığımı daha da artırdı.

Bu tutarsızlığın sebebini sorduğumda, izlemiş olduğum önceki seansların asistanları yardımıyla hazırlanmış, bazılarının danışan gibi davrandığı ve soruları kolayca okuyabilmesi için bir elektronik ekranın kullanıldığı kurgulanmış çekimler olduğunu utana sıkıla açıkladı. Bu çok sıra dışı bir örnek olabilir fakat ustalıkla ilgili konumuza ne kadar alçak gönüllü ve açık fikirli yaklaştığımızı göstermek adına bahsetmeyi uygun buldum.

İlgili Uzmanlardan Ustalığın Tarifi

Bu bölümün başındaki orijinal sorumuza geri dönersek; "Usta terapist tam olarak ne demektir?" ve "Bu kitabın başından sonuna kadar sürekli tekrarlanacak olan bu terimi nasıl tanımlarız?"

En temel seviyede, herhangi bir meslekteki bir 'usta' başkalarını, özellikle de acemileri ve çırakları, eğitmek üzere yetkilendirilmiş kişidir. Emsalleri ile mukayese edersek ustalar daha kısa sürede ve sürekli olarak daha başarılı neticeler elde edebilirler. Bunu sadece çok geniş tecrübeye sahip oldukları için değil, ayrıca olayların altında yatan sebepleri ve kronik problemlere yol açan derin meseleleri algılayabilme yeteneğine de erişmiş oldukları hasebiyle yapabilmektedirler. Onlar diğerlerinin de faydalanabileceği uygulamaya yönelik idealleri ve standartları oluşturmakla yükümlüdürler.

En iyi tedavi uygulamalarına ilişkin çalışmalar söz konusu olduğunda bazı örnek modelleri geliştirmek gibi zorlu bir görev üstlenen bir sürü bilim adamı ve araştırmacı alanımızda var olmuştur. David Orlinsky, onları bir şekilde

diğerleri için model oluşturacak ustalık örnekleri üretme hususunda daha yaratıcı kişiler olarak tarif ediyor. Michelle Chi ve Robert Glaser sıra dışı terapistlerin kendi kendilerini daha dikkatli gözlemlediklerine ve karşılaştıkları problemleri detaylı analiz ettiklerine inanıyor. Onlar aynı zamanda anlamlı şablonları bulup mantıklı şekilde açıklamada daha hızlı ve etkililer. Len Jennings ve Thomas Skovholt, konunun oldukça karmaşık ve çok yönlü olduğu kararına varıp bitmeyen bir merak, güçlü bilgelik ve yüksek erdemler gibi kişisel özellikleri içeren uzun bir tanımsal özellikler listesi ortaya koydular.

Bu kitap için görüşme yaptığımız, alanındaki önemi dolayısıyla usta kabul edilen (en azından makalelerinden ve araştırmalarından gelen geniş etki alanlarının olması böyle tanımlanmalarını sağlıyor) düzinelerce terapistten çoğunun bu mükemmellik statüsünü kabul etmekte ne kadar isteksiz olduklarını gördüğümüzde çok şaşırmıştık. Çoğu sıra dışı profesyonel (böyle bir statüye hak kazanabilmek için kendilerine ya da başkalarına uysun veya uymasın) alçakgönüllülük gibi bir özelliği ortak olarak taşıyormuş gibiydiler.

Birkaç meslektaşı ile birlikte terapide ustalık çalışmalarında çığır açan araştırmacılardan biri olmasına rağmen Barry Duncan bu terimin kullanımı konusunda rahat değildi. Bize "Yaptığınız tarif anlamlı olsa bile, sanki usta diye tarif edilen elit bir grup diğerlerinin sahip olmadığı çok özel bir şeye sahipmiş anlamına geleceği için bu kavram kendi içinde problemlere sahiptir. Diğerlerinin sahip olmadığı ya da geliştiremeyecekleri herhangi bir şeye sahip değilim." diye anlattı. Duncan, Scott Miller, Bruce Wampold ve Mark Hubble ile birlikte yaptığı araştırma sonuçlarına dayanarak uzmanların öne çıkabilmeleri için 'doğal yetenekler'e sahip olmalarının şart olmadığı, bunun yanı sıra

yorgunluktan bitap düşene kadar çalışacak derecede işlerine adanmış ve bağlı olmalarının ve diğerlerinden daha iyi hazırlanmalarının da en az onun kadar gerekli olduğu noktasını tekrar tekrar vurguladı. Onların tanımı -supershrinks (özün de özü)- diğerlerinden daha fazlasını bil, daha iyi algıla ve daha iyi hatırla şeklinde basitleştirilebilir.

Bu noktada, en etkili terapistlerin bile geniş bir yelpazede değişik yaklaşımları ve bireyler arası tarzları gözden geçirmelerinin dahi gelişmiş bir bireyler arası yetenek setine sahip olmalarının; onların, hastalarının yararına bilinçli bir şekilde kullanmalarına yetmeyeceğini ekliyor Bruce Wampold. Bunlar, onlarca yıl önce Carl Rogers, Robert Carkhuff, Charles Truax ve diğerleri tarafından belirlenen, etkili bir ittifak inşa etmenin kalbini oluşturan temel ilişkisel beceriler olarak çerçevelenebilir.

Mesleğimizin uzmanlarının; uygulamanın çok çeşitli stillerini gösterebildikleri birbirinden faklı birçok yolun varlığı, Psikodinamik Teorisyen Nancy Mc Williams'ın da ilgisini çekiyor; "Birçok başarılı terapist tanıyorum ve her birinin diğerinden ne kadar farklı olduğunu gördükçe şaşırıyorum. Bana oldukça ciddi psikopatolojisi olduğu izlenimini veren bilinen bazı klinik tedavi uzmanları danışanlarına ciddi manada yardımcı olabiliyorlar. Yine de bütün iyi terapistlerin paylaştıkları ortak arzunun, 'insanları anlamalarını sağlayacak güvenilir bir sezgiye sahip olmak' olduğunu düşünüyorum. Onlar kendilerini gerçek ne ise ona yönlendiriyorlar ve zor bir gerçeği rahatlatıcı bir illüzyona tercih ediyorlar. Duygusal olarak kendilerine ve danışanlarına dürüstler. Acı verici iç ve dış gerçeklere karşı cesaretle yaklaşmaları danışanlarına da korkusuzca kendilerine bakma cesareti veriyor."

Psikolog Michael Hoyt'a göre bir usta çok çeşitli durumlarda sürekli olarak her bakımdan mükemmel sonuçlar

elde eden biridir; "Bir usta, kolay ve rutin konulara takılmak yerine zor ve karmaşık meydan okumaları seçen kişidir. Sıkıştığımda ara sıra birkaç meslektaşıma danışırım. Her birinin durumu kavrama ve nasıl ilerleneceği yönünde belirli fikirler -ki aynı fikirler bile değil- üretme hususunda göstermiş oldukları hız beni çok etkiliyor." Hoyt'un görüşleri, usta terapistlerin sadece başkalarının gözden kaçırdığı hususları algılamakla kalmayıp bu işi aynı zamanda çok hızlı yapabildiklerinden bahseden diğer terapistlerle uyum arz ediyor.

Son isim Roger Walsh, -psikiyatrist ve transpersonal terapist- çalışmalarında oldukça başarılı sonuçlar almasına rağmen başarısızlıklardan payına düşeni almış biri olarak herhangi bir konunun ustası olarak tanımlanmayı kabul etmiyor. Bilimsel çalışmaları dikkate alarak "Terapistler aldıkları neticeler hakkında yüksek oranda taraflıdırlar ve onları tam değerlendirmede çok yetersizdirler." diye uyarıyor. Yine de kişisel olarak bir şekilde ustalık seviyesine erişmişse bunun başlıca sebebi olarak otuz yıldır yürüttüğü algısal duyarlılığını, empati becerisini ve başkalarıyla bir arada bulunma yeteneğini keskinleştiren meditasyon uygulamalarını işaret ediyor. Ustalıkla ilgili ifade edilen bütün görüşlerin özetiymiş gibi algılayabileceğimiz tutarlı bir iddia gibi görünüyor. İleride hem bu görüşlerin çoğunu yeniden gündeme getireceğiz hem de bunun yanı sıra diğer katılımcılardan, düzinelerce girdi sağlayacağız.

Bu kitabın her bölümü, teorik yönelim ya da terapötik yaklaşımdan bağımsız olarak, bir usta terapistin farklı bir özelliğini ortaya koyacak. Usta terapist kavramının olağanüstü becerilere ve etkiye sahip, danışanları ile çalışırken sürekli başarılı sonuçlar elde eden bir profesyonel olarak ifade edildiği yaygın tanımına güveneceğiz. Buna ek olarak, böyle profesyoneller kendi tarzlarını ve stratejilerini

her bir danışanın ve terapötik şartların özgün ihtiyaçlarına ve gereksinimlerine uyacak şekilde adapte etme yeteneğine sahip oldukları için çok esnektirler. Şu aşamada erken bir sonuç olarak da zanaatların gerçek ustaları, diğerlerine öğrettikleriyle hayatta kalırlar diyebiliriz.

Bu kitapta çalışma tanımımızın ana özellikleri verirsek bir usta terapist:

- Temel yardım becerileri, sağlam bir terapötik ilişki ve tedavi uyumu oluşturmak ve sürdürmek bakımından üstün klinik beceriler gösterir.
- Derin, temel yapıları ve düşünce kalıplarını keşfetme yetenekleri sayesinde başkalarının gözden kaçırabilecekleri şeyleri bilir, görür, algılar, sezer ve hisseder.
- Danışanlarının belirlenen hedeflerine verimli bir sürede ulaşmalarını sağlamak için onlarla iş birliği yapar.
- Belirli bir danışanın zaman içinde belirli bir andaki talebine göre tedavinin doğasını ve uygulama tarzını değiştirmek için yüksek derecede esneklik ve istek gösterir.
- Kendi yaşantısındaki davranışları ile başkaları için öğretici olur. Bu son husus bir terapistin mükemmelliği ile ilgili tartışmalar içinde çok da evrensel olmamasına ve hatta deneysel araştırmalarla desteklenmemesine rağmen çok güçlü bir şekilde hissediyoruz ki gerçek bir usta danışanlarının öğrenmesini önemli bulduğu kıymetli idealleri, değerleri ve davranışları yoluyla kendi yaşantısına da uyarlar.

Bu genel tanıma etik standartlar, karakter, güvenilirlik,

sorumluluk ve belki de 100 (ya da 10.000) başka faktörle ilgili bir sürü başka şey eklenebilir. Bunların çoğunu zaten emin olduğumuz (ya da makul bulduğumuz) şeylerden başlayarak takip eden bölümde işleyeceğiz. Şunu da aklınızda bulundurun ki birçok alandaki ustanın bir karakteristiği de karmaşa ve belirsizlik karşısında yüksek toleransa sahip olmalarıdır, öyle ki olayları basit formüllere indirgemek yerine çok daha gelişmiş girift bir dünya modelini ve içindeki olayların işleyiş yollarını tolere edip kontrol edebilirler.

Büyük Rus Romancı Ivan Turgenyev'in bir keresinde arkadaşı ve yoldaşı olan Yazar Leo Tolstoy'a açıkladığı gibi eğer bir insan karmaşık bir soruya basit bir cevap bulmak adına tek bir sistemle sınırlı kalırsa gerçek ulaşılmaz bir hâl alır; "Kendilerini sistemlerle bağlayan insanlar, gerçeğin bütününü kavrayamayan ve kuyruğundan yakalamaya çalışanlardır. Bir sistem gerçeğin kuyruğu gibidir fakat bir sürüngene benzer gerçek; kuyruğunu parmaklarınıza bırakıp yerine daha pırıltılı olan bir yenisini koyacağını çok iyi bilerek uzaklaşır."

Usta terapist kavramının, özellikle de böyle bir mükemmelliğin sergilenebileceği bütün farklı yollar dikkate alınırsa, ne tanımlanması ne de anlaşılması kolaydır.

Bölüm 2

Şu Ana Kadar Neyi Biliyoruz? (Ya Da Bildiğimizi Düşünüyoruz?)

Ustalık konusu ile ilgili özellikle ampirik araştırmalardan ve deneysel çalışmalardan derlenen bilgi ve kanıtları yeniden gözden geçireceğimiz bölümdeyiz. Bütün yaşantınızı, bir profesyoneli olağanüstü etkili yapan şeyin ne olduğu ve en iyi sonuçlara neyin yol açtığı hakkında, şu ana kadar tamamlanmış bütün çalışmaları gözden geçirmeye adayabilirsiniz. Meta-analizleri, belge özetlerini, amiral gemisi olan ya da daha az bilinen dergilerde yayınlanmış araştırmaları hatta kendi çalışmalarımızı yeniden gözden geçirmeye çalışsak bile sıklıkla tutarsız olan sonuçları anlamlandırmaya bile yaklaşamayabiliriz. Kariyerlerimiz boyunca her şeyin bütünüyle kavrayış -aksiyon, düşünce, his ya da davranış- ile ilgili olduğunu duyduk. Sürekli olarak bizi, zıt taraflara -bireylerle, ailelerle, gruplarla, topluluklarla çalışmak; özerkliği ve bütünleşmeyi desteklemek; geçmişte, günümüzde, gelecekte çalışmak; sezgi ve tümdengelim kullanmak gibi- farklı taraflara yönlendiren teorilerle karşılaştık ancak siz ne demek istediğimizi anlamışsınızdır.

Daha önce ismini zikrettiğimiz terapötik davranış ustalığıyla ilgili sistematik çalışmalarla uğraşan meslektaşlarımız (Bu kitap boyunca profilini çizeceğimiz.) olması sebebiyle son on yılda görüştüğümüz bu ünlü teorisyenlerin tecrübelerinden faydalanarak konuya oldukça farklı bir yolla yak-

laşmayı amaçladık. Keşfedilen şeylerin bizi şaşırttığı kadar sizi de şaşırtacağına oldukça eminiz.

Ortak Görüşe Yönelme

Alanımızla ilgili yeteri kadar eleştiri oklarına hedef olarak sağlamlığını kanıtlamış olmadığı hâlde adeta İncil'miş gibi kabul gören bazı kıymetli varsayımlar var. Bu, göreceli olarak hâlâ yeni sayılan ve özellikle de bilim, eğitim, din, felsefe ve sanat alanlarındaki sınırları zorlayan bir meslekte beklenebilir bir durumdur. Yıllarca psikolojik problemlerin ya da zihinsel hastalıkların sebebi olarak gösterilen olaylar arasında hasta bir kalp, vücut sıvılarının dengesizliği, kirli kan, cadılık, mastürbasyon, tanrılara saygısızlık ve benzerleri sayıldı. Biz bu açıklamaları kendi saf ve yanlış inanışları içinde günümüzde çok komik olarak tasavvur etsek de asıl ilginç olan şu anda kabul gören belirli popüler ilkelerin nasıl da benzeri şekilde yüz karası olduğudur.

Mesela bazı terapistlerin ustalık statüsüne, kıymetli diplomaları, yakın gözetim altında geçirdikleri uzun saatler ve eğitimlerini kesintisiz olarak sürdürmeleri neticesinde eriştikleri varsayılıyor. Benzer şekilde son yüzyılın daha iyi bölümünü hangi teorik yaklaşımın geri kalanlar için daha üstün olduğu, hangi profesyonel disiplinin avantaj sağladığı ve hangi diplomanın birisine daha iyi psikoterapi yapma yeteneği kazandırdığı üzerine tartışmalarla geçirdik. Ancak asıl ilginç olan; terapistin mükemmelliğinin bu değişkenler tarafından belirlendiğini gösterecek, düzenli olarak desteklenmiş ve evrensel kabul görmüş hiçbir kesin çalışmadan haberdar olmayışımızdır. Mesela sosyal görevlilerin, psikologların, aile terapistlerinin, danışmanların ya da psikiyatristlerin en iyi hazırlığa sahip olduğuna, birinin

teorik oryantasyonunun çok geniş bir problemler spektrumuna en iyi klinik işleyişi öngördüğünc ya da katıldığın grup çalışmalarının, aldığın kişisel terapi veya danışmanlık hizmetlerinin, biriktirdiğin eğitim sertifikalarının hatta bu elinizdekine benzer kitapların klinik başarı için belirleyici olduğuna dair hiçbir delil yok. Hatta yıllara dayanan tecrübe bile mükemmelliği öngöremez.

Yıllar boyunca birini usta terapist yapan şeyin ne olduğu ile ilgili düşüncelerin bir sentezini yapmayı deneyen çeşitli araştırmacılar ve yazarlar oldu. Bu liste -yeni ufuklar açan çalışmalar- yararcılığa (pragmatizm), seçmeciliğe (eklektizm) ve alanımızın sıklıkla birbirleriyle çelişkili olan teorilerinin hâlihazırda kullanımdayken faydalı yönergeler birleşimini oluşturacak şekilde bütünleştirilmesine doğru atılan adımlarda yol gösterici olduklarından dolayı, bu araştırmacılar 'şöhretler geçidinde' olmayı hak ediyor.

Alanın en bilinen sözcülerinin çoğunun katılımıyla gerçekleşen panellerde; yıllar önceki tek bir ortak kabul gören teoriye bağlı anlayıştan, terapistlerin klinik tercihlerini belirlemede ve uygulama ilkelerini oluşturmada düzenli olarak çok çeşitli sistemlere güvendikleri çok daha popüler bir esnek anlayışa dramatik geçiş olduğuna şahit olduk. Kendi yaklaşımlarını tutkulu bir şekilde savunan bir avuç yandaş yan yana oturmaya ve karşılıklı görüş alıverişinde bulunmaya mecbur bırakıldıklarında şöyle ilginç bir durum ortaya çıktı: Birbirlerini dinlediler ve düşünceleri uyum göstermeye başladı. Farklılıklarının oluşturduğu sınırlar kayboldu. Öncesinde çelişkili olan pozisyonların bu ortak çalışmalar esnasında uyumlu hâle gelişini görmenin memnuniyetini yaşadık.

JK Çeşitli teorisyenlerin katıldığı bir tartışma panelini yönetirken, mezun öğrencilere teorilerle ilgili dersi verme yöntemimi bütünüyle değiştirmiş olmamı takdir ettim. Kariyerimin önemli bir kısmında her hafta farklı bir terapötik yaklaşımı anlatıp öğrencilere kendi tarz ve tercihlerine en uygun görünen birini seçmelerini şart koştuğumuz, çok önceden belirlenmiş bir müfredatı takip etmiştim. Kendi gelişimimin ilk yıllarında, bağlılık ve sadakat borçlu olacağım bir baskın sistem olması gerektiği iddiasıyla bir teoriyi seçmek zorunda bırakılmıştım.

Bu özel panel hemen her konuda taban tabana zıt fikirlere sahip teorisyenlerden oluşuyordu. Basılı eserlerine bakarsak -onların insan hâlinin doğası- değişimin ortaya çıkış mekanizmaları, tedavinin tercih edilen odak noktası, kullanılması gereken ideal yöntemler ve müdahaleler hatta bir terapistin danışman, öğretmen, ebeveyn, doktor ya da koç olarak sahip olduğu temel rol konularında anlaşamadıkları aşikârdı. Bu özel göreve gönüllü olmuştum çünkü kıvılcımların havada uçuşmalarını izlemeyi dört gözle bekliyordum.

Aynı masada otururken hasımların birbirlerine karşı nasıl da arkadaşça ve saygılı yaklaştığını fark ettiğimde işlerin aslında beklendiği gibi sonuçlanmadığını görmek benim için yeni bir tecrübe oldu. Karşılıklı şakalaşıp birbirlerine takılarak, aileleri ile ilgili hikâyeler anlatarak ve yoğunlaşmak istedikleri alanları belirleyerek sohbet ediyorlardı. Tartışma başlayınca daha da şaşırtıcı bir şey fark ettim; sıcak çatışma alanları arayıp bulmak yerine ciddi sayıda görüş üzerinde fikir birliğine vardılar. Teorik ayrılıktan yana duruş sergileyerek hayatlarını kazanan bu yazarların aslında birbirlerinin fikirlerini ödünç alıyor olduk-

ları ortaya çıktı. Geri kalan hepimiz gibi onlar da işlerinde bütünleştiriciydiler.

Farklılık Yaratan Nedir?

Son birkaç yılda, sadece farklı uçlarda radikal duruşlar sergileyen teorisyenler evrensel uzlaşmalara destek vermekle kalmadı; bunun yanı sıra Jerome Frank, Marvin Goldfried, John Norcross, Michael Lambert, David Orlinsky ve benzerlerinin yıllarca önce tartıştığı ortak faktörleri de araştırmacılar yeniden keşfetmeye başladılar. Bütün o zıt yöndeki tutkulu iddialara rağmen çok değer verdiğimiz özel teknik ve stratejilerimizin aslında düşündüğümüz kadar da önem arz etmedikleri ortaya çıktı.

Sıra dışı teorisyenler birçok farklı terapötik seçeneğe karşı sadece işlerine aşina olmanın ötesinde, çok daha kaliteli hizmet vermelerine yardımcı olan bir esnekliğe sahipler. Başarılı sonuçlar elde etmemize yol açtığına mantık çerçevesinde emin olduğumuz diğer konuya devam edelim.

Danışanlar Masaya Ne Koyuyorlar?

İşler ters gittiğinde sıklıkla danışanları suçlamamıza rağmen, yeteri kadar motive olup temel sorunları sahiplenmedikçe devam etmekte olan değişimi gerçekleştirmeye yardımcı olmanın çok zor olacağı önemli bir gerçektir. Dirençli sayılan danışanlar için bile aslında en iyi teşhisi koymak, onların bunu umut edip isteme ve iyileşme yönünde gayret gösterme kapasitelerine sıkı sıkıya bağlıdır.

Çok sayıda araştırma; sürekli olarak başarılı neticelere ulaşmanın, terapistlerin seans esnasında yaptıklarıyla bizim

düşündüğümüz kadar ilgili olmadığını gösteriyor. Benzer şekilde, tedavi eden kişi hangi teoriyi kabul ederse etsin; danışanlarının tercih ettiği yöntemler, onların tecrübeleri ile ilgili algılarına ve yorumlarına kılavuzluk edemez. Teşhislerin uygunluğu, danışanın kişisel özelliklerine ve mevcut şartlara bağlı olarak değişir. Motivasyonları ve değişim için her şeyi göze alabilme seviyeleri sonuç üzerinde fark yaratır. Kişisel sorumluluk ve içsel kontrole sahip danışanlar, kendilerine göre daha düşük seviyede esnekliğe ve dayanıklılığa sahip olanlara göre daha başarılı olur. Son olarak, danışanların değişim ihtimalleri ve terapi ile ilgili inançlarının seanslarda işlerin ne kadar ileri gidebileceği üzerinde de etkisi vardır.

Terapistin Kişisel Özellikleri

Temel becerilerimizi, tekniklerimizi ve müdahalelerimizi iyileştirme amacına yöneltmek için her türlü gayreti sarf ettik. İlk olarak verimliliği ve etkinliği artırıcı yeni metotları öğrenebilmek için atölye çalışmalarına katıldık. Seanslarda bize faydalı olabilecek birkaç yeni fikir edinebilmek için elinizdekine benzer kitaplar okuduk. Yine de bizim ikna edici gücümüzün çoğu ne yaptığımızdan ziyade kim olduğumuzdan kaynaklanıyordu. Tam olarak hangi vasıfların daha önemli olduğu hususunda bazı fikir ayrılıkları olabilir fakat bahsedilmesi muhtemel çok sayıda kişisel özellik -karizma, nezaket, bilgelik, kişiler arası duyarlılık ve bütünlük- içerisinde terapistin kendi benzersiz yöntemleri ile ne kadar ikna edici olduğunun değil, ne kadar şefkatli ve yardımsever olduğunun daha hayati önem arz ettiğini rahatça ifade edebiliriz.

Büyük terapistler çok çeşitli yollarla farklı şekillerde dü-

şünüyorlar. Sıklıkla sıradan ölümlülerin ıskalayacağı bağlantıları tanıyor ve anlıyorlar. Çok çeşitli karmaşık teorik yapıları kullanabiliyor ve her türlü özel duruma uyarlayabiliyorlar. Ne bildikleri ya da ne yapabildiklerinden ziyade bu durum daha çok bu bilgiyi belirli bir danışan ve duruma uygun olacak şekilde biçimlendirebilmelerini sağlayan yöntemlerle ilgili. Zamanla çalışma hipotezlerini gittikçe daha doğru ve kullanışlı olacak şekilde geliştirebilme, test edebilme ve rafine edebilme imkânı buluyorlar. Terapistler ne olup bittiğini ya da ne anlama geldiğini anlayamadıkları zaman dünyadaki bütün bilgiler ve beceriler elbette yararsız hâle gelecektir.

Bilmenin Önemi

İyi, ahlâklı ve nazik biri olmak yeterli değildir; yoksa bütün eğitimleri ortadan kaldırır ve istenen karakter özelliklerini sağlayan kişileri bu meslek için seçerdik. Terapist bazı şeyleri bilmeli ve uygulayabilmelidir. Gerekli olan bilgiler, kişinin yaklaşım biçimine ve tarzına bağlı olarak bir miktar farklılık gösterebilir ancak hâlâ bir dereceye kadar tecrübeyi, uzmanlığı ve ustalığı kapsar. Bizler başkalarının bizden talep ettiği fikirlere, becerilere ve uzmanlığa sahibiz. Başkalarının ilginç ve faydalı bulduğu şeyleri biliriz. Duyarlı, özenli ve normal bir sohbeti aşan cevap verme yollarını öğrenmiş olarak normal insanların kapasitelerinin ötesinde şeyleri yapabilecek güçteyiz.

Yaratıcı müdahalelerde usta bir isim olan Michael Yapko'nun bir şeylerin nasıl yapıldığını bilmenin önemini görmüş olması şaşırtıcı değil. "Her bir terapötik müdahale metodu genel olarak kabul edilmiş bazı önerileri içinde barındırır ve etkili terapi yapabilmek için de bu ortak öneri dilinin ustalıklı kullanımı hayati bir önem taşır."

Çok kültürlü teorisyen Melba Vasquez, terapi yapmanın çok farklı modelleri olmasına ve doğal olarak bu modellerle mükemmelliği tarif etmenin farklı yolları bulunsa da bütün usta terapistlerin sahip olduğu ortak özelliğin danışanlarında güven tesis etme yetenekleri olduğunu ifade ediyor. Bu sadık olmak adına değil, danışanlar, onların problemlerini ve en azından o problemlerin nasıl oluştuğunu terapistin anladığını ve problemin hafiflemesine yardımcı olmak için bir plana sahip olduğunu bildikleri için olur. Aslında usta terapistler kesinlikle danışanları ile birlikte oluşturdukları sürekli değişen bir şablona ve esnek bir plana sahiptirler.

Bilgi, konuya özgü olabileceği hâlde gerçekten farklı konularda uzman olan profesyonelleri ayırt edici olan şey, onların bilgisinden çok bilgeliğidir. Bu bireyler sosyal bilimlerin parametrelerinin dışındaki yollarla; kurgu, fen bilimleri ve ilgilerini çeken diğer bir düzine alanda okuma yapar ve çok yönlü eğitim alırlar. Profesyonelliğinin ilk yıllarında belki Freud'un yaptığı gibi ilham ve gerçeği büyük edebiyat eserlerinde bulurlar. Ronald Siegel, tanınmış terapistlere bilgeliğin onlar için ne anlama geldiğini sorduğunda, varoluşun derin bir yansıması olarak tanımladılar, bunu hayatın zirvesindeki sorularla uğraşmak ve bir çok alanda konvansiyonel düşünceye meydan okumak olarak detaylandırabiliriz. Bu, gerçekte mükemmelliği yakalamaya çalışmaktan cesareti kırılmış ve yerine uygulamanın asgari standartlarını tesis etmek için sadece vasatı yerleştiren mevcut genel görüşün karşısındadır.

İlişki

Barry Duncan, en iyi terapistlerin vasat olanlar arasından çıktığını söylemek için atom mühendisi olmaya gerek ol-

madığında ısrar ediyor. Her şey, yardım edecekleri kişilerle güvenilir bir ittifak oluşturabilme yeteneklerinin var olup olmadığına bağlıdır. İlişkinin niteliğinin üretken ve tatminkâr bir deneyimi herhangi bir diğer faktörden çok daha fazla belirlediğini defalarca duymuşuzdur. İlginçtir ki bu ittifak kullanılan yaklaşım farklılığına göre birbirinden çok farklı yollarla yapılandırılabilir. Bahsettiğimiz ittifaklar; işbirliğine dönük ortaklık, iş ittifakı, düzeltici deneyim, otantik görüşme, güvenilir sözleşme ya da benzer özelliklere sahip ama mutlaka karşılıklı saygı, güvende olma, güven duyma, yakınlık ve (bir dereceye kadar) ortak hedeflere ulaşmayı da içeren herhangi bir sayıda diğer farklı permütasyonlar şeklinde yapılandırılabilir.

"80'ler ve 90'lar boyunca Duncan şöyle hatırlıyor: "Büyük bir grup terapisine ev sahipliği yapan bir eğitim kurumunu yönetiyordum. Çok sayıda oldukça yetenekli terapistin çalışmasına şahitlik ettiğim için çok şanslıydım. Dönüşümlü olarak bir terapist odada danışan ile beraberken baş terapistin tek yönlü aynanın arkasından çalışmayı izlediği seanslar yapardık. Tekrar tekrar düşünmekten daima çok büyük zevk aldığım kariyerimin en zenginleştirici öğrenme deneyimiydi. Greg adında, birçok umutsuzlukla ve yoksunlukla mücadele eden her kesimden danışanı bağlayabilme konusundaki yeteneğinden dolayı dikkat çeken bir terapist vardı."

Duncan, en yüksek dozda iki farklı antidepresan ve üstüne bir de yıllar önce yaralandığından dolayı çektiği ağrıyı hafifletmek için güçlü bir ağrı kesici almış hâlde görüşmeye gelen Peg'i hatırlıyor. Çalışan ekip; intihar eğilimi taşıması, depresyonunun çok ciddi boyutta oluşu ve gözle görülür dirençsizliği yüzünden hastaneye yatırılmasını ve şok tedavisi uygulanmasını önermiş.

Terapist, Peg'e ve kocasına ofisine girişte eşlik eder etmez

ortak ilgiler üzerinden, güçlü yönleri, imkânları ve bazı çok zor durumlarla başa çıkmadaki dikkate değer yetenekleri hakkında konuşma yoluyla, her biriyle ayrı ayrı bağlantı kurmaya başlıyor. Takip eden birkaç dakika içinde onlara ne kadar hayranlık duyduğu bilgisini paylaşarak onları, bütün ilaçların uygunluğu konusundan başlayarak kendi durumlarını iyileştirebilecek yollar hakkında konuşmaya davet ediyor.

Duncan, terapistin çok kısa bir süre içinde hatta böylesine ümitsiz görünen bir vakada bile, bu kadar ustaca yakınlık kurabiliyor olması karşısında hayranlıkla başını sallamış sadece; "Terapist, iletişim kurmanın imkânsızmış gibi göründüğü insanlarla hayatlarının nasıl daha iyi olabileceği hakkında anlamlı bir sohbet başlatmasıyla bağ kurmayı başardı." diye ekliyor.

Duncan, bizi görmeye gelen danışanların çoğunun kendileriyle bağ kurmak ve işe başlamak için nispeten kolay fırsatlar sunduğunu kabul ediyor. Fakat geri kalan herkes için durum nedir? Mahkemeler ya da koruyucu hizmetler tarafından görevlendirilmiş olan veya bu kadar basit olmak istemeyen insanlar için durum nedir? Suistimal edilen ya da travma geçirmiş insanlar için durum nedir? Ümidini kaybetmiş veya hiçbir zaman dinlenme fırsatı bulamayacak gibi görünen insanlar için durum nedir? Seansa size gelip kendi işinize bakmanızı söyleyen -hakaret eden- ergenler için durum nedir?

Bunlar bizi zorlayan ve sıra dışı uygulayıcılara kendileriyle bağ kurulmasını istemeyen insanlarla bağ kurmaları için en açık fırsatları sunan danışanlardır. Bu en iyiyi vasattan ayıran şeydir. Popüler grup çalışmalarında moda hâline gelen fantezi müdahalelerden ve bütün modellerden önemli ölçüde daha az dikkat çekse de bu yaptığımız en zor şeydir. Duncan'a göre ilişkiye genellikle menünün iş-

tah açıcısı (appetizer) olarak bakılır. İlk olarak, uyum sağlanır ve sonrasında da gerçekten faydalı ve anlamlı şeyler yaparsınız. Bu ortaklık ameliyat öncesi bir anestezi değil de gerçek terapiye gelene kadar yaptığınız şeylerdir. Biz danışanlarımızı teskin edip huzurlu hâle getirmek için sadece Rogeryan düşüncelerini önermiyoruz, böylece onlara gerçek müdahalelerde bulunabiliyoruz! Müdahale terapi değildir. Aslında, iş birliğinin terapi olduğuna dair çok daha iyi deneysel vakalar var. Bu kesinlikle işin, bazı terapistleri emsalleri arasında öne çıkaran bir boyutudur.

Bir Şeylerin Anlamını Merak Etmek

Her alandan uzmanlar hiç bitmeyen bir merak içindedirler. Daha verimli ve etkili olmak için daima daha iyi ve farklı yolları keşfetmeyi denerler. Terapistler olarak asıl işimiz, özellikle başkalarının davranışını anlamlandırmak ve yaptıklarını niye o şekilde yaptıklarını açıklamaktır. İnsanların kendi en iyi öz(kişilik)lerini bulmalarına nasıl yardımcı olabileceğimizi merak ederiz. Bu anlamda, hayal kırıklıkları ve felaket görüntüsünden çıkış için yeni bir plan çizilmesine yardım eden ressamlar ve mimarlarız. Biz bunu seanslarda sadece güvenli ve ümit verici değil aynı zamanda derin keşiflere ilham kaynağı olacak bir ortam oluşturmak yoluyla yaparız.

Hızlandırılmış deneysel-dinamik terapinin yaratıcısı Diana Fosha, yetkinlik duygusunu; kendisini, başkalarını ve işlerin yürümesini sağlayan şeyin ne olduğunu anlamaya yönelik derin tutkuya bağlıyor; "Ben gerçeği ortaya çıkarma noktasında inanılmaz derecede düşük bir eşik değerine sahip kutsanmış (ya da lanetlenmiş) biriyim. Bu durum çok daha iyiyi elde etmeyi istediğimden ve bana doğruymuş hissi vermeyen şeylere tahammülüm olmadığından gi-

derek daha çok anlamak için sürekli olarak araştırma yapmaya devam etmeme sebep oluyor."

Bir şeyleri anlamlandırmaya yönelik bu araştırma, feminist teorisyen Laura Brown'a sadece seanslara ya da ilişkilere yardımcı olma konusunda değil, hayatın genelinde bir fark yaratabilmek adına elinden gelenin en iyisini denemesi için ilham vermiş; "Ben mutlak belirsizliği ve kontrolsüzlüğü bu sürecin doğası kabul ediyorum. Gerçekten danışanlarımızın içsel bilgeliği olduğuna ve direksiyonun onlar tarafından kullanılması gerektiğine inanıyorum. Bunu geçici olarak unuttuğumda aracı kullananın ben olmadığımı bir şekilde yeniden keşfediyorum."

Ustalara Konuşmak

Bu basit özette tam olarak eksik olan şeyin, bu ve benzeri kitaplarda çoğunlukla araştırdığımız, en etkili olduğu 'kanıtlanmış' müdahaleler olduğunu fark edeceksiniz. Pozitif sonuçlar veren araştırmalarla ilgili yeniden gözden geçirmeler ve meta-analizleri istikrarlı bir şekilde, böyle tekniklerin sonuçlarının küçük bir kısmını (bazen %10'dan az) açıkladığını gösteriyor.

Eğer kendi danışanlarınızı inandıkları hangi şeyin onlarda en çok değişime sebebiyet verdiğini tespit etmek için sistematik olarak gözlemlemek ve takip çalışmaları yürütmek durumundaysanız, kendi yarattığınız özel bir metaforun, tek bir yüzleşme veya yorumun ya da sizin başlattığınız rol dağılımının buna yol açtığını gösteren raporlar alacağınızdan şüpheliyiz. Danışanlar genellikle nasıl anlamış ve duymuş hissettikleri, kapasitelerini aşıyormuş gibi görünen şeyleri yapmak konusunda nasıl cesaretlendirildikleri, kendileriyle alakalı işleri idare etme biçimlerini sonsuza dek

değiştiren bazı şeyleri ya da dünyanın işleyiş şeklini anlamalarına yardım edildiği ile ilgili konuşurlar.

Eğer usta terapistin bir tanımı (bu kitapta kullanmadığımız) alanın bilgi gelişimine önemli katkılar sağladığı için şöhret kazanıp meşhur olmuş kişi olarak tanımlanırsa, bu saygıdeğer profesyonellerle birkaç defa röportaj yapma fırsatına sahip olduğumuz için ayrıcalıklıyız. Son on yılda, bir seri kitap dizisinde, tanınmış düşünürlerden oluşan 'kim kimdir' listesi ile alakalı çok ilginç birkaç soru sorduk. Listemiz çok çeşitli disiplinleri, oryantasyonları, çevreleri ve klinik uzmanlıkları temsil eden tanınmış teorisyen ve uygulayıcılardan (tablo 2.1) oluşuyordu.

Tablo 2.1 Bu Proje İçin Görüşme Yapılan Usta Terapistlerin Listesi

Patricia Arredondo	Ken Hardy	John Norcross
Fred Bemak	Gay Hendricks	Violet Oaklander
Insoo Kim Berg	Harville Hendrix	Bill O'Hanlon
Joel Bergman	Michael Hoyt	Parker Palmer
Laura Brown	Susan Johnson	Peggy Papp
Scott Browning	Judy Jordan	Paul Pedersen
Jim Bugental	Bradford Keeney	Frank Pittman
David Cain	Howard Kirschenbaum	Terry Real
Jose Cervantes	John Krumboltz	Domeena Renshaw
Raymond Corsini	Steve Lankton	Howard Rosenthal
Nick Cummings	Arnold Lazarus	Ernest Rossi
His Holiness the	Michael Lerner	David Scharff
Dalai Lama	Pat Love	Richard Schwartz
Keith Dobson	Cloe Madanes	Jhampa Shaneman
William Doherty	Steve Madigan	Francine Shapiro
Barry Duncan	Michael Mahoney	Len Sperry
Loren Eisler	Alvin Mahrer	Richard Stuart
Albert Ellis	Allan Marlatt	Melba Vasquez
Diana Fosha	Leigh McCullough	Frances Vaughan
Art Freeman	Nancy McWilliams	Lenore Walker
Arun Gandhi	Scott Miller	Roger Walsh
Sam Gladding	Dan Millman	Bruce Wampold
William Glasser	Alfonso Montuori	Gordon Wheeler
John Gray	Thomas Moore	Robert Wubbolding
Less Greenberg	John Murphy	Michael Yapko
Jay Haley	Robert Neimeyer	Jeff Zeig

Görüşmelerimiz esnasında bu profesyonellere ilgili projelere uygun olacak şekilde farklı sorular sorduk:

- Başarısızlıklar ve kötü terapi çalışmamızda; "Bir terapist olarak en büyük hatanızı ve başarısızlığınızı bizimle paylaşır mısınız?" diye sorduk.
- Terapötik ilişkilerde ortaya çıkan karşılıklı değişim-

lerin doğasını keşfetmeye çalışırken; "Sizi en çok değiştiren danışanlarınızdan bahseder misiniz?" diye sorduk.

- En önemli başarı öykülerini listelerken; "Bir terapist olarak sizin en iyi işinizi çıkarttığınız en güzel zaman dilimi hangisiydi?" diye sorduk.
- İnsan davranışının marjinal yanlarını araştırırken; "Geriye dönüp kendi görkemli kariyerinize baktığınızda, bize karşılaştığınız en sıra dışı vakadan bahseder misiniz?" diye sorduk.
- Yenilikçi teoriler geliştirmelerine esas teşkil edebilen yeni ufuklar açan vakaları konuşurken; "Bir terapist olarak karşılaştığınız en yaratıcı keşfiniz neydi?" diye sorduk.
- Manevi liderlerin ve şifacıların dünyasına göz gezdirirken; "Manevi bir yolu takip ettiğinizde hangi sonuçlara ulaştığınızdan bahseder misiniz?" diye sorduk.
- İlgimizi sosyal sorumluluk projelerine katılan terapistlere yönelttiğimizde; "Sizi böyle bir projeyi başlatmaya iten neydi, benzer işlerle daha direkt olarak ilgilenen diğer kişilere yardımcı olabilecek neler öğrendiniz?" diye sorduk.
- Terapide sahtekârlık ve aldatma işlerinin doğasını incelerken; "Bize danışanınız tarafından uzun bir süre boyunca kandırıldığınız ya da size yalan söylendiği bir dönemden bahseder misiniz?" diye sorduk.

JC Son 18 yıldır hemen her Çarşamba ve Perşembe günleri üniversitemdeki televizyon stüdyosu bir terapi ofisine dönüştürülüyor. Gereğinden fazla koltuklar,

kalın halı ve arka duvarlar sahneyi oluştururken yemyeşil bahçeye açılan bir pencere ve resmî görünümlü perdelerle birlikte gri sahne arkası perdesi de dekoru tamamlıyordu. Teknisyenler ortalıkta dolaşıp ışık ve ses ayarlarını yapmaya, mikrofon ve kameralar için en uygun pozisyonları bulmaya çalışıyorlardı. İşte böyle bir sahnede psikoterapinin gizli dünyasında gerçekte neler olup bittiğini diğerlerinin görmesine izin vermek üzere, 300'den fazla terapisti ve üç katı kadar da danışanı ağırlama gibi benzersiz bir ayrıcalığa sahip oldum.

Cesur ve istekli danışanların kendi iç dünyalarını sadece ilk defa karşılaştıkları aslında yabancı olan bir terapistin önünde değil, aynı zamanda stüdyo izleyicilerinin ve bütün teknik ekibin önünde de ortaya koymalarıyla gösterdikleri dürüstlük ve açıklık seviyesinden çok hoşnut kaldım. Danışanlar hayat boyu sakladıkları sırlarını, kötüye kullanılma, ensest, ihmal edilme, güvensizlik ve fiziksel şiddet hikâyelerini paylaştılar. Katılımcılar depresyon, panik ataklar, yeme bozuklukları (bulimia), stokçuluk, kesme, bağımlılıklar, intihar eğilimi, ebeveyn sorunları ve aklınıza gelebilecek diğer her türlü problemle ilgili işin iç yüzünde neler olup bittiğini iş birliği içerisinde araştırdılar.

Uzman terapistlerin yazıları üzerinde çalışma ve böylece her katılımcının simüle danışmanlık odasına neler getireceği hakkında önceden hazırlık yapma fırsatı buldum. Toplumda güven duyulan ve verimsiz bir üne sahip davetlilerden birçoğunun hünerlerini iş başında göstermekten çok fazla dehşete ve şüpheye kapıldıklarını görmek benim için şaşırtıcı oldu. Çoğu tanıtıldığı gibi davranamayabileceğinden ya da sahnede donup kalabileceğinden endişe duydu. Yıllar önce ilk tanıştığımızda, sıranın kendine geldiği performansının filme alınacağı o gün sihirini kaybedebileceğinden korktuğunu bana anlatan Jeffrey'i hatırlıyorum.

Sonradan Jeffrey ve diğer birçoğunun böyle stresli şartlarda bile endişe etmelerine hiç gerek olmadığı ortaya çıktı. Her bir ziyarette her teorisyen kendi göze çarpan iddialarını ortaya koyan bir örnek seans elde ettiğimizden emin olmak için genellikle üç danışanı görüyordu. Çoğunlukla işler oldukça düzgün yürüyordu ve ben kendi işlerinin ustası olan bu şaşırtıcı uygulayıcılardan çok şey öğrendim. Buna karşılık, bu çok bilinen figürlerden bazılarının ne kadar beceriksizce ve anlaşılmaz bir biçimde kendilerini sunduklarını görmek beni çok şaşırttı; öyle ki bazı vakalarda, onları daha çok danışan görmek üzere ikinci defa davet ettikten sonra bile işe yarayacak tek bir seans elde etmekte çok zorlandık. Bu beklenmedik bir durumdu elbette fakat yine de kendi kişisel raporlarına ve yazılarına bakarak yaptığı işte kimin gerçekten büyük olduğunu bilemeyeceğimiz düşüncesini öne çıkarıyor.

Kendimi, uzun süredir büyük bir zevkle yıllar boyunca hayranlık duyduğum bireylerle tanışıp konuşma fırsatı peşinde koşarken buldum. Bazen o uzmanlıklar hakkında daha fazla bilgi edinebilmek amacıyla ebeveynlik ve bağımlılık sorunlarını gündeme getirecek yeni video projeleri başlatıyordum. Bazı vakalarda, teorisyenlerin sadece kendi fikirlerinin yıldız gösterilerinin altında kalmalarıyla ilgili değil, aynı zamanda onların küstahlıkları yüzünden de oldukça kötü bir biçimde hayal kırıklığına uğradım. Hatta ünlü bir kadın teorisyen, bir danışan ile yapacağı seansın filme alınmasını kabul etmeden önce başkaları izlerken klinik becerilerini göstermekte kendini çok huzursuz hissettiği için yazılı bir metni okuyabileceği bir elektronik ekranın hazır bulundurulmasını talep etti ve yine de oldukça kötü bir seans oldu. Hatta birkaç defa belirli bireylerle, benim kötü olarak algıladığım bir çalışmadan danışanı kurtarmak için filmin ortasında bir 'seslenme ara'sı vermeyi ciddi ciddi düşündüğüm anlar oldu. Ayrıca

diğer yönde de beni oldukça şaşırtan durumlardan bahsetmeliyim. Yazılarını can sıkıcı ve anlaşılmaz bulduğum bazı teorisyenlerin inanılmaz derecede yetenekli klinik tedavi uzmanları olduğu çıktı ortaya, yazılarının boyutu sihirbazlıklarının gücünü yakalamakta başarısız kalıyordu.

Buna rağmen video kaydı çektiğimiz yüzlerce terapist, insanlara yardım etmeye yönelik çok çeşitli terapi ve yaklaşımları temsil etti; birçoğunda ortak olan şey beni çok etkiledi.

Ünlü Terapistlerin Sahip Olduğu Ortak Şey Nedir

Nitel data analizi sıklıkla hem mülakat esnasında ortaya çıkan 'dikey' temayı hem de mülakatların genelinde oluşan 'yatay' temayı gündeme getirir. Kaynaklarımız arasındaki, tamamı olmasa bile, en belirgin değişkenlerle öncelikle ilgilendiğimiz için, içlerinde en açıklayıcı bulduklarımızı gözden geçireceğiz.

Büyüklükten İlham Alırlar

Ustalar grubunun, arkalarında bir çeşit miras bırakmanın önemli olduğunu hisseden çok hırslı, istekli ve başarı odaklı bireylerden oluştuğunu öğrenmek şaşırtıcı değildir. Kendi profesyonel fikirlerine çok güçlü hislerle bağlıdırlar; âdeta o fikirleri kendi 'çocukları' ya da bebekleri gibi görürler. Teorilerine o kadar kesin bir şekilde sahip çıkar ve bağlılık gösterirler ki bazen karşı olan her şeyi tehdit olarak algılarlar. Buna rağmen, zamanla, fikirleriyle ilgili eleştirel sorgulamayı benimsemeyi öğrenmeye katlanırlar. Bu,

araştırmacının bilgilere dayalı yeni bir kavramsal çerçeve geliştirip takip eden adımlarda bilinçli bir şekilde aykırılıkları ve ortaya çıkan modelin istisnalarını açıklayabilecek durumları arayarak 'teorik örnekleme'ye başladığı temel teorinin nitel metodolojisine benzer.

Onlar Diğerlerinden Daha Çok Çalışırlar

Belki de diğer her tekil faktörden daha önemlisi mesleğinin ustalarının büyük gayretle diğerlerinden çok daha fazla çalışmalarıdır. Onlar zoru denerler, uzun süre dayanırlar ve çok daha 'yoğun' çaba gösterirler. Bu durum Scott Miller, Mark Hubble ve Barry Duncan'ın 'supershrinks (öz'ün öz'ü)' çalışmalarında bulduğu, Malcolm Gladwell'in *The Outliers (Aykırılıklar)* adlı kitabında tarif ettiği, Michael Ronnestad ve Thomas Slovholt'un terapist gelişimi ile ilgili yazdıkları kitapta tarif ettikleri ve Daniel Coyle'nin *The Talent Code*'da gözlemlediği sonuçlarla uyumludur. Alanımızdaki birçok ustanın hayat tarzlarına ve günlük programlarına dikkatlice bakarsanız olağanüstü bir özveri ve titizlikle kendi etkinliklerini artırmaya kendilerini adadıklarını göreceksiniz. Onlar yaptıkları işte gerçekten çok iyiler. Bu durum sadece bazı doğal yeteneklere sahip oldukları için değil fakat daha çok sürekli olarak gelişmeye teşvik eden 'kültürel mükemmelliği' oluşturmayı ve korumayı başarmalarındandır.

Performansı Artırmak İçin Başarısızlıklar ve Hatalar Kıymetli Geri Bildirimler Sağlar

Onlar başarılarından ve buluşlarından olduğu kadar hatalarından ve başarısızlıklarından da ders çıkarırlar. İnkârcı

olmayanlar geçici hatalarına ve kısıtlamalarına karşı çok affediciydiler. Frank Pitman'ın klasik uyarısı, "Eğer kötü terapi yapmadıysan, iyi terapi yapıyor olman mümkün değildir." şeklindeydi. Bu, fevkalâde bir terapist olmayı deneyimlemeyi, yapıcı riskleri ve önceden tanıdık olan ne varsa sınırları dışında kalan yolları göze almak demekti. Mülakat yaptıklarımızın çoğu 'başarısızlık' diline hiç yanaşmadılar dahi, onun yerine göreceli başarılar üzerinde düşünmeyi yeğlediler. Arnold Lazarus, bunu en iyi ifade eden kişiydi ve işinin danışanlarının 'gol' atmalarına yardımcı olmayı gerektirmediğini ancak daha çok mütevazı bir şekilde alan boyunca ilerleyip 'ilk pas'larını kazanmalarına yardımcı olmayı gerektirdiğini vurguladı.

Tutku, En Üsttekine Bile Hükmeder

On yıllarca süren uygulamalardan sonra bile teorisyenlerin çoğu işlerini kesinlikle çok sevmeye devam ediyorlar. Kendilerini tam anlamıyla enerjik ve işiyle meşgul tutmanın yollarını keşfetmişler. Uygulamada kaç yıl (bazıları 60'ın üzerinde) geçirdiklerini düşünürseniz bunun ne kadar etkileyici olduğunu anlarsınız. Buna rağmen ünlü olmak bir insana kariyeri ve hayat tarzı ile alakalı seçenekler sunar ki bunların cephede çarpışan terapistler için uygun olması gerekmez. Onlar kendi danışanlarını çok dikkatli bir şekilde seçebilirler, uygulamalarını daha değişik işler ile dengeleyebilirler ve diğer profesyonellerin saygısını kazanmaktan mutlu olurlar. Ayrıca kesinlikle bir 'halo etkisi'nden bahsedebiliriz. Böyle dikkat çekici bir şahsiyetle görüşme fırsatı elde etmeyi başardıkları için danışanların çoğu kendilerini şanslı hissederler.

Esneklik ve Yenilik Onların İşlerini ve Düşüncelerini Tanımlar

Özel teorik ya da kavramsal oryantasyonlarla ilişkili olmaktan gelen şöhretlerine rağmen önceden ifade ettiğimiz gibi ustalık, kendi ruh hâllerine olduğu kadar danışana ve şartlara göre yüksek seviyede esneklik ve faydacılık (pragmatizm) ortaya koymak, çok çeşitli metotlar ve stratejiler kullanmak anlamına gelir. Buna rağmen geçimlerini kapalı kapıların ardında markalı ideoloji 'satmak' yoluyla (bir anlamda) kazanan ustalar, çeşitli meslektaşlarından ve 'rakip' oryantasyonlardan öğrendikleri çok geniş bir yelpazeden farklı stratejileri kullanırlar.

Teorisyenlerle yıllar boyunca yaptığımız görüşmeler sırasında bizi en çok şaşırtan şeylerden biri seanslarda yaptıklarının, yazılarında ortaya koyduklarından çok farklı olmasıydı. Onların çoğu kendi yarattıkları özel bir modelle ilişkili markalara sahip oldukları hâlde, gerçekte en iyi olarak belirtilene göre çok sayıda farklı yaklaşımları kullanıyorlardu. Gerçeklik terapisinin kurucusu William Glasser, en başarılı olduğu vakalardan birini bir yenilik üretmek için aslında ilişkisel faktörlere dayandığı zaman, ona davranışlarının sorumluluklarını almaları için danışanlarla yüzleşmeyi içeren çok beğendiği, 'seçim teorisi' müdahalesinin neden kullanılmadığını sorduk. Glasser sadece omuz silkti ve bir sürü şeyi kullanmayı yıllar önce bıraktığını itiraf etti. Şu anda bunu, bir tutarsızlık örneği olarak değil; daha çok, büyük terapistlerin sadece kendi teorilerini takip ettikleri mitini çürütmek için gündeme getiriyoruz.

Onlar Kendi Kişisel Tarzlarını Yarattılar

Eğitimimizin en başından beri eğitmenlerimiz, mentorlarımız ve gözetmenlerimiz tarafından, genellikle onların da onayladığı, kendimize en uygun yaklaşımı seçmeye yönlendirildik. Bu, temel ilkeleri öğrenmemizi sağladığı için çok kötü bir tavsiye sayılmazdı ancak kendimize ait birçok fikri de bastırmamıza yol açtı.

Alanımızdaki gözde isimleri idealize etme eğilimindeydik. Onları bir tapınak haline getirip onlara taptık. Yakın zamanda bir ulusal konferansa katıldığımızda alanımızda birçoğu klasik hâle gelmiş çok sayıda kitap yazmış açılış konuşmacısından imza almak için bir saatlik bir sırada bekleme süresi olduğunu gördük. Şimdi, bu kişinin yazılarına diğer herkes kadar biz de hayranlık duyuyoruz fakat böyle bir durumun bir dişçilik ya da mühendislik konferansında yaşandığını hayal etmek zor?

Alanımızdaki teorisyenlerin çoğu kendi özgün terapilerini yapmanın bir yolunu buldular. Geçmişte mentorları takip etmiş olsalar bile, her biri kendi bireysel kişiliklerini, ilgilerini, değerlerini ve hedeflerini yansıtacak bir tarz uyarlamak, geliştirmek ve bulmak için bir yol keşfetti. Kendi mentorlarına ve yerleşik teorilere başkaldıran bu başına buyruk insanlar ortodoksluktan ayrılıp kendi ekollerini başlatmak isteyen kendi takipçileriyle zaman zaman mücadele ederler ki bu ironik olmanın da ötesinde bir durumdur.

Onların kendi terapötik yaklaşımlarını geliştirmelerini mümkün hâle getiren şey, zorlayıcı geleneksel bilgelik ve statüko idi. Onlar işlerin niçin hep belirli yollarla yapıldığını sorguladılar. Onlar provokatiftiler ve yazılarında, süpervizörlüklerinde, iş arkadaşları ile diyaloglarında olduğu kadar seanslarda da meydan okumayı seviyorlar. Bir

anlamda danışanlarının refahını riske atmadan kuralların dışına çıkıyorlar. Buna karşılık uygulamanın o anda kabul gören standartlarının sınırları dışına çıktıkları için onaylanmamayı ve sansüre uğramayı da göze alıyorlar. Bizim en etkili teorisyenlerimizin bazı katkılarını alışkanlık gereği şu an kabul edebiliyor olmamıza rağmen onlar gülünç olmaktan ziyade, ortodoks olmayan görüşleri için sıklıkla önemli eleştirilere maruz kalırlar.

Fikirler Zamanla Evrimleşti ve Bunu Gelişmekte Olan Uygulamalar Takip Etti

Göreceli olarak en basit (hiçbir teorinin, tecrübenin özünü ve insan değişiminin karmaşıklığını açıklaması mümkün olmayabilir) teorilerinde bile, teorisyenlerin çoğu karşılaştıkları benzersiz kültürel ve bireysel farklılıkları dikkate alırlar. Kendi şahsi ve profesyonel gelişimlerini olduğu kadar düşüncelerini de evrimleştirmeye; zamana, şartlara, duruma ve danışanların ihtiyaçlarına göre değiştirmeye istekli oldukları için onların etkileri devam eder. Birçoğu doyumsuz okuyuculardır. Çoğu, saygın meslektaşlarınınkileri olduğu kadar kendi işlerinin görsel ve işitsel kayıtlarını da sistematik olarak gözden geçirip üzerinde çalışırlar. Aktif araştırma programlarına katılırlar ve yeni gelişmelerin ışığında yaklaşımlarını geliştirmek/değiştirmek/yükseltmek için sürekli olarak yeni yollar ararlar.

Danışanları En İyi Öğretmenleridir

Bu, bir şeyleri eğitmenlerinden, meslektaşlarından, mentorlarından, süpervizörlerinden, araştırma soruşturmalarından ve beğendikleri kitaplardan öğrenmediklerini söy-

lediğimiz anlamına gelmez. Daha çok birçoğunun yeni ufuklar açan fikirlerini belirli bir danışana ya da kendilerini anladıklarını düşündükleri şeyin dışına çıkmaya zorlayan danışanlarına dayandırdıklarını söylediğimiz anlamına gelir. Robert Neimeyer, Lenore Walker ve David Scharff gibi teorisyenler hep birlikte yeni bir şeyler icat etmek zorunda kaldılar çünkü ellerinde var olan repertuvar belli bir danışan ile ilgili gerekli konuları ele almaya yeterli değildi. Bu bakımdan danışanları, yeni veya revize edilmiş yaklaşımın eş yazarları oldular. Violet Oaklander, Steve Lankton, Pat Love ve Frank Pitman vakalarında belli bir danışanları ile ilgili, ilişkilerin gücü üzerine var olan düşüncelerini değiştirmelerine sebep olan, bir tür olağanüstü empatik üstünlüğü deneyimlediler.

Buna ek olarak çoğu, profesyonel gelişmeyi oldukça aşacak boyutta kişisel olarak danışanlarından ciddi manada feyz aldılar. Yardım ettiklerinden ve ilişkilerin samimiyetinden derin bir şekilde etkilendiler. Bazıları, paralel bir süreci takip eden ya da kendilerini zorlayan belli danışanlarla temas kurdukları için hayatlarında önemli değişikliklere gittiler. Diğer bir kısım ise danışanlarında tanık oldukları değişimler sayesinde yön değişimleri yaşadılar. David Orlinsky ve Michael Ronnestad tarafından yürütülen ve terapistlerin zamanla gelişimini inceleyen bir çalışma, terapistlerin %97'si için en önemli öğrenme kaynağının "danışanlar" olduğunu öne sürüyor.

Kariyerlerimizin en başından beri yardım toplantıları esnasında oluşan karşılıklı etkiyi merak ettik ve gözlemlerimiz bizi şaşırttı. Seanslarda terapistin kendi şahsi ihtiyaçlarını karşılamasından değil, daha çok ortaya çıkan paralel sürecin bir parçası olarak danışanlarımızın bize sunduğu tesadüfi bilgi ve 'hediye'lerden bahsediyoruz. İlk gözetmenlerimizden biri, bir zamanlar bize o günlerde psiko-

lojik olarak en sağlıklı hissettiği dönemin çözmek zorunda olduğu meseleleri danışanları ile konuştuğu zaman olduğunu açıkladı. Bizim bu açıklamaya tepkimiz; bitmemiş işlerin bizi sadece utandırdığı ve ikiyüzlü hissetmemize sebep olduğu şeklinde oldu. Çünkü henüz üzerinde çalışmak zorunda olduğumuz bir meseleyle başa çıkması için birine yardım ediyorduk.

O zamandan beri, yürüttüğümüz her seans sonrası ortaya çıkan bilgiyi ve kendi şahsi gelişmemizi iyice düşünüp taşınmayı denedik. Bazen tembel oluruz ve bunları yapmayı 'unuturuz' fakat her hafta en az birkaç defa kendimizi bir seanstan arta kalan yeni durumları gözden geçirirken buluyoruz. Danışanlarımız (öğrencilerimiz) bunun farkına nadiren varıyorlar ve biz de zaten onlara bundan çok nadiren bahsediyoruz fakat hayatımızdaki değerli dengenin çoğunu danışanlarımızdan öğrendiğimiz şeylere olduğu kadar danışan olarak ya da gözetim altında olduğumuz terapiye katıldığımız zamanlara da atfediyoruz.

En değerli öğretmenlerimizle geçirdiğimiz bütün o yıllara geriye doğru şöyle bir bakınca, farklı karizmatik mentorlarımızın üzerimizdeki etkilerini hatırlıyoruz. Fakat hafızamızda o kadar yer tutan diğer bir şey, değişimin nasıl oluştuğu ile ilgili anlayıp bildiğimiz şeylerin çoğunu bize gerçekten öğreten bir avuç danışanlarımızın varlığıdır. Bu süreç günümüzde de devam etmektedir. Doğrusu ikimiz de bu kelimeleri yazarken, son haftadaki bir seansta gerçekleşen hiçbirimizin daha önce karşılaşmadığı bir olayı hatırladık. Biraz kafa karışıklığına ve belirsizliğe yol açmakla birlikte aynı zamanda bizim yeni yollara doğru genişlememizin de müsebbibidir.

Usta terapistler diğerlerine yardım etmek ve dünyada bir fark yaratmak amacıyla kendilerine vazife edinmek için hissettikleri ya bir 'ilham' ya da yoğun bir tutku ile yola

çıkarlar. Bu tutku, ustalığa doğru giden yolda ortaya çıkan kaçınılmaz başarısızlıklar ve hayal kırıklıkları gibi zorlukları aşmada çok önemli olacaktır. Usta terapistler, bilgi derinliği ve deneyim kazandıkları için bulabildikleri en iyi öğretmenlerden öğrendikleri kadar çok şey öğrenmeye çalışırlar. Ancak mesleğimizde ya da yakın ilişki içeren herhangi bir diğerinde mükemmellik sadece ne bildiğimiz, ne anladığımız ve bütün farklılıkları yaratacak olan ne yapabileceğimiz değildir: Takip eden bölümde göreceğimiz gibi olağanüstü klinik tedavi uzmanları her şeyin üstünde, merhametin ve şefkatin ete kemiğe bürünmüş hâlidir.

Bölüm 3

Güçlü Bir Şefkat ve Özen

Usta terapistlerin şu anki durumlarına nasıl geldikleri ve neyi olağanüstü bir şekilde iyi yapabildikleri ile ilgili bu araştırmanın ilk bölümünde bu uzmanların en göze çarpan ortak özelliğini şöyle tanımlayabiliriz: Yardım ettikleri kişilere karşı güçlü bir şefkat besliyorlar. Kendi şefkatlerini, zaman zaman güvenilir ve gerçek insani ilişkiler kurmak ve diğer zamanlarda da açık ve tutarlı sınırlar oluşturmak gibi her türlü direkt ve indirekt yollarla gösterebilirler. Usta terapistler ya açık bir şekilde müşfik olabilirler ya da kendi şefkatlerini kişiliklerine, tarzlarına ve danışan ihtiyaçlarına özel bir şekilde ifade ederler.

Tanıdığımız en nazik, şefkatli ve sevgi dolu insanların bazıları terapistlerdir. Fakat kendi doğrularıyla dikkate değer bir şekilde etkili ve aşırı hassas değilse bütünüyle kontrolcü uygulayıcılar da var. Sinir bozucu bir tonda kurbağa gibi ses çıkaran ve talepkâr, sürekli kendini haklı gösteren ve ara sıra kaba bir kurbağanın kişiler arası ilkel becerilerine sahipmiş gibi görünürler. Buna rağmen profesyonellerin kendi yöntemleri doğrultusunda danışanlarına karşı olan şefkatlerini ifade etmek için etkisi hiç de daha az olmayan kendi eşsiz yollarına sahip olduklarını düşünmek istiyoruz. Hatta üretken olmayan bir yakınlığa sebep olabileceği için "özen göstermeyi" açıkça işinin bir parçası olarak görmeyenler arasında şefkatlerini danışanlarının algılayabile-

ceği başka yollarla gösterenler var.

Şefkat, bir başkasının deneyimini derinden kavrayış olarak tarif edilebilir, öyle ki ondan kaynaklanan tepkiler empatinin ötesinde bir iyilik merkezi ile iletişim kurmak gibidir. Şefkat, yardım etmeye yönelik yaklaşımların çoğunda olduğu gibi dünya dinlerinin çoğunu en üstte birleştiren (en azından teoride) şeydir. Şefkat, ister tedavi anlaşması olarak adlandırılan sözleşmenin içerisinde gömülü olarak yer alsın ister daha direkt olarak her terapötik ilişkinin belirlenmiş çekirdek şartları içerisinde bulunsun en güçlü içgüdüsel insan dürtüleri arasındadır. Yakın kuzenleri; sempati ve nezaket eş seçiminde en güçlü bileşenlerden biri olarak statü, güç ve dış görünüşten çok daha önemli bir yer tutar.

Bağ Kurmak

Biz danışanlarımıza karşı şefkatimizi, özenli bir şekilde ve şüphelerini azaltıp güven sağlayıcı sözlerimizle göstermenin yanı sıra davranışlarımızla da ortaya koyarız. Üç özelliği sıklıkla içinde barındırır: (1) Senin için hislerim var. (2) Seni anlıyorum. (3) Sana yardım etmek istiyorum. İlginç bir şekilde, buradaki en kritik nokta bizim, birisi için gerçekten hissetmemiz ya da onu anlamamız değil, karşımızdakinin bizim davranışlarımızı o şekilde algılamasıdır.

Russ, bütün hayatını mahveden alkol, ilaç ve kumar bağımlılığından kurtulmak adına üç yıldır terapi gören 24 yaşında bir genç. Geçmişte hastaneye yatarak tedavi programlarına katılmanın yanı sıra defalarca farklı terapistlerden de danışmanlık hizmeti almış ancak her defasında sınırlı bir iyileşme sağlamış ve hastalığı tekrar nüksetmiştir.

Russ, sahip olduğu olağanüstü fiziği, 193 cm boy ve at-

letik yetenekleri sayesinde önemli ölçüde hayatını sürdürebildi. En azından fiziksel çekiciliği, cazibesi ve 'Ivy League (Doğu Amerika'da yer alan bir grup üst düzey prestije sahip okul grubu)' eğitimi almış olması gibi başka avantajları da vardı. Hatta problemli bir çocukluğa, sürekli olarak çatışan bir aileye ve ebeveyni ile dengesiz ilişkilere rağmen en azından bağımlılıkları kolejde onun hayatını elinden alana kadar 'avantajlara sahip olmak' onun kaderiydi.

Geçmişini bildiğimiz ve tedaviye cevap vermede önceki başarısız denemelerini bilen terapisti, ona içmemesi, uyuşturucu kullanmaması ve kumar oynamaması için hiç boş vakit bırakmayacak şekilde, planlı egzersiz programlarını, destek gruplarını, aile seanslarını iş değişikliğini ve benzeri adımları içeren bir seri müdahalede bulunmayı denedi. Çok yakın bir geçmişte, baygınlık geçirdiği için bisikletinden düşerek yaralanmış ve ehliyetine el konularak birkaç aylığına cezaevine gönderilmişti.

En ilginç olan Russ'un hiçbir randevuyu kaçırmadan ve hatta hiç geç kalmadan istekli bir şekilde terapi seanslarına gönüllü olarak devam etmesiydi. Babasıyla iletişiminde hayatı boyunca yaşadığı zorluklar dikkate alındığında özellikle erkek terapisti ile kurduğu ilişkiyi oldukça takdir ediyor ve konuşmalardan zevk alıyor gibi görünüyordu. Bu hisler görünürde bir ilerleme olmaması dolayısıyla gittikçe artan bir şekilde ümitsizlik ve hayal kırıklığı hissine kapılan terapistininkilerle belirgin bir şekilde zıttı.

Terapisti, bir seferinde Russ'a "Buraya geliyor olmayı sevdiğini biliyorum." dedi. "Ancak bunun gerçekte sana ne kazandırdığını merak ediyorum. Demek istediğim buraya gelip doğru şeyleri söylüyor olabilirsin fakat dışarıdaki yaşantında henüz kayda değer bir değişiklik olmadı." diye devam ederek kapıyı işaret etti.

Russ başını salladı. "Muhtemelen doğru söylüyorsun. Ancak şu an sana ve yüzündeki ifadeye bakıyorum. Biliyorum ki seni biraz çıldırttım ve bundan dolayı hayal kırıklığı hissediyor olmalısın..."

Russ, "Öyle değil. Bu..." dedi ama devam edemedi.

"Bekle, izin ver bitireyim. Seni hayal kırıklığına uğrattığım için çok kötü hissediyorum. Bu, sürekli olarak aile adımızı lekelediğimi ve hayatımı mahvettiğimi söyleyip bana daima kendi ajandalarını dayatan, ebeveynlerime karşı hissettiğime hiç benzemiyor. Beni sevdiklerini ve benim için en iyiyi istediklerini biliyorum fakat seninle bu iş farklı. Şüphesiz ki ara sıra sana yalan söylüyorum..."

"Öyle mi? Bana karşı söylediğin her şeyde tam olarak dürüst davranmadığını mı kastediyorsun." dedikten sonra her ikisi de güldü.

"Yani belki birkaç küçük konuda. Ancak şu anda değişmeyi gittikçe daha çok ciddiye alıyorum. Bana gösterdiğin ilgiyi ne kadar çok takdir ettiğimi bilmeni istiyorum. Yanılıyor olabilirim ama seni her incittiğimde benim acımı gerçekten hissediyormuşsun gibi görünüyor. Sanki kendimi incittiğimde seni de incitiyorum."

"Böyle söylemeni takdir ediyorum. Kesinlikle sana oldukça çok değer verdiğim doğru ancak tam olarak beni incittiğini ya da hatta hayal kırıklığına uğrattığını söyleyemem. Fakat zaman zaman seninle uğraşmaya çalışmaktan yorulduğumu hissediyorum."

"Hey, benim için yapabileceğin çok şey var daha. Bunu açıkça ifade ettin. Yapmam gereken değişiklikleri yapmak bana kalmış, ben onu başarana kadar yapabileceğin tek şey elimi tutmaya devam etmek." Russ tekrar güldü ama bu defa gülüşü boğazında takıldı. Gözlerinde koluyla hızlıca silip uzaklaştırdığı yaşlar birikmeye başladı.

Terapist aynı fikirde olduğunu gösterecek şekilde kafasını sallayarak bekledi.

Russ kısık bir sesle, "Ne söylediğimi tahmin ediyorum." diye devam etti "Diğer herkes gemilerine atlayıp benden vazgeçip kaçıyormuş gibi göründüğünde orada benimle takılmanı takdir ediyorum. Sonunda bu işi yoluna koyacağımı biliyorum fakat bu iş ikimizin de tercih ettiğinden çok daha fazla zaman alıyor."

Russ'un tarif ettiği şey, işimizin, bizim tekniklerimizin ve müdahalelerimizin dışına taştığını hepimizin kabul ettiği çok hayati önemde bir parçasıydı. Onu ister empati, şefkat ve terapötik iş birliği ya da ister başka bir şekilde adlandırın fark etmez, usta terapistler özünde iyileşiyor görünen danışanlarıyla bağ kurmada çok başarılıdırlar. Favori tekniklerimizin, danışanlara ihtiyaçları ne ise onları sağladığı görüşüne katılabiliriz ancak bu teknikler hemen her zaman müzakere edilmiş şefkat ve özen ile güçlendirilir.

JK Çok uzun zaman önce yeni mezun bir öğrenciyken kahramanlarımdan biri atölye çalışması alanında süper star seviyesine henüz yeni erişmiş olan Albert Ellis idi. Onun 'performans'larından birine katıldım, karşısında 300'den fazla katılımcının doldurduğu bir oda vardı. Sadece ön sırada boş koltuklar kalmıştı ve ben de en iyi görüş açısına sahip bir yer bulmaktan dolayı çok mutlu olmuştum. O zamanki adıyla Rational Emotive Terapy üzerine eğitim alıyor ve uygulama yapıyordum. Dolayısıyla da ustaları, o ana kadar bana çok faydalı olan bu teknikleri gösterirken, seyretmeye de çok istekliydim.

Ön sıranın danışan olarak sahneye çıkmak üzere gelecek olan gönüllülere ayrılmış olduğunu öğrenince elbet-

te şaşırmıştım? Ellis, seansları birbiri ardına sürdürürken onun akılcı olmayan inançlara sihirli bir karşı duruş dalgası ile her danışanı 'düzeltmesini' hayranlıkla izledim. Buna rağmen beni şaşırtan şey, çoğunlukla bu rutinden sıkılmış sanki binlerce defa bu süreçten geçmiş ve işi yalnızca senaryoyu okumaktan ibaretmiş gibi bir görüntü vermesiydi. (Ve binlerce kez geçmişti de!) Her şey iyi hazırlanmış görünüyordu fakat sanki başka bir şey varmış gibi duruyordu ve gergin bir şekilde sahneye çıkma sıramı beklerken ben onun ne olduğunu anlamaya çalışıyordum.

Ellis; teorisi, varsayımları, tekniği ve bu yaklaşımı destekleyen araştırmalar hakkında konuştu. Bütün her şey gerçekten sistematik olarak düzene sokulmuş (kabul edilmiş) adımlarla ilgiliydi. Harekete geçirici olayı tarif et, duygusal sonuçları listele, akılcı olmayan inanışları belirle vb. Bu, uygulanması hiç zor olmayan ve hatırlanması oldukça kolay olan bir reçeteyi andırıyordu. Benim gibi yeni başlayanlar için mükemmel bir araçtı.

En sonunda sıram geldi ve ben dehşete düşmüş bir şekilde sahneye geçtim. İşte burada, yeni mezun mütevazı bir öğrenci olarak, büyük ustanın önünde ve yüzlerce profesyonelle etrafı çevrilmiş vaziyette duruyordum. Buna rağmen bütün o dikkat dağıtıcı düşüncelerden onun teorisi hakkında önceden anlamış olduğum şeyleri kullanarak kurtulmaya çalıştım ve bunu yapmak çok da zor olmadı. Orada büyük bir krizin içinde olduğum ortaya çıkmıştı. Annem ölmek üzereydi. Fakat asıl mesele şuydu: Beklenen o çok kötü acı ve kayıp duygusu yerine onun çok daha erkenden gitmiş olma ihtimalini düşünerek rahatladım. Sıklıkla intihar eğilimi taşıyan ve depresif bir alkolik olan annem, hayatım boyunca benim için ağır bir yük oldu. Kanserden ölmek üzereydi ve ona çok kötü bir oğul olduğumu düşündüğüm için aşırı derecede suçlu hisseden de bendim. Kendimle ilgili olarak bir şeylerin

yanlış olduğunu varsaydım ve benim şefkat göstermeyen davranışımın cezası da bu suçluluk duygusuydu.

Eminim Ellis'in bana ne tür bir şey söylemiş olduğunu tahmin edebilirsiniz. 'İyi' bir oğul olmanın nasıl olacağı hakkındaki düşüncelerimi reddedip 'uygun' davranışın ne olduğu ile ilgili akılcı olmayan düşüncelerime karşı çıktı ve bu böyle devam etti. Her şeyden önce o kadar insanın önünde ve sahnede olduğumuz için programa devam ettim. Ellis, benimle sinirli bir ses tonuyla konuşuyordu. Benim gözümü bayağı korkutmuştu. Özellikle odanın arka sırasında oturan bir grup rahibeyi hedef gösterip azarlayarak eğer kendi 'lanet' dilinden rahatsız olacaklarsa hemen o anda odayı terk etmelerinin daha iyi olacağını söyleyerek güne başladığını kafamda canlandırıyordum. Onlar ciddi ciddi dışarı atıldılar.

İzleyiciler arasında sahnede benim seansım devam ederken gerçekte ne olup bittiğini görebilen ya da hissedebilen hiç kimse yoktu. Seans bitiminde görüş bildirmeleri istendiğinde, izleyiciler Ellis'in benim üzerimde uyguladığı her çeşit farklı tekniği ve müdahaleyi belirttiler. Bu da annemin ölümü ve onunla olan ilişkim ile ilgili hissetme ve düşünme şeklimi, gerçekten, sonsuza kadar değiştiren oldukça çarpıcı bir sohbet oldu. Fakat arkasından, Ellis'in yaptığı hangi şeyin en çok yardımı olduğu bana sorulduğunda, cevabım basit ve direkt olarak "Özel bir şey yok." şeklinde oldu.

Sonradan yaşadığım o seansın video kasedini izlediğimde her zamankinden çok daha fazla ikna oldum ki bana gerçekten yardım eden RET[1] değil; şahsen Ellis'in kendisiydi. O gün orada bulunan başka hiç kimsenin, bir arada olduğumuz o kısa sürede onun beni ne kadar çok önemsiyormuş gibi göründüğünü, sezip hissedebildiği-

1 RET: Rational Emotive Therapy

ni zannetmiyorum. Birbirimize hemen hemen dizlerimiz değecek şekilde, çok yakın oturuyorduk ve onun tarafından gerçekten tam olarak duyulduğumu hissediyordum. Bana duyduğu şefkati hissettim. O anlarda beni gerçekten anladığını düşündüm.

Sadece ebeveyninden birinin yaklaşan ölümünden dolayı acı çeken biri olarak değil, aynı zamanda terapist olmak için eğitimine yeni başlayan biri olarak bu benim için tam bir kırılma anıydı. O deneyimden sonra fark ettim ki tekniğin ne kadar önemli olabileceğini düşünürsem düşüneyim, gerçekte inanılmaz derecede güçlü olan, bu şefkat ve özen duygularıydı.

Takip eden yıllarda, ben çalışmalarımı bütünüyle yeniden yapılandırdım. Yaptığım işin çoğu artık bir terapi ofisinde değil daha çok sahada gerçekleşiyor, tabiri caizse, yıllar boyunca öğrendiğim müdahale, teknik, strateji ve metot hangisi olursa olsun şimdi artık hepsi benim kimliğimde asimile edildi. İster uzak bir köye ev ziyaretine gidiyor, bir okulda ya da yetimhanede gönüllü olarak çalışıyor ya da ister dezavantajlı bir topluluğa eğitim vermek, koçluk yapmak, gözetmenlik yapmak veya bir terapi seansını idare etmek amacıyla bir hizmet seyahatini yönetiyor olayım, yapmaya çalıştığım şeyin çoğu kendi şefkat ve özenimi yardım etmekte olduğum insanların hizmetine sunmaktır. Bu, acımadan, karşılıklı taleplerde bulunmadan ve çoğunlukla kendi ihtiyaçlarını düşünmeden şefkat göstermektir. Çoğunlukla araya giriyorum çünkü her ne yaparsam bunu sadece başkalarına yardımcı olmak için değil, aynı zamanda kendimi güçlendirmek için de yaptığımı gönülsüz olsam da kabul etmek durumundayım. Tabiri caizse istendiğimi hissetmem lazım. Çabalarımın takdir edilmesini ve bunun açıkça belirtilmesini tercih etmeme rağmen bazen böyle bir şeye ihtiyaç hissedilebilir: Birçok defa yaptığım işin hedeflenen neticeyi sağlayıp

sağlayamayacağını gerçek manada söyleyemediğim için hayal kırıklığı yaşarım.

Geçmişe baktığımda, öğretmenlerimin, süpervizörlerimin, terapistlerimin ve etkili mentorlarımın çoğunun bana öğrettikleri 'şey'; onlardan belli becerileri, bilgileri, tatmin olmayı, bilgeliği öğrenmem ve bunların yanında onlar tarafından sevildiğimi, en azından saygı duyulduğumu, hissetmemdi. Elbette, bu iş daima böyle değildi. Sadece beni sevmemek ya da bana saygı göstermemekle kalmayıp hatta benden hoşlanmıyormuş gibi görünen birkaç kişinin olduğunu da hatırlayabiliyorum. Fakat bu durum, aynı zamanda şu anki hâlimi şekillendiren, acı verici deneyimleri, bazı önemli dersleri bana öğretti.

Hemen her şeyin şefkatin terapötik çalışmanın çok önemli bir parçası olduğu gibi oldukça açık bir varsayım da dâhil olmak üzere, istisnaları olduğunu söylemezsem ihmalkârlık yapmış olurum. Hepimiz -biz onlara özen gösterirsek hatta seversek- daha az özenli davranabilecek danışanlarla karşılaştık. Bu iş onlar için bu şekilde ilerliyor, onlar sadece bazı cevaplar ya da hareket istiyorlar. Bazıları ya o şekilde doğdukları ya da çocukluklarından beri öyle eğitildikleri için ilişkisel meselelere tamamıyla kayıtsız kalırlar. İçinde bulundukları sevimsiz duruma azıcık empati göstermeye çalışmamız söz konusu olursa sanki "Öyle düşünüyor olmanız çok iyi ancak bunun şu an yaptığımız işle ilgisi ne?" diye soracakmış gibi omuz silkerler ve gerçekten de buna inanırlar.

Tam zamanlı olarak özel psikoterapi görüşmeleri yaptığım ve yaptığım bazı çalışmaların sonuçsuz kalması dolayısıyla hayal kırıklığı hatta belki tükenmiş hissettiğim bir dönem oldu. O zamanki danışanlarımın çoğunun 'hastalık hastası'na yakın, göreceli olarak orta-sınıf ve hayatlarındaki bütün stresi dengeleme uğraşı içinde olan beyaz yaka çalışanlardan oluşması sebebiyle, yaptığım şeyle-

rin dünyada küçük de olsa fark yaratıp yaratamayacağını sorguluyordum. Yapmakta olduğum işi yapabilecek başka birçok kişi olduğu için kendimi yeri kolayca doldurulabilir biri gibi hissediyordum. Ayrıca yaptığım çalışmanın kazanımlarının uzun sürüp sürmediği hususunda da ciddi şüphelerim vardı. Danışanlarımın gerçekten değişime uğrayıp uğramadıklarını nereden bilebilirdim ki? Haftada sadece 50 dakikalık bir sürede gerçekten acı çekmekte olan problemli insanlara yardım edebilmem nasıl mümkün olacaktı? Terapiye 'inancımı' kaybetmiştim. Bir şekilde şefkatimi yanlış ifade ediyor ve danışanlarımı daha çok asi, uyumsuz insanlar olarak görüyordum. "Cehennemden Gelen Danışan (Clients From Hell)" isimli, her bölümünde manipülatif oyunlar, asi davranışlar ya da inatçı engellemeler yoluyla bize işkence eden başka bir çeşit danışanı ele alacak, bir kitabı yazmakla ilgili o muhteşem düşünce işte o zaman hasıl oldu bende. Kabul edin! Böyle bir kitabı hayata geçirmek eğlenceli olmaz mıydı? Herneyse, yazımı bittikten sonra, kitap değerlendirilmek üzere dağıtıldı ve danışanlarımın benim hayatımı perişan etmek üzere cehennemden gönderildiğini (yemin ederim öyleydiler!) hissediyor olmam dolayısıyla şefkatimi kaybetmiş görüntüsü verdiğim gözlemini ifade eden bir değerlendirme beni gerçekten derinden sarstı. O tek görüş, bakış açımı ve kitabın adını *Şefkatli Terapi: Zor Danışanlarla Çalışmak (Compassionate Therapy: Working With Diffucult Clients)* şeklinde değiştirmemi sağladı.

Bu arada, danışanlarıma olan sevgimi ve şefkatimi kaybettiğim görüşünü dillendiren o değerlendirmeyi yapan kişinin kim olduğunu asla tahmin edemezsiniz:

Albert Ellis.

Bağlılık ve Yatırım

Sonraki bölümlerden birinde tartışacağımız gibi terapist tarafında büyük oranda istismarlar, cinsel usulsüzlükler, karşı aktarım, bağımlılık ve kişisel hoşgörü ile bağlantılı olması sebebiyle *sevgi* mesleğimizde yasaklı bir kelimedir. Biz, danışanlarımızla aramızda gelişen ilişkisel bağlantılarımızı tarif etmek için *iş birliği, koşulsuz pozitif ilgi, şefkat* ve *empati* gibi terimleri kullanırız. Hiç sevmediğimiz ya da çok az sevdiğimiz hâlde gördüğümüz bazı insanlar vardır. Aslında kendilerini mümkün olduğunca sevimsizleştirmeye ciddi gayret gösteriyorlar. Fakat çok uzun bir süredir bilip de kendimize sakladığımız şey, terapötik çalışmamızın çok önemli bir kısmını yönlendiren şeyin aşk olduğudur.

Dalai Lama'dan sevgiyi tarif etmesi istendiğinde gülümsemeden önce bir anlığına durup düşünmüştü. Zamanının çoğunu aldatıcı bir şekilde basitmiş gibi görünebilen zorlayıcı sorularla onu şaşırtmayı denemekten hoşlanan ziyaretçilerini eğlendirmek için harcar. Bazen aniden durur ve tercümanının soruyu kendi ana dili -Tibet dilinde- tekrarlamasını beklerdi ancak bu defa sadece omzunu silkip anında İngilizce olarak cevap verdi. "Sevgi," diye cevapladı Hazretleri, "bir başkasını mutlu etme isteğidir."

Bu cevabın hem basmakalıp hem de aşırı basitleştirilmiş görünmesinden dolayı hayal kırıklığına uğradık. Bu görüşme için çok uzun bir yoldan gelen birçok gezgin gibi, önceden bizi terk etmiş olan şaşırtıcı bir bakış açısı duyacağımıza yönelik belirgin bir umut vardı. Zamanla ve bir sürü derin düşünce ile ortaya koyduğu görüşün derinliğini ve hikmetini takdir ettik. Terapinin, danışanlarımızı daima mutlu etmek olmadığının farkındayız fakat buna rağmen, bazen oldukça ümitsiz bir şekilde, bütün çabamız öyle yapmaya çalışmaktan farksızdır.

Sıklıkla, en azından kısa vadede, pek de sevgi dolu olarak algılanmayan hatta anlık mutluluğu sağlamak için dizayn edilmiş bir şeyler söylememiz ya da yapmamız için bize başvurulur. Aslında en iyi işlerimizden bazılarının gerçekte insanlara oldukları hâlleriyle kendilerini kötü hissettirmek için dizayn edilmiş olduklarını söyleyebiliriz.

Çiftlerle çalışırken onlara çok nadir olarak birbirlerine aşık olup olmadıklarını sorarız, çünkü zaten bunun böyle olduğunu varsayarız. Asıl problem çoğunlukla aşkın var olmayışı ile ilgili değil fakat daha çok nasıl ifade edildiği ya da edilmediği ile ilgilidir. Çoğu insan bu farkı anlar fakat böyle tatmin edici olmayan bir ilişkiyi sürdürmeye devam etmelerindeki kendi rollerini ayrı ayrı tarif etmeleri istendiğinde aşırı üzüntü ve hayal kırıklığı gösterirler.

"Sen anlamazsın!" diye büyük bir hiddetle araya giren partnerlerden biri, "Problem ben değilim, problem o!" der.

"En azından bu noktada ikiniz de aynı şekilde düşünüyorsunuz." olacak muhtemel bir cevap. "İkiniz de problemler için en ufak bir sorumluluk almayı reddederek birbirinizi suçluyorsunuz ve bu böyle devam ettiği müddetçe ortaklaşa karar verilmiş hedefinize -çok daha sevgi dolu ve tamamlayıcı bir ilişkiye sahip olma isteğinize- ulaşmak için birlikte hareket etme şansınız oldukça az olacaktır."

Böyle yüzleşmelerin takdir edilmesi oldukça zordur, sevgi dolu ve merhametli de hissettirmez. Fakat böyle sohbetler insanların birbirleriyle ilişki kurma yollarında önemli değişiklikler yapmalarına yol açarsa, başlangıçtaki huzursuzlukları ve ızdırapları zamanla istedikleri neticelere dönüşür. Böylece terapi sırasında sevgi, onların ne kadar tamamlayıcı ve tatmin edici bir hayata sahip olmalarını istediğimizi danışanlara iletmekle ilgilidir.

Bir terapisti gerçekten büyük yapan şeyin ruhani ol-

mak, bilinçli olarak duygusuz ve gizemli davranmak olduğunu kastetmiyoruz. Gözde hikâyelerimizi, tekniklerimizi ve müdahalelerimizi sırada olan kişi kadar severiz. Fakat biliyoruz ki alanımızdaki teknikler ve müdahalelerle ilgili bir endişe -hatta saplantı- mevcut: talimatları takip etmek. Sanıyoruz ki eğer biz talimatları harfiyen takip edersek bazı büyülü sözler, hipnoz indüksiyonu, metafor ya da usul ezberlemek gibi yöntemlerle mucizevi sonuçlar elde edeceğiz. Kusursuz, anlaşılması kolay ve garanti sonuçlar üretilecek. Artık kural hâline gelmiş tedavilerin temel değerleri (Kutsal Kitap) üzerine uzun süreli bir araştırma var. Her yıl farklı bir kısaltma ile isimlendiriliyor: EMDR, EFT, CBT, DBT, ACT, RCT, MBCT. Araştırmacılar birbirlerine paralel olarak, her biri çalışan tek bir değişkeni takip ederek pozitif sonuçlar üretenleri aramaya devam ediyorlar.

Bu araştırmanın sonucunda kazanmayı ümit ettiğimiz ödül kadar yaptığımız işle ilgili bizi çok enerjik, heyecanlı, yaratıcı, coşkulu ve çılgınca tutkulu kılan şey, herhangi bir yaklaşım ya da teknik söz konusu olduğunda pek işe yaramaz. Asıl performans, şefkat göstermek; yardım ettiklerimize karşı gerçek, doğru, derin bir bağlılığı temsil eden, talepkâr, sömürücü ve romantik olmayan yollarla sevmekle ilgilidir. Carl Rogers'ın bir iş arkadaşı -odaklı terapist David Cain- herhangi bir yardım görevlisinin -başkalarının refahına adanmış emek sunan- en önemli nitelikleri arasında yer almasını düşündüğü şeyleri anlatır; "Emek sırasında terapist, danışanlarının sıkıntısını hafifletmeye ve esenliğini teşvik etmeye yönelik değişmez kişisel ve profesyonel vaat verir. Bu vaat, özenli bir davranışın danışan için orada var olmanın ve onun daha etkili bir yaşam tarzı elde etme ümidine adanmış olmanın bir bileşimidir. Adanmış terapistler ulaşılabilir ve müsaittirler. Gerçekten ilgi gösterirler ve ümit verici görünen yollarla destek ve yardım hususun-

da güvenilebilirler. Terapistin davranışı şudur; seansa katılır, danışana en kötü zaman ve şartlarda eşlik eder ve asla vazgeçmez. Adanmış terapistin ana ilgisi danışanın esenliği ve onun hedeflerine doğru ilerleme sağlanması olması sebebiyle, o doğası gereği özünde fedakârdır."

David Cain'in bağlılık diye adlandırdığı şeyi normal olarak bir tür sevgi olarak düşünebiliriz ki bunu bölüm 12'de tekrar inceleyeceğiz. Bizim başkalarına yardım etmeye adanmış olmamızın kaynağı ve bizi güçlü kılan şey budur. Danışanlarımıza, öğrencilerimize ve süpervizyon altındakilere; yapıcı tavsiye, girdi, geri beslemelerle ve gösterdiğimiz anlayış ve tatminle yansıttığımız her şeyin ötesinde onların çoğunun bizim tarafımızdan sevildiklerini hissettiklerini düşünmek istiyoruz.

JC Kitabın giriş bölümünden de hatırlayacağınız gibi ben kanımı bozan ve omurga boyunca omurlarıma zarar veren kanser rahatsızlığım dolayısıyla (geçici) bir süre çalışma hayatıma ara verdim. Sonunda felç edici ağrılarla yaşamayı öğrenmem anlamına gelse bile, bu çalışmanın yayınlanmasını görecek kadar yaşayacağım anlaşıldı. Kök hücre nakli, kanseri kanımdan temizledi ancak bu, her günümü hem bir hediye ve hem de felâket hâline getirdiği için bana çok pahalıya mal oldu. Bedenimin her sistemi arıtıldı ancak aynı zamanda bir kaos içindeydi. Kan basıncımı, iç organlarımı, bağışıklık sistemimi ve kalbimi (Nakil yapılmadan hemen önce bir kalp ameliyatı geçirdiğimden bahsetmiş miydim?) olması gereken şekilde işler hâle getirebilmek için geniş bir kadrodan oluşan doktor ekibinin çalışması gerekti. Bütün bunlar, bir sürü kötü yan etkisi olan ilaç kullanımı, acı verici işlemler ve hepsinden de kötüsü iyileşip iyileşeme-

yeceğimin belirsiz olması gibi sıkıntılarla boğuştuğum ve sık sık ve uzun süreli hastane ortamında kalmamı gerektiren şeylerdi.

Elbette, mucizevi bir tedavi ile tam tabiriyle hayatımı kurtaran cerrahlara, onkoloji uzmanlarına ve diğer doktorlara teşekkür borçluyum. Deneysel tedavileri uygulayan bir eğitim hastanesine yakın yaşadığım için şanslıydım ancak hastane aynı zamanda kişiliksiz, antiseptik atmosferiyle bir fabrikayı andırıyor. İlaçlara bağlı olarak kendimden geçmiş hâlde dinlendirildiğim dönemde daha önce görmediğim birçok doktor ziyaretime geldi. Hastane doktorları, ödül kazanmış boğalar gibi beni göstermek için yanlarında öğrencileriyle gün boyunca gelip gidiyorlardı. Hemşireler, fizik tedavi uzmanları, konuşma terapistleri, mesleki terapistler ve teknisyenler sırasıyla geliyor, başlarıyla selâm verip elektronik tarayıcı aletlerle notlar alıyorlardı. Vardiyalı olarak, renklerle kodlanmış üniformalar içerisinde, her biri bir şeylerin verimli ve yararlı şekilde çalışır hâlde tutulması için bilgilendirilmiş olarak uyum içinde işlerini yapıyorlardı. Çoğunlukla kendimi insanmışım gibi hissetmedim, sanki bir depo alanında geçici olarak yer işgal eden büyük bir makinenin bir parçası gibiydim. Bir şekilde bedenimde kalıp onlara göre iyileşmemde sıkıntı yaratacak olan her türlü problemi görüp düzeltmek adına kan alıyorlar, idrar analizi yapıyorlar, beni CAT taramalarına, X-ray ve diğer görüntüleme cihazlarına sokuyorlardı. En yoğun ümitsizlik anlarımda, bütün bunların ben ölmeden önce bana mümkün olan en yüksek medikal faturayı çıkarmaya uğraştıkları büyük bir aldatmaca olduğu düşüncesiyle çarpıldım.

Odama bir görevli girdiğinde her defasında öfkeyle "Bu gerçekten gerekli mi? Niçin buna ihtiyacım var? Kim istedi bunu?" gibi sorular soruyordum. Şerefimle huzur içinde ölmeme niçin izin vermediklerini merak ediyor-

dum. Gerçeklerden öylesine uzaklaşmıştım ki çok defa bilincimin yerinde olmadığı zamanlarda bana bir şeyler yapmalarından, bir şeylere engel olduğunu düşündükleri için bir parçamı almalarından dehşete düşüyordum. Bu benim için bir oyun hâlini aldı ve bir şekilde hayatımı kurtarmama da yardımcı oldu çünkü bu sayede onlarla savaşabilmek adına mümkün olduğu kadar uyanık ve aklı başında kalmaya şartlandım. Öyle zamanlardı ki gerçek düşmanım kanser değil de onlarmış gibi hissettim. Kanser açısından kişisel bir sıkıntı olmadığını ve onun sadece işini yaptığını kabul ediyordum ancak bu medikal fabrikadaki insanlar beni bir insan olarak değil sadece bir bedenden ibaret görüyorlardı.

Sonrasında benim için bir şeyler değişti fakat bunun tıbbı işlemlerle ilgisi yoktu. Elbette, benim için çalışan personelin inanılmaz parlaklığına ve uzmanlığına müteşekkir kalacağım ancak (ailemin yanı sıra) bana asıl ümit veren; yaşama isteği aşılayan hemşirelerden birkaçı idi. Sefil -sürekli bir şeyler talep eden, artan zamanlarda kafa karıştırıcı, sinirli, sabırsız, hayal kırıklığına uğramış, kaba, kavgacı ve bazen de ümitsiz- bir hasta olduğumu kabul etmeliyim. Bana en çok yardım eden şey bazen bütün bir gün boyunca sadece elimi tutarak başımda bekleyip kulağıma güven veren kelimeler fısıldayan birkaç hemşirenin hissettiğim huzur veren sevgisi ve şefkati oldu. Onlar için yoğun bakım ünitesinde bir yatağı işgal eden 'sıradan' bir hasta olduğumu biliyordum ancak bu bana ondan çok daha fazlasını hissettiriyordu. Çok az konuşan ancak sağlığıma daima çok büyük özen gösteren bir doktor beyzbol süper liginden 'sonlandırıcı (closer)' -oyuna bitime yakın bir zamanda girip oyunun kazanılmasını sağlayan oyuncu- olarak görev yapan bir atıcının koca kafa kuklasını getirdi. Kadın bana bu kanser tedavisini bir zaferle sonlandırmamı ve hayat oyununa geri dönmemi

söyledi. Biliyorum bu basmakalıpmış gibi duruyor ama bende büyük bir değişikliğe sebep oldu.

Kanser tedavileri bedenimi ne kadar iyileştirdiyse, ruhumu ve zihnimi de o kadar 'tedavi eden' başhemşire Pamela'ydı. Yaşamakta olduğum ızdırabı ve çaresizliği çok doğru bir şekilde anlayıp beni iyileştirmeyi kendi özel projesi olarak ele almaya karar verdi. Asıl işi idari görevleri yürütmek olmasına rağmen, her gün zamanının bir bölümünü beni beslemeye, ağrıyan sırtıma masaj yapmaya, benimle konuşmaya ve beni dinlemeye ayırmak suretiyle yanımda geçirdi. Kendi terapötik çalışmalarımızda böyle müdahaleleri denerken hissettiğimizin aynısı bir duyguyla aileme katıldı. Kendinden, kocası ve çocuklarıyla olan şahsi hayatının bir bölümünü paylaşmak dâhil, çok yönlü olarak feragat ederek benimle 'saatlerce' zaman geçirdi. Bugüne kadar gözlerime yaşlar dolmadan, insanlığı için olduğu kadar profesyonelliği için de inanılmaz bir minnettarlık hissetmeden onun hakkında düşünmem çok zor oldu. Onun yaptığı, benim hayatımı değiştiren ve iyileşmemi sağlayan şeyin ne olduğunu düşünmeye çalıştım ancak bütün yapabildiğim kendimi onun sevgisiyle rahatlamış hissetmek oldu.

Pamela'nın benim için yaptığı, her usta yardım görevlisinin ya da şifacının yardım ettikleri insanlar için yaptıklarına inandığım şeydi. Pamela'nın bana öğrettiği ya da daha doğrusu hatırlattığı, yaptığımız işlerde şefkatin gücünü asla hafife almamamız gerektiğiydi.

Gelişme Yönü

Geleneksel olarak, bizim en kompleks yardım sistemlerimizden bazıları, ister psikanalitik ister varoluşsal menşeli

olsun, yorumlayıcı her tekniğin ötesinde şefkat ve merhametin ağır basan değerlerini kucaklar. Bir psikanalitik teorisyen olan Nancy McWilliams, meraklı olmanın ve alçak gönüllülüğün işlerindeki öneminden bahseder ve bu, konuşmaların ilerleyiş yönüne bakılmaksızın, onun şefkati işlerinde ön plana çıkmasını sağlar; "Sanıyorum ki işime kattığım en önemli kalite başkalarına, onların deneyimlerini anlamlandırma yollarındaki bireysel ve öznel farklılıklarına gösterdiğim samimi ilgidir. Çocukluğumda hiç utandırılmadım ve dolayısıyla da başkalarını utandırmaya eğilimim yok denecek kadar azdır. Çok meraklıyım ve başkalarına saygı gösteririm. İnsanları tanımak ve mümkün olan en geniş duygu aralığını deneyimlemek konusunda ben bir çeşit bağımlıyım. Bir seansa neler olacağını bildiğimi varsayarak girmek yerine bir hasta tarafından şaşırtılmayı tercih ederim."

O, bu şefkati, saygıyı ve alçak gönüllülüğü doğal koşullar olarak ifade etmesine rağmen, biz Nancy'nin kendi profesyonel ve şahsi gelişiminde başkalarının deneyimlerine hiçbir yargıda bulunmadan açık kalmayı mümkün kılan bir sürü zor çalışmayı tecrübe ettiğine inanıyoruz. Çoğumuz danışanlarımıza ne kadar cana yakın ve onaylayıcı davrandığımız hakkında konuşuruz fakat gerçek şudur ki danışanlar inanılmaz derecede aptalca şeyler söylediklerinde ya da yaptıklarında, biraz da olsa kafalarımızın içinde öne çıkan eleştirel bir iç ses vardır.

Nancy, danışanlarının deneyimlerini anlıyormuş numarası yapmaya ya da ekstra çaba sarf etmeye ihtiyaç duymadığını söylüyor. O an kendi rahatını ve şahsi tatminini düşünmeksizin çoğu zaman orada gerçekten onlarla olabildiğini hissediyor.

Bir terapist, yardım görevlisi ya da şifacı olarak her birimiz kendi becerilerimiz ve yeterliliklerimiz üzerinde çalışı-

yoruz. Terapötik seçeneklerimizi geliştirmek, bilgeliğimizi artırmak ve ilave rehberlik sağlamak için atölye çalışmalarına katılarak sürekli eğitim kredileri biriktirmeye, ileri dereceler elde etmeye, sertifikalar almaya ve bunun gibi kitapları okumaya çalışıyoruz. Devamlı olarak daha verimli olabilmek için alternatif yollar arıyoruz. O keşifler bize terapi yapmak için kesinlikle yeni ve daha iyi yollar kazandırsa bile, işin sıklıkla unutulan ama çok kritik bir parçası olan; bizim başkalarına yönelik gelişen şefkat duygumuzla ilişkilidir.

Bu alanda belirli bir süre var olan herkes, kendimizi yaptığımız işle ilgili canlı, enerjik ve tutkulu tutabilmenin zorluklarını anlar. İşleri otomatiğe bağlayıp danışanlarımızı kısmen dinleyerek aynı iyi hazırlanmış hikâyeleri ve kıssaları anlatarak ve daha önce başarılı olmuş (veya olmamış) zaman testinden geçmiş aynı teknikleri kullanarak ilerlemek kolaydır. Sadece kalıcı değişimleri sağlayan değil bunun yanı sıra danışanları çalışma sonlandıktan çok sonra bile aynı hızı (momentumu) muhafaza etmeye teşvik eden, bireysel olarak dizayn edilmiş, benzersiz terapötik başyapıtları birlikte yaratabilmek için seanslara tam olarak angaje olmak ciddi bir bağlılık ve enerji gerektirir. Hepimiz böyle davranabilmek için gelişen yanımızı takip ederek bir şeyleri canlı tutmamıza yardımcı olacak kendi yolumuzu bulmak zorundayız. Yardımcı olduğumuz insanlardan, işimizden, danışanlarımızdan ve öğrencilerimizden yıllar boyunca öğrenme ayrıcalığına sahip olduğumuz şeyler için hissettiğimiz şükran duygusu, içimizdeki sevgiye ulaşmamız ve onu ifade etmemizle yakından ilgilidir.

Bölüm 4

Gelişmiş Kişiler Arası Beceriler: Gerçekten Dinleme

Başka birinin yaşamına odaklanma yeteneği, uygulama ile kazanılıp geliştirilen bir beceridir. Yeni başlayanlar dinlemenin, uygun olan bütün var olma (presence) ve düşünme becerilerini kapsayan temel bileşenlerini öğrenirler. Sıra dışı bir klinik tedavi uzmanını ayırt etmemizi sağlayan şey, sadece iyi dinleme ve zorunlu becerileri kullanma yeteneği değil danışanların en derin seviyede anlaşıldıklarını hissetmelerini sağlayacak şekilde davranacaklarını yaptıkları şeylerle taahhüt etmeleridir.

Aktif dinlemenin temellerini, bu becerileri varoluşun kişiselleştirilmiş ve bütünleşik parçası olacak şekilde içselleştirmiş bir ustayı, henüz öğrenmiş olan yeni bir terapisttten ayırt eden şey nedir?

Mesleğimizin hediyelerinden biri; sahip olduğumuz, başkalarıyla daha sevecen ve duyarlı yollarla ilişki kurma yeteneğimizi sürekli olarak geliştirip yükselten şaşırtıcı fırsatlar sunmasıdır. Alanda yeni başlayanlar danışanların ifade ettiği şeylere yeteri kadar ilgi gösterdiklerini (ve anladıklarını) göstermek için aktif dinlemenin içeriğini ve temel etkilerini yansıtan çarkları arasında eğitilirler. Her biri bileşenlerine, ardışık parçalarına bölünmüş temel dinleme ve cevap verme becerilerinin esaslarını öğrenirler. Onlar

düşüncelerinin doğruluğuna ve sıklıkla açıklamalarının netliğine göre değerlendirilirler.

Zaman geçtikçe ve yeteri kadar deneyim kazandıktan sonra çoğu uygulayıcı başkalarıyla ilişki kurmada, istikrarlı olarak karşısındakiyle yoğun odaklanma yaşayan ve bağ kuran, benzersiz bir tarz geliştirmek amacıyla bu temel kuralların dışına çıkar. Kişilerarası Psikolog Frances Vaughan, uyguladığı derin dinlemenin sadece insanlardan duyduklarından ibaret olmadığını paylaştı; "Ben gerçekten danışanlarımın deneyimlerini hissedebilirim. Eksik olanı, söylenmeyeni ve kaçınılanı dinlerim."

Bazı durumlarda, belirli profesyoneller bu 'varoluş yolu'nu günlük yaşantılarına katabilmelerini sağlayan araçları keşfettiler. Bütün (ya da çoğu) ilişkilerinde 'derin' dinleme becerisini ortaya koymaya öncelik verdiler: Bir sürü farklı ilişkinin ortaya koyduğu gibi gerçek ustaların şahsi hayatlarında en çok değer vererek uyguladıkları yöntem budur. (Kitap boyunca bu konuya döneceğiz.) Konuyu, kitabın bu alt başlığında gerçek usta terapistlerin seanslarında danışanlarına tavsiye edecekleri şeyi kendi yaşamlarında da uyguladıklarını vurgulayarak öne çıkarmayı tercih ettik.

JK "Düşünüyorum da durum her bakımdan umutsuz." dedi Abbie.

Ne söyleyeceğimi bilmediğim için omuz silktim.

En sonunda sesini yükselterek "Demek istediğim, mesele ne?" diye devam etti, her şeyi tek bir soruya indirgemişti.

Yine, sadece bekledim.

"Ara sıra," diye başladı, sonra sustu düşünceli bir şekilde, "Ara sıra... Bilmiyorum!.. Ara sıra buna değer mi diye

merak ediyorum. Ne kastettiğimi anlıyor musun?"

Başımı salladım ancak o ana kadar ne demek istediği hakkında en küçük bir ipucum bile yoktu. Sadece birkaç dakikadır konuşuyorduk ancak bu genç kadının oldukça derin ve yıkıcı bir depresyonda olduğu gün gibi aşikârdı. Öyle bir depresyondaydı ki onun umutsuzluğunu, üzerime eklenen bu ağırlığı kaldırıp atabilmek için istemsizce omuz silkip duracak raddede, taa tepemde hissettim.

Bana, "Daima böyle mi olacak?" diye sordu. "Bütün hayatım bununla uğraşmakla mı geçecek?"

Hızlı bir şekilde düşündüm içimden, "Bu kızın kesinlikle ilaç desteğine ihtiyacı var." Henüz 19 yaşındaydı ve daha o yaşta hayatının sona erdiğini düşünüyordu. Sayısını bilemediğim kadar çok sayıda başka terapistle görüşmüş ancak hiçbirinden netice alamamıştı. Diğerlerinin denememiş olduğu neyi deneyebilirdim?

Abbie çocukluğundan beri danışmanlık hizmeti aldığı bütün akıl sağlığı profesyonellerinin uzun bir listesini en başından sayıp dökmüştü. Psikanalitik terapiye alıştırılmıştı. Bilişsel terapistleri görmüş, grup terapisini, aile terapisini denemişti. Sanırım Rolf'ten de terapi aldığını söylemişti. O anda bir son çare olarak benimle şansını deniyordu. Sanki benim bazı sihirli numaralarım varmış gibi. Ancak ben tıbbı bir değerlendirme için onu bir psikiyatriste göndermeyi düşünüyordum.

Derin bir nefes. Bitirme zamanı.

"Abbie, hadi tekrar baştan alalım." dedim çok yumuşak bir sesle hatta beni duyabileceğinden bile emin değildim. "Seninle ilgili problemin ne olduğu, diğer doktorlarının neler denediği ve sana acı çektiren diğer bütün sıkıntılar hakkında çalışmaya başlamadan önce, lütfen bana sadece kendini anlatabilir misin?

Abbie başını kaldırdı. "Ne demek istiyorsun?"

Ben de tam olarak emin değildim. "Sadece kim olduğunu anlat bana. Henüz senin bütün problemlerini, başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını ve dağılmış aileni duymak istemiyorum. Daha çok senin hakkında şeyler duymak istiyorum. Kişisel olarak, berbat durumdaki bir hasta olarak değil."

Düşünceli görünüyordu fakat sorduğum şeyi anlayıp anlamadığını söylemem mümkün değildi. Hatta ne sorduğumdan ben kendim bile emin değildim.

Abbie ne olduğunu bilmediğim bir şeylere karar veriyormuş gibi bana bakmaya devam ediyordu. Bana güvenir miydi? Onunla bir tür oyun mu oynuyordum? Nereden başlamalıydı?

"Bak Abbie." sessizliği bozdum. "İlgimi çekti. Sadece senin kim olduğunu duymak istiyorum. Gerçekten istiyorum."

İstiyordum. Gerçekten istiyordum.

Takip eden aylar boyunca çoğunlukla ben sadece dinledim. Yeniyetme ya da kolej çağı kızlarında görüştüğüm diğer kişilere göre daha çok hoşuma giden şey: Onların gerçekten ne hissediyor ve düşünüyorlarsa onu sözlere dökmeleriydi. Ve Abbie bir başladı konuşmaya, sanki dizginleri koparmış gibiydi. Onun diğer terapistleri ile çok sayıda çalışma yaptığını biliyordum ancak bana öyle geldi ki göreceli olarak doğaçlama bir hikâye anlatıyordu. Akıcı, kronolojik ya da hatta tutarlı bir anlatımı yoktu. Dağınık da değildi. Sadece hamdı.

Birlikte yaptığımız seanslar boyunca ben çoğunlukla Abbie'yi dinledim. Sadece onun hikâyesi ilginç olduğu için değil fakat daha çok onun söylediği şeyleri ya da onu düzeltmeye çalışmadan kendisini duyacak birisini çaresizce istediği oldukça aşikâr olduğu için söylemeliyim ki ona tam konsantre olmuştum.

Bunun düşünebileceğim en kolay vakalardan biri olduğunu o anda fark ettim. Nihayetinde o bütün işi yapıyordu ve benim yapmam gereken tek şey sadece orada oturup onu dinlemekti. Fakat bu yapılması, özellikle de iyi yapılması, gerçekten zor bir şeydi. Bu resme bizim sadece gerçekten dikkatli bir şekilde danışanlarımızı dinleme zorunluluğumuz değil bunun yanı sıra söylemekte oldukları şeylerden anlamlı bir şekil oluşturma zorunluluğumuz da eklenince işler oldukça zorlayıcı hâle geliyor.

İçerisinde karşımdaki insanın deneyimini gerçekten hissedebileceğim şekilde çok dikkatli, çok özenli, çok derin dinlediğim böyle karşılaşmalardan ayrıldıktan sonra, yeterli katkıyla mümkün hâle gelebilen üstün empati türüne hayranlık duyarım. Burada benim biraz sonra fazla rahatsız hissetmeme neden olan şey şudur: Seansların dışında ben çok seyrek böyle yoğun dikkat sergilerim. Kafamın içerisinde dolaşan lâf kalabalığı herhangi biri kadar benim de dikkatimi dağıtır: Planlar, dilekler, sıradaki şeye yönelik arzular, çeşitli mobil cihazların araya girmeleri, çeşitli görüntü ses ve diğer dikkat dağıtıcı şeylerin dikkatimi çekmesi gibi. Bütün bunlar esnasında kafamı sallayıp dinliyormuş gibi yaparım.

Bütün ilişkilerimde, özellikle de çok önemsediklerimde, daha iyi uyum sağlamam noktasında çaba göstermem için beni en çok teşvik eden şey buradaki riyakârlığın farkında olmamdır. Derin bağlar kurmak için çok büyük öneme sahip olan şey, sadece dinlemek değildir. Bunun yanı sıra, gerçekten ama gerçekten söylenileni anlamaya gayret sarf etmek de oldukça önemlidir. Bir başkasının deneyimini gerçekten anlayabilmenin çoğu zaman imkânsız olduğunun farkında olarak söylüyorum bunu. Danışanın anlaşıldığı algısına sahip olmasının en çok işe yarayan şey olduğunun tam olarak farkındayım. Buna rağmen, çoğumuz bu işe ilk sıradan gireriz çünkü

içimizde ve etrafımızda olup biteni anlamaya yönelik oldukça güçlü bir istek duyarız.

Nasıl Anladın?

"Bilmiyorum."

Bir danışan (ya da yeni başlayan bir terapist) sizin nasıl olup da satır aralarını tam manasıyla okuyup altında yatan bazı hisleri, gizlenmiş ya da maskelenmiş olan mesajı duyduğunuzu sorduğunda muhtemelen verebileceğimiz en dürüst cevap budur.

Bazen insanların ne söylediği ya da gerçekte ne kastettiği hakkında hiçbir fikrimiz olmaz. Yeterli beceri ve uygulama ile konuşmaların daha derin manalarını çözmeyi öğrenebilmeyi, sözlere dökülmeyen ipuçlarını tam olarak okumayı, yüzeydeki mesajların içine gömülü sembolik mesajları veya imaları belirleyebilmeyi, metaforik yanılsamayı fark etmeyi ve söylenmekte olanı anlamayı başaracağımız yanılsamasını aklımızda tutarız. Her halükârda, teoride bizden beklenen eksiksiz ve tam bir konsantrasyon ile danışanlarımızla bir arada bulunmamız, paylaşılmakta olanı dikkatlice dinlememiz, önceden kabul edilmemiş ya da tanınmamış nüansları duymamız, hikâyeyi analiz etmemiz, söyleneni -ya da söylenmeyeni- sözün gelişine göre değerlendirmemiz, etkileşimlerle ilgili yorumlar yapmamız ve benzeri şeylerdir. Diğer bir deyişle, bize gerçekten ama gerçekten insanları dinleyelim diye ödeme yapılır.

Biz en iyi şekilde dinlemeye çalışırız. Fakat ilgimiz sürekli olarak dağılır. Hatta şu anda bile, bu kelimeleri okuyup bu cümlenin sonunun nereye bağlanıyor olduğunu çözmeye çalışırken, başka şeyler düşünüyor olabilirsiniz;

"Acıktım. Omuzlarım tutuldu. Biraz rahatlatmayı unutmamalıyım. Anahtarlarımı nereye koydum? Bu konuyu zaten biliyordum. Bir sonraki bölüme mi geçsem?"

Hatırlayabildiğimizden beri hatta aldığımız disiplinli eğitimlere rağmen, dikkat süremizin sınırlı olmasıyla mücadele ettik. Buna göre, biz başkalarının sıklıkla gözden kaçırdığı şeyleri duyarız. Bu, bir hediye olduğu kadar bir derttir aynı zamanda. Birçok vakada insanların yaptıkları şeyleri niçin öyle yapıyor göründüklerinin farkında olmamayı tercih ederiz.

Kendimizi insanların ne kastettiklerini ya da gerçekte ne söylüyor olduklarını gerçekten anladığımızı düşünmek gibi bir hataya düşürmemeye çabalıyoruz. Tedbirlerimiz hatta delillerle desteklenmiş hipotezlerimiz vardır. Ancak buna rağmen zaman zaman yanlışa düşeriz ve bu aşağılayıcı bir durum olur.

Şimdi, bu sorumluluk reddi beyanını sunduğumuza göre inanıyoruz ki yaptığımız herhangi bir iyi terapistin yapabileceği şey, çok iyi dinlemektir. Biz sadece başlarımızı sallamak, lazer benzeri göz teması kurmak ve ihtiyaç duyulduğunda birkaç 'hı-hı' eklemek zorunda kalmak gibi bir sürü küçük oyunla dinliyormuş gibi yapmaktan bahsetmiyoruz. Demek istediğimiz herhangi bir usta terapistin 'usta olmayanların' kapasitesini aşan bir yoğunluk ve odaklanma ile dinleme yapabileceğidir. Üzerinde düşünürseniz göreceksiniz ki kendimizi bir baloncuk içine hapsedilmiş hissettiğimiz alternatif bir bilinç durumu olan üstün dikkat bölgesine girebilmemiz gerçekten oldukça şaşırtıcıdır. Yabancı sesler kaybolur. Zaman durur elastik hâle gelir. Seansa ya da danışana bağlı olarak tek bir dakika ya bir saniye veya bir saat sürüyormuş gibi gelir.

Elbette, birincisi bu konuda iletişim kuramadıkça ve

ikincisi de duyduklarımızla faydalı bir şeyler yapamadıkça sadece dinlemek yeterli olmayacaktır. Birazdan daha fazla ilginç olduğunu düşündüğümüz şey, temel eğitim sonrasındaki sürekli eğitim ve gözetim dönemimizin çoğunlukla hep nasıl daha iyi dinleyeceğimizden ziyade nasıl yeni şeyler yapacağımız hakkında olmasıdır. Danışanları nasıl yeteri kadar iyi dinleyeceğimizi önceden bildiğimiz varsayılır fakat bizim onlarla ne yapacağımızdan daha fazlasına ihtiyacımız var. Sıradan, ortalama bir terapist ile olağanüstü bir terapisti birbirinden ayıran şeyin ikincisinin çok daha gelişmiş ve özenli teknikleri kullanmakta ustalaşmış olması olduğu kabul edilir. Yine de bu yolda, insanların kendi hikâyelerini anlatmalarına ve belki de hayatlarında daha önce hiç hissetmedikleri kadar söylediklerinin duyulduğunu hissetmelerine yardımcı olmanın ne kadar önemli olduğunun sıklıkla unuttuğumuz bir şey olduğuna gittikçe çok daha fazla ikna oluyoruz.

Hemen hemen mükemmel uyum seviyesine bir kere eriştiğimizde dikkate değer bir çaba göstermeden onu muhafaza edebileceğimiz düşüncesi doğru değildir. Çok çok daha az dikkatle dinlediğimiz, kendimizi çok zor uyanık tutuyor göründüğümüz belli danışanları görüyoruz. Hatta bazen bütün bir gün boyunca kendimizi coşkusuz ve ilgisiz hissettiğimiz, kendimizi başka herkesten daha az dinlemek için kendimizle mücadele ettiğimiz, zamanlar olur. Hayatımızdaki çözülmemiş meselelerle doludur kafalarımız. Bir önceki danışan hakkında endişelenmeye devam ederken kanallar arasında geçiş yapmaya zorlanırız. Bu durum, yapılan çok çeşitli araştırmaların ortaya koyduğu danışanlarımızı ne kadar seyrek olarak tam konsantrasyonla dinlediğimizi ve böyle zamanlarda çoğunlukla bizimle paylaşılan şeyleri gerçek manada anlamadığımızı gösteren neticeler ile bütünüyle uyumludur.

Yıllar boyunca kendi araştırmalarımızı yürüttük, uygulayıcılardan danışanları ile gerçekten pürdikkat ve konsantrasyonları dağılmadan onları dinleyerek geçirdikleri zamanların yüzdesini tahmin etmelerini istedik. Bir an dur ve kendi örneklerini düşünmeyi dene: Tipik bir seansın ne kadarında dikkatin dağılmadan, kendi fantezilerinle meşgul olmadan veya kafanın içinde odadan ayrılıp bir başka yere gitmeden gerçek ve doğru bir şekilde danışanlarına odaklanırsın? Cevap vermeden önce, bir sohbet esnasında ne kadar sıklıkla herhangi bir kimsenin söylediği şeyleri gerçekten dinlediğini göz önüne getirmeye çalış. %20 (muhtemelen çok yorulmuş olanlar) ile %75 (muhtemelen gereksiz yere iyimser olanlar) arasında ortalaması %50'ye karşılık gelen tahminler duyduk. Bu, danışanlarımızla bir seansta birlikte olduğumuz zamanın kabaca yarısında kafamızın gerçekte başka bir yerde olduğu, dinliyormuş gibi yapıp tam manasıyla dinlemediğimiz anlamına gelir.

Usta terapistler daha dikkatli, uzun zaman dilimleri boyunca, damarımıza basıldığı ya da sıkıldığımız için sıklıkla kendimizi eğlendirdiğimiz süreler olmadan dinleme yeteneğine -öz disiplinine- sahip gibi görünüyorlar. Elbette, esnemelerimizi ve ilgisizliğimizi ne kadar sinsice saklamaya çalışırsak çalışalım danışanlarımız gerçekte onlarla olmadığımızı hissederler. Konsantrasyonumuzun dağılma anlarında onların bizi uyarmıyor olmalarının tek sebebi muhtemelen göz ardı edilmeye ya da değer verilmemeye alışmış olmalarıdır. İşimizin bu özel yönünün çok önemli olması ve duyduklarımızın aşırı tanıdık geldiğine inandığımız için zamanla dikkatimizin dağılması bundan dolayıdır.

Küçük Şeyler Büyük Farklar Yaratırlar

Yeni başlayan uygulayıcılar ile sıra dışı kabul edilenler arasındaki farkların, özellikle de dinleme gibi böyle 'temel' bir beceri söz konusu olduğunda anlaşılması çoğunlukla oldukça zordur. Usta terapistler, muhabbete katılan herhangi bir kimse gibi dinliyormuş görünebilir fakat onlar daha çok bilgiyi işitir, görür ve hissederler, iletişimleri daha derin yollarla çözümlerler, başkalarının göremediği düşünce kalıplarını fark ederler ve danışanın güçlü yönlerine ve kaynaklarına keskin bir netlikle odaklanırlar. Milton Erickson'un çalışmalarını inceledikten ve Psikoterapinin Evrimi Konferansları'nı başlattıktan sonra, Jeffrey Zeig'in onlarca yıldır öğretmekte ve uygulamakta olduğu işte budur. Erickson, hipnotik tekniğin geliştiricilerinden biri olarak sahip olduğu sihirli güçlerle tanınıyor. Erickson, yapılan ya da söylenen küçük şeylerin değişimi teşvik etmede büyük bir fark yaratabileceği bazı teknikleri ilk fark eden bir derin dinleyicidir.

Hatta terapistler görüşmelerin hemen herkesin fark edebileceği yönlerine odaklansalar dahi, daha kapsayıcı bir tarz ve enerjiyle tepki verirler. Her profesyonel için en yüksek seviyede başarıyı ve ulaşılabilecek en son hedefi baz alırsak profesyonel yaklaşımları eksiksiz (bütünlüğü olan) olarak tarif edilebilir.

Bütünlüğü olan terapistlerin ustalaştıkları şeyler, etkileşimdeki karmaşıklığı, belirsizliği ve yaklaşımı daha anlaşılır hâle getirecek şekilde 'almalarına' izin veren, tam anlamıyla küçük detaylardır. Ayrıca daha az dikkatli uygulayıcıların gözünden kaçabilecek hareketleri de çözmelerine imkân veren işte bu deneyimleridir.

Düşünün, hayatının ne kadar iyi olduğu hususunda pozitif manada bir coşku taşıyan Margo, ilk seans için ofisi-

nizde oturuyor. Olayların devamının da ortaya çıkmasını bekleyerek başınızı sallıyorsunuz. Her şeyden önce birileri onun ciddi bir problemi olduğuna inandığından dolayı yardım için başvuruda bulunmuş.

"Ciddiyim." diye size üçüncü defa tekrarlar Margo "İşler daha iyi olamazdı."

"Hatta bazı zor durumlarla karşı karşıya kalsan bile, sen gerçekten oldukça neşeli olmaya devam edebilmekten dolayı mutlu görünüyorsun." diye karşılık veriyorsun araya girerek. Son kısım biraz abartılı oldu çünkü o ana kadar bütün yaptığı başarılarını ve memnuniyetini tekrarlamaktan ibaretti. Maalesef tuzağa düşmüyor.

"Evet!" diyor geniş bir gülümsemeyle ve devam ediyor "Bir sürü arkadaşım var. Okul iyi gidiyor. İyi notlar alıyorum. Derslerimi seviyorum. Bilirsiniz, daha iyi olamazdı."

Sadece aşırı coşkulu anlatımına değil, kelimelere çok da uyum göstermeyen yüz ifadelerine de dikkat ederek dikkatli, çok çok dikkatli dinliyorsunuz. Yine de ebeveyni tarafından size ilk başvuru yapıldığında 'garip davranışlı' olarak tarif edilmiş olduğunu hatırlıyorsunuz. Gerçekten tuhaf.

O hayatının ne kadar iyi gittiğini anlatmaya devam ederken siz de onu dikkatlice inceliyorsunuz ve hatta en son ne zaman hiçbir sıkıntısı olmayan bir yeni yetmeyle konuştuğunuzu hatırlayamamanız sizi çok daha şüpheci hâle getiriyor. Sonrasında, bileklerini kucağında ne kadar özenli bir şekilde tuttuğunu görüyorsunuz. Tam olarak bu fikrin nasıl aklınıza geldiğini bilmiyorsunuz ancak kollarının kesik, yanık ve kendi kendine zarar verme izleri ile dolu olduğu geliyor gözünüzün önüne. Bu fikre nasıl kapıldığınızı soracak olsa biri, yapabileceğiniz tek şey omuz silkmek olacaktı ancak bu düşünceyi de aklınızdan çıkaramıyorsunuz. İlk yarım saatlik süre boyunca onu dinlerken, onun

bunu kabul etmesini sağlamamış olsanız dahi bir şeylerin çok yanlış olduğu hissine kapılmaktan kendinizi alamıyorsunuz.

Onunla karşı karşıya gelmek hatta bu önsezinizi ona sormak için henüz erken olduğuna karar veriyorsunuz. Hiçbir problemi kabul etmeyeceğini ve her şeyin 'muhteşem' olduğunu söylemekte ısrar edeceğini düşünerek herhangi bir diğer terapistin üzerinde çalışılacak bir problemi olduğunda tekrar geri gelmesini söyleyip basitçe onun tedavisini nasıl sonlandıracağını düşünüyorsunuz. Margo'nun isteksizliğini algılayarak ve ondan kollarını yukarıya sıyırmasını istemenin ani bir reddediş ve güven kaybıyla sonuçlanacağından oldukça emin olarak öyle davranmak size cazip geliyor bir an için. O adımı atlamaya ve ilerlemeye karar veriyorsunuz.

"Margo, bir anlığına araya gireceğim, hayatında gurur duyduğun ve başarı hissettiğin bir sürü şeyin var olduğunu söylediğini duyuyorum. Takdir edilecek çok şeyin var ve gerçekten birçok şeyi aşmış görünüyorsun."

Margo kafasını sallıyor ancak yüzündeki onaylayan gülümsemenin samimiyetten uzak ve düşünceli bir ifade ile köşelere doğru hareket ettiğini fark ediyorsunuz.

"Fakat, merak ediyorum..." Bir an durup bekliyorsunuz ona sıradaki cümleye kendini hazırlama şansını sunmak adına. "Merak ediyorum tam olarak acaba ne zaman kendinden nefret etmeye başladın?"

"Pardon?" diye hızlı bir şekilde kaybolup yerini şaşkınlığa ve en sonunda yumuşak bir baş sallamayla onaylamaya bırakan kızgın bir bakışla söze giriyor.

Şimdi sadece onun yanlış ve aldatıcı olan sözlerini değil, davranışlarını gözlemleyerek bekliyorsunuz.

"Anlayamazsınız." diyor Margo, tam bir dakikalık ra-

hatsız edici sessizliğin sonrasında. "Kimse anlayamaz."

"Ve sen bunu bana anlatmayı denemenin bir vakit kaybı olduğunu düşünüyorsun. Anlamam nasıl mümkün olabilir ki?"

Margo başıyla onaylarken içten bir şekilde ağlıyor. "Bilirsiniz işte, herkes benim hayatımın çok güzel olduğunu, hiçbir problemim olamayacağını düşünüyor, dolayısıyla ben de daima mutluymuş gibi davranmak zorunda kalıyorum. Benim arkadaşım olduğunu söyleyen birçok kişi var ama ben kendimi çok yalnız hissediyorum. En iyi arkadaşım Kara, daima okul işleriyle meşgul oluyor. Erkek arkadaşımın bana ayıracak vakti yok. Ebeveynlerim bana arkadaşlarına gösterecekleri bir tür ganimet ya da gösteriş aracıymışım gibi davranıyorlar. Ara sıra o kadar çok canım yanıyor ki asla bu acıdan kurtulamayacakmışım gibi hissediyorum. Sanırım bunu hak ediyorum çünkü herkesin olmamı istediği gibi birisi olamayacağım."

"Ve sen de bu sebeple kendini yaralayıp kanatıyorsun?" Elbette bu bir tahmin idi ancak anında gerçeğe tam isabet sağladığınızı anlıyorsunuz. Sırrının bu kadar hızlı bir biçimde açığa çıkmış olmasından dolayı oldukça şaşkın görünüyor Margo. Bu itiraftan sonra her şey değişiyor.

Farklı Bir Şekilde Dinlemek

John Gottman ve Paul Ekman gibi birkaç araştırmacı klinik tedavi uzmanlarını (ve kolluk kuvveti personellerini) yüz ifadelerindeki, vücut hareketlerindeki, kelime seçimindeki ve tonlamadaki söze dökülen ve de dökülmeyen mikro ipuçlarını anlamaları için aldatmayı, aşağılamayı veya benzeri diğer gizli duyguları ayırt etmelerini sağlayacak şekilde nasıl daha dikkatli gözlem ve dinleme yapacaklarını öğre-

tici eğitim programları geliştiriyorlar. Klinik deneyim bize danışanın farkındalığının ötesinde en incelikli ve gizlenmiş mesajları duymanın ve gözlemlemenin sayısız yolunu öğretiyor. Bundan dolayıdır ki sıklıkla -iletişimin daha derin mesajlar içeren minik nüanslarına odaklanabilme yeteneğimiz dolayısıyla- akılları okuduğumuzdan şüpheleniliyor. Elbette, bütün bunlar bütünüyle çok çok dikkatli dinlemeye istekli olmamıza dayanıyor.

Danışanımızın paylaşmakta olduğu konuya odaklanmayı denemeye ne kadar çok yakın olursak eş zamanlı olarak kendi iç ses(ler)imizi dinlemeye de o kadar yakın oluruz. Özellikle de büyük oranda henüz çözümlenmemiş kendi şahsi problemlerimizden kaynaklanıyorlarsa bunların çoğu 'gürültü'cü ya da dikkat dağıtıcıdır. Fakat sezgiyi ve yaratıcılığı uyandırdığı, derin anlama seviyemizi kontrol ettiği, yeni görüşleri önceden ifade edilenlere bağladığı ve gelecek keşifler için önemli temaları belirlediği zaman, bu iç sesimizi aynı zamanda eğitici de buluruz. Son olarak, bu kadar çok bilgi akışından bazen o kadar çok dolup taşarız ki duyduklarımızı anlamlandırmak için derin dinlemeyi bir süreliğine askıya almak zorunda kalırız. Dinleme yaparken, rahatlıkla ilgilenebileceğimizden çok daha fazla ancak pek dikkate değer bir tarafı olmayan bir bilgi akışı olduğu durumlarda, karşılaştığımız en büyük zorluklardan birisi budur.

Olağanüstü terapistlerin duydukları hikâyeleri diğerlerinden farklı bir yolla dinlemeleri de ayrıca ilginç bir durumdur. Pozitif psikoloji 'icat' edilmeden ya da yaygın hâle gelmeden çok önce yetenekli uygulayıcılar sadece problemleri duymak ve psikopatolojik tanılama yapmak yerine danışanların imkânlarının ve güçlü yönlerinin boyutlarını dinlemeyi öğrendiler. Terapötik görüşmelerin yörüngesine sıklıkla rehberlik etmemiz dolayısıyla, ipuçları çoğunlukla

neyin yanlış gittiğinden ziyade neyin doğru gittiğini vurgulamak, hem de danışanların duygusal iç dünyalarını ayrıntıları ile anlatmalarını sağlamak üzere dizayn edilir. Her şeyden sonra, birini dinlerken gerçekte duyduğumuz şey neyin en dikkate değer ve anlamlı olduğu hakkındaki inanışlarımızın rehberliğinde şekillenir.

Aile terapisti Scott Browning, gerçek olağanüstü klinik tedavi uzmanlarını kendi meslektaşlarından ayıran şeyin danışanların özel ihtiyaçlarına göre farklı yaklaşım biçimleri arasından çeşitli teknikleri kullanabilecekleri geniş kapsamlı terapötik seçeneklere sahip olmaları olduğunu keşfeder. Onlar ayrıca gerektiğinde aktif, talimat veren bir rol üstlenmekten korkmazlar. Bazen dinlemek tek başına asla yeterli olmaz. "Bu, seansta otoriter bir tavır takınmayı önermek değildir." diye açıklıyor Browning, "Ancak daha çok danışanın ev ortamında sürekli oluşan dinamiklerin bir kopyasının yaşanmasına izin vermeyecek ellerde olduğunu bilerek rahatlamasının sağlanması üzerine açık bir vurguda bulunmaktır. Becerikli terapist bütün seslerin duyulacağı, faydasız saldırıların yeniden yönlendirileceği ve uygun öğrenmenin sağlanabileceği şekilde uygun bir tavırla konuyu değiştirmeyi bilir. Tedavi ustaları aktif olarak konuşmak, bütünüyle dinlemek ve iki pozisyon arasında nasıl geçiş yapacaklarını bilmek bakımından esrarengiz bir beceriye sahip görünüyorlar."

JC Danışanları dinleme yollarım üzerine düşündüğümde onları, onların kendilerini gördüklerinden ne kadar farklı gördüğüme çok şaşırırım. Mücadele eden danışanlar kendilerini ve dünyalarını sağlıksız, umutsuz bir tavırla anlıyor gibi görünüyorlar. Ben onlara durumlarını daha yapıcı ve umut veren bir şekilde yorum-

lamak yoluyla yardım etmeye çalışırım. Danışanlarla çalışma hikâyelerini anlatırken, bunun nasıl yapılabildiğinin ya da bu anlayışların nereden geldiğinin hayret verici olduğuna inanan diğerlerinde sıklıkla bir 'yutkunma' olur. Bu sihirli ve sadece ustaların başarabileceği bir şey değildir. Ancak daha çok uygulama yapmaktan ve danışanların söylediği ya da söylemek istedikleri her şeyi derinlemesine dinlemekten kaynaklanır.

İki yıllık ikinci evliliğinde memnuniyetsizlik hissettiği ve işsiz olduğu için Jimmy beni görmeye geldi. İlk evliliği arkadaşça sona ermişti ve eski karısı ile çocuklarına ebeveynlik yapmakta problemleri varmış gibi görünmüyordu. Dört kardeşin en küçüğü ve tek erkek olanı idi. Kendini zeki, tembel, asi, şımarık ve çoğunlukla başkalarını mutlu etmeye çalışmayan birisi olarak görüyordu.

Karısının üzgün olduğunu çünkü evlilikte kendi 'ağırlığını taşıyamadığını' ve her şeyi karısından beklediğini belirtti. İş bulmaya çalıştığı için gerçekten karısına yardım edecek zamanı kalmadığına inanıyordu. İyi bir özgeçmişi vardı, prestijli bir okuldan MBA derecesi almıştı ve şirket genel merkezini Meksika'ya taşıdığı için ayrılmak zorunda kaldığı bir önceki kurumsal işinde düzenli olarak terfi almıştı.

Karısının kendisinden yapmasını istediği şeylerin çoğunun kendi sorumluluğu olmadığını düşünüyordu. İlk evliliğinde böyle şeyler yapmamıştı ve babasını da karısının yapması gerektiğini düşündüğü şeylerin hiçbirini yaparken görmemişti. Jimmy, düşüncelerinde haklı olduğuna ve yeniden 'iyi' bir iş bulabildiğinde karısının geri adım atacağına kanaat getirmişti.

Jimmy bir başka zeki insanla diyalog kurmak ve meydan okumak adına bir fırsat olduğunu hissettiği için terapiye gelmekten memnundu. Jimmy güvenle konuşuyordu ve gülmediği zamanlarda daima hoş bir yüz ifadesine

sahip görünüyordu. Modaya uygun görünen rahat kıyafetler giyiyordu. Sağlıklı bir görüntüye ve bronzlaşmış kanlı canlı bir tene sahipti. Öğrenmeye açıktı ve samimi olarak evliliğinin yürümesini istiyordu. Yeteneklerine ve istihdam edilebilir olduğuna güvendiği için iş bulmakla ilgili çok endişeli de değildi.

"Peki Jimmy..." diye girdim konuşmaya "Eğer doğru anladıysam, sen ne istediğini bilen ve onu elde etmeye alışkın birisin. Eşin senden gerçekçi olmayan şeyler istediğinde bu gerçekten sinir bozucu oluyor. İstediğin şey, kendi işini yapan ve orada senin için bulunmaya odaklanmış bir partner."

"Vay Doktor, tam üstüne bastın. Durum tam olarak böyle görünüyor bana. Diğerleriyle konuştuğumda, onlar bana içinde bulunduğumuz çağın eşitlik çağı olduğunu ve eğer bu evliliğimin ilkinden daha iyi yürümesini istiyorsam eşimin isteklerine uygun adımlar atmam gerektiğini ifade ettiler."

"Eşinin ve diğerlerinin yapılmasını doğru bulduğu şeyleri yapmaktan seni alıkoyan şey nedir?"

"Sanırım hiçbirini daha önce yapmadığım için."

"Bana öyle geliyor ki birçok şeyi küçük bir çabayla gayet iyi bir şekilde yapıyorsun."

"Bu benim hikâyem. İyi yapamayacağım çok fazla şey yok."

"Eğer eşinin isteklerini kabul etseydin bu senin için ne anlam ifade ederdi?"

"Sanırım bu benim iyi bir eş olduğum ve eşimin bana daha sevgi dolu bir tavırla davranmaya başlayacağı anlamına gelirdi."

"Bu senin gerçekleşmesini istediğin şey değil mi?"

Küçük bir görüşme sonrasında Jimmy, kolayca daha

iyi bir partner olabileceğinin ve evliliğini iyileştirebileceğinin ayırdına vardı. Jimmy'nin diğer problemini -işsiz olması- konuşmamamıza rağmen, kendi başına çözemeyeceği bir problem olarak hissetmiyordu.

Güçlü yönlerine çok iyi odaklanıp onu dikkatle dinlediğim iki seanslık kısa bir tedavi neticesinde Jimmy değişmeye istekli hâle geldi. Önceki terapistler onun narsisistik bir kişiliğe sahip olduğunu ve daha az benmerkezci olması gerektiğini ifade etmişler. Bu, kafasındaki kendi kimliğiyle ilgili düşüncelere uymadığı için Jimm'nin duyabileceği bir mesaj değildi.

Anda Olmak

Biraz kendi önümüze geçmiş olabiliriz. Danışanlarımızla yapacağımız diğer bazı şeylerin de dinlemek kadar önem var. Sadece dinleme yoluyla değil, diğer algı yollarımız dâhil bütün kapasitemizi kullanarak diğerleriyle tam anlamıyla birlikte var olmanın ne anlama geldiğiyle ilgili tartışmaları da içeren bir sonraki bölümde bu bakış açısını çok daha geniş biçimde ele alacağız.

Normal şartlarda uzmanların ya da ustaların problemleri çözmek ve istenilen neticelere ulaşmak adına bir ürün yelpazesinden çeşitli stratejileri ve müdahaleleri ellerinde bulunduran kişiler olduklarını düşünüyoruz ve bunun önemli olduğuna katılıyoruz. Bir başka deyişle böyle profesyoneller diğerleri, kendileri ve aralarındaki etkileşimlere uyumlu olmak adına kafalarının içindeki bütün lâkırdıları ve analizleri bir kenara koyabilirler. Dinlemek bu sürecin büyük bir parçasıdır ancak anda olmakla birlikte gelen sükûnet de aynen öyledir.

Bölüm 5

Başkalarına Odaklanırken Tam Anlamıyla Var Olmak

Etkin terapi, tam olarak var (present) olup deneyimlerinin içine dalarak danışanlara odaklanmayı kapsar. Dikkat dağıtıcı, çelişen önceliklerle, çoklu görevlerle ve ses çıkaran mobil cihazlarla dolu çağdaş dünyada var olabilme yeteneği düzenli uygulama yapmayı ve adanmış olmayı gerektiren bir beceridir. Usta terapistler, profesyonel olarak yapmayı öğrendikleri her şeyi sadece seanslarda değil, şahsi hayatlarında da uygulayarak düşünceli olmak adına olağanüstü yetenekler geliştirirler.

İşimiz hakkındaki en dikkate değer şeylerden biri her günün bilinmeyene doğru başka bir macera olmasıdır. En azından biz, sürece tam anlamıyla bağlanmış olursak böyle hissettirir. Elbette, bu iş herhangi bir terapistin dikkatinin dağılabileceğini ya da işleri oto pilota devretme ihtimalinin olduğunu hayal edemeyen, yeni başlayanların algıladığı kadar kolay değildir. İşe gidip gelmek, montaj yapmak, hikâye anlatmak ya da ameliyat yapmak gibi tekrarlanan her türlü aktivite zamanla alışkanlık hâlini alır. Her yeni danışanı tanıdık bir teşhis yerine benzersiz bir birey olarak karşılamak için kendilerini eğiten veya her yeni seansı tedavi programının takip eden adımlarından biri değil de istisnai bir yeni etkileşim olarak gören terapistler için yeni sahalara girmeye cesaret etmek adına her gün yeni fırsatlar vardır. Bu açıdan, en azından teoride, her buluşma, içinde

yeni bir şeyin beraberce yaratıldığı özel bir iş birliğidir.

Gerçek şu ki elbette, bazı danışanlar inanılmaz derecede tekrarcı, iş birliği yapmaktan uzak, can sıkıcı olurlarken bazı seanslar da hayal edilebilenin ötesinde bıktırıcı bir hâl alırlar. Herhangi bir görüşmenin yarısından fazlasında tam olarak dikkatli olabilmemiz mümkün değildir ki zaten bu kadarı bile gayet iyi sayılır. Gün boyunca, özellikle de öğleden sonraki zamanın ortalarında, çoğu memelinin şekerleme yaptığı ve birçok endüstriyel iş kazasının meydana geldiği aralar vardır. Çeşitli sebeplerden dolayı tam anlamıyla var olmakta çok zorlandığımız danışanlar vardır.

JK Bir danışanımla görüşüyordum. Sadece Trent daha önce en az iki defa anlattığı o hikâyeyi tekrar anlatıyor olduğu için değil fakat yemin ederim ki diğer danışanlarımdan tam olarak aynı senaryonun değişik versiyonlarını birçok kez duymuş olduğum için ciddi manada sıkılmıştım. Kabul ediyorum ki çok dikkatli dinleyemiyordum fakat bu uzun monoloğun ana fikri (a) hiç kimsenin Trent'i hak ettiği şekilde takdir etmediği, (b) çünkü onlar Trent'in sunmak zorunda olduğu bütün o inanılmaz şeyleri gerçekten anlamıyorlardı ve (c) yeteri kadar para kazanamadığı için karısı onu terk etmemiş olsaydı... Bu nokta onun ne söylediği ile ilgili ipin ucunu kaybettiğim yerdi çünkü inanılmaz bir fantezinin içine dalmıştım... İyisi mi boş verin. Trent'i dinlemediğimi söylemem yeterlidir hatta daha da kötüsü onun da umursuyor gibi görünmemesiydi. Sanıyorum ki onun probleminin bir kısmı da insanların hatta benim bile, onu dinlememe alışmış olmasından dolayı öz saygısının çok kötü olmasından kaynaklanıyordu.

Bunun bir anomali olduğunu söylemek isterdim ancak ara sıra bir hamsterın (Araştırdım ve gördüm ki onlar hayvanlar arasında en kısa dikkat süresine sahipler.) dikkat süresine sahipmişim gibi geliyor bana. Biliyorum ki zaman zaman dikkati dağılan ya da bir sonraki adımda ne yapacağımı planlamakla meşgulken dinliyormuş gibi yapan sadece ben değilim. Dikkatimin dağıldığı ya da kendi şahsi hayallerime dalmama vesile olan başka anlar da var.

Var olmayı öğrenmek hayatımın en büyük tutkusu olmuştur. Bunu en azından, ensemin etrafına pelerin niyetine sardığım bir havluyla akşam yemeği masasından atlayıp yaralandığım (7 yaşımdaydım) için uçma hayallerime son verdikten sonra kabullenmiştim. Kesinlikle sakin durmakla ilgili sıkıntılarım var. Yoga (Belimi incittim.), Tai Chi (Hareketleri bile hatırlayamıyorum.), görselleştirme (Sorun odaklı!) ve meditasyon (Sakin oturamadığımı söylemiş miydim?) yapmayı denedim. Benim gibi dikkat eksikliği ve konuşma problemleri olan bir çocuk nasıl olur da sonunda gelir bir terapist olur hâlâ hayret ediyorum. Şüphesiz benim kendimi rahatlatmak ve stresimi azaltmak adına uyguladığım koşma, bisiklete binme, kayma ve seyahat etme -hareket hâlinde olma- gibi faaliyetlerim etkili olmuştur. Aklım sürekli olarak kitaplar ve makaleler için yeni fikirler üretmekle, hatırlamam gereken şeyleri listelemekle, denemem ve unutmamam gereken şeyleri hatırlatmakla meşgul.

En iyi işimin, bu yazmakta olduğum dâhil, içinde olduğum şimdiki ana tam olarak odaklandığımda ortaya çıktığını biliyorum. Bir saniyeliğine durup dışarıdaki dikkat dağıtıcı sesleri, guruldayan bir mideyi, akşam yemeği için ne hazırlayacağımla ilgili bir anlık düşünceyi duyarım ve sonrasında da bu cümleyi tamamlamaya odaklanırım. Bir seans esnasında, önceden bahsettiğim Trent ile yürüttü-

ğümüz görüşme dâhil olmak üzere, bende oluşan durum tam olarak budur.

Odadan ayrıldığımın ya da hayal dünyasına daldığımın farkına vardığım zaman, bu bana kafalarımızın içinde gittiğimiz yerlere göre yaptığımız ilginç tercihleri hatırlatıyor. Örneğin satın almak istediğim şeyleri düşünürdüm, sonrasında da materyalist arzularımdan dolayı çok fena suçlu hissederdim, bu yüzden varlıklı danışanlarımdan pek hoşlanmazdım. Gençken, çok daha gençken, seksle ilgili fantezileri kontrol etmek oldukça zorlayıcıydı çünkü onlar çok uygunsuz ve dikkat dağıtıcıydı. Çok yakınlarda, yeni kitap fikirlerinin en olmadık zamanlarda beni teslim almasına karşı koyamıyorum. Son günlerde yanımda bir not defteri bulunduruyorum ve bu sayede ders verirken kendi sesimi dinlemekten çok sıkıldığım anlarda kafamın içinde sürüp gitmekte olan paralel konuşmaları not almakla meşgul oluyorum.

Sanırım bu beni dünyadaki en kötü Budist yapıyor. Aynı zamanda da o anda tam olarak var olmayı denemeye her zamankinden daha çok kararlı hâle getiriyor. Bisiklete binmenin, kaymanın ve yazmanın bana öğrettiği şey ardışık dört saatlik süre boyunca kafamda tek bir bilinçli düşünce olmaksızın kendimi kolayca kaybedebiliyor olduğumdu. Bazen bir projeye girişiğimde, yemek yemeyi hatta gerinmeyi bile unutacak derecede kendimi kaybediyordum. Bazen sürükleyici hikâyeleri olan ilgi çekici bulduğum öyle danışanlar oluyor ki bir saniyeliğine bile odadan ayrılmak için başka hiçbir şey aklıma gelmediği gibi zaman da uçup gidiyor. Öyle zamanlar olur ki o kadar aşırı bir şekilde konuşmaya kendimi kaptırmaktan ve danışanla tam manasıyla hemhâl olmaktan dolayı, sanki tek bir kişiymişiz gibi hissederim. O kadar ki danışanımın başladığı cümlelerin devamını getirebilirim. Birbirimizin aklını okuyabiliyormuşuz gibi hissederiz. Durmamız ge-

rektiğinde, kalbimin göğsümü ağrıtacak kadar yoğun duygularla dolu olduğunu fark ederim.

Eğer bir usta terapist olmaktan diskalifiye edilecek-sem bunun temel sebebi, sadece konsantrasyon kayıplarım ve odaklanmamın sınırlı olması olur. Sanırım bunca yıl boyunca kendimi yarım kapasiteyle çalışmanın yeteri kadar iyi olmaktan fazlası olduğuna ikna ettim ancak eminim ki daha iyisini biliyorum. Bazı meslektaşlarıma inanacak olursam onlar beni kendi seans deneyimlerinin sırada bekleyen yarım düzine hastanın tüm dikkatlerini vererek onların kontrolünde geçtiğine beni ikna ederler. Onlara inanıyorum çünkü gruplarla ilgilenirken aynı şeyi ben de başarabiliyordum. Ki bu yüzden grup terapi yapmayı çok seviyorum. Odada çok fazla şey sürüp gidiyor, takip edecek ve gözlemleyecek oldukça fazla farklı şeyler oluyor. Çok farklı dinamikler devreye giriyor, koalisyonlar ve birliktelikler kuruluyor, potansiyel fikir çatışmaları alttan alta kendini gösteriyor, okunması ve çözülmesi gereken söze dökülmemiş davranışlar ve takip edilmesi gereken sonuçlanmamış işler ortaya çıkıyor ve ben çoğunlukla bütün bunlardan dolayı tam manasıyla kendimi boğulmuş hissediyorum. Her grup farklı olsa da bir şeylerin tanıdık olduğuna kendimi ikna ettiğimde, olayları gerçekten o anda oldukları hâliyle düşünmeyi kesmeme sebep olduğu için sıkıntıya düşerim. Çoğunlukla tam anlamıyla ve mutlak surette orada kalmakla ilgili bir problem yaşamam. Orada olup biten her şeyi işleyen bir araç olmak dışında var olmam. Bu çaba gerektirmemesine rağmen çok yorucudur. Grup seansları bittiğinde, etrafıma bakar ve o odanın dışında bir dünya olduğunu hatırlarım, gerçekten de içinde yaşadığım bir bedenim olduğunu anlarım. Aman tanrım, sadece bu yoğunluk hakkında düşünerek kendimi rahatlatıyorum!

Görevlerle ilgili uyarımların, zorlukların ve taleplerin

tam konsantrasyon gerektirdiği durumlarda seanslarını buna uygun bir tavırla planlamak adına, en azından aramızdaki işiyle ilgili hâlâ kendini geliştirmeye çalışan her birimizin bir yol bulduğuna inanıyorum. Elbette tembellikten ya da dikkat dağıtıcı şeylerden dolayı ara sıra konsantrasyon kaybı yaşamadığımızı söylemiyorum fakat hepimizin arzuladığı hedef, elimizde ne varsa ona tam bir şekilde odaklanmaktır.

Var olmanın Değişmiş Hâli

En iyi terapi seanslarının bir başka gerçekliğe taşındığımız için zamanın, bildiğimiz gibi, durduğu ve bütün katılımcıların değişmiş bir şuur veya 'akış' hâlinde bulunduğu seanslar olduğunun farkındayız. Bu, bizim birbirimizin aklını -kalbini- okuyabilir göründüğümüz zamandır. Bu, içimizde olanın, aramızda olanın tam anlamıyla farkına vardığımız ancak bunun yanı sıra odanın dışındaki her şeyin de daha az farkında olduğumuz zamandır. Bu, çok nadir olarak bazı oturumlarda hepimizin başına gelen seansın sona erdiğini, sürenin dolduğunu ve dışarıda bizi bekleyen diğer dünyaya dönme vaktinin geldiğini anlayıp şaşkınlıkla 'uyandığımız' bir durumdur. Bu, hep birlikte içinde kendimizi yeni ihtimallere, seçeneklere ve birbirinden başka türlü mümkün olamayacak yollarla etkilenmeye daha açık hissettiğimiz bir başka yere transfer olduğumuzu düşündüğümüz durumdur. Bu, her biri yeni bilgileri öğrenmeyi ve potansiyel gelişimi tetikleyebilecek ya bir huzur ve merkeziyet ya da derin tahrik ve duygusal uyanış hissinin var olduğu durumdur. Bu, duvarların yıkıldığı, sınırların geçici olarak bulanıklaştığı ya da görünmez hâle geldiği durumdur. Bu, kelimelerin gerçekte ne olduğunu anlatmaya başlayamadı-

ğı, nedeni niçini çok daha az açıkladığı durumdur. Aslında bu, deneyimi anlamlandırmaya ve sihrini kaybetmesi için üzerindeki gizemi kaldırmaya çalıştığımız zamandır.

Var olmak; farkında olmak ve tam manasıyla odaklanmak demektir. Bir başkasına açık olmayı ve onu algılamayı içinde barındırır. Dikkatli ve düşünceli olma fikri bugünlerde oldukça popüler çünkü öyle davranan çok az sayıda kişi var. Jack Kornfield, var olmada bu kadar kötü olmamızın sebeplerinden biri olarak, bizi hayatın bu çok önemli becerisine hazırlama adına eğitim sistemimizde çok az şey yapılmasını gösteriyor. Hâlbuki çocukluğumuzda hipnotik trans hâlindeymişiz gibi bir göreve kolaylıkla odaklanabilirdik ancak bir televizyon ya da bilgisayar ekranı önünde sabit kalmadığımız sürece bu tek yönlü özveriden vazgeçmemiz bize öğretilir. Hayatımızda mobil cihazların artan varlığı ile herhangi bir şeye birkaç dakikadan daha uzun süre odaklanmaya gittikçe daha az eğilim gösterir hâle geliyoruz.

"Ne geçmişle ne de gelecekle ilgili yapacağım hiçbir şey yok." diyor Ralph Waldo Emerson, kontrol edebileceğimiz tek şeyin o anda oluşmakta olan şey olduğu gerçeği hakkında görüş bildirirken. Fakat biz önceden olmuş ya da sıradaki olma ihtimali olana takılıp kalırız. Başarısızlıkları ya da zaferleri tekrar yaşamıyor, geçmiş hatalarımız üzerinde ciddi manada düşünmüyorsak zihinlerimiz planlar, sıradaki adımlar, hayaller, umutlar ile meşgul olur.

Danışanlarımızı dinlediğimiz anlarda kafalarımızın içinde bağlantılar kuruyoruz. Söylediklerini takip ederken öncesinde duyduklarımızla karşılaştırıyoruz, içinde meseleleri kişiselleştirdiğimiz paralel işlemlerle rezonansa tabi tutuyoruz ve en sık olarak da basitçe söylenen bir şeyin birden ortaya koyduğu ipin ucunu kaçırana kadar takip ettiğimiz bir fikri irdelediğimiz küçük 'yolculuklara' çıkıyoruz.

Buna rağmen bütünüyle var olduğumuzda danışanlarımızla gerçek anlamda derin bağlar kurduğumuzu hissederiz. İçerisinde gelişen süreçte kendimizi kaybettiğimiz bilincin değişmiş bir hâline -bütün kabiliyetlerimize odaklanan bir tür farkındalık hâli- gireriz. Bu aşkın (transandantal) durumda, başka herkes için görünmez olacak şeyleri fark ederiz. Biz sadece danışanlarımızla aramızda ne olup bittiğiyle ilgili değil, aynı zamanda bütünüyle anda olduğumuz durumlarda neyi deneyimliyor olduğumuzla ilgili de çok üst bir bilinç (hyperaware) düzeyindeyiz.

Bu, bizim zihinsel ve duygusal hayatımızdan saklanma ve sakınma ihtiyacımızı azaltarak çok daha büyük bir deneyim spektrumuna erişmemizi sağlayan bir farkındalık hâlidir.

Zihnin Gevezeliği

Hayatlarımız telaşlı ve hızlı tempolu bir hâle geliyor. Artık günün hemen her dakikasında erişilebilir ve uygun olmamız bekleniyor. Yalnız olduğumuz o seyrek anlarda, belki araç kullanırken, hâlâ birkaç şeyi aynı anda yapıyoruz. Yön bulmak için GPS takibi yapıyoruz, radyo dinliyoruz, kahve içiyoruz, telefonda konuşuyoruz, gelen yazılı mesajlara göz atıyoruz, sıradaki şeyleri planlıyoruz. Bu davranış öyle bir alışkanlık hâline gelmiş ki anda olma yeteneğimizi sarsan bütün o akıl seslerini seanslara getirmemeyi başaramıyoruz.

Seanslar esnasında, sıklıkla bir sürü düşünce olur: Gerçekten öyle söylemeli miydim? Bu kadar açık görünen şu ipucunu niçin almadım? Şu an hakkımda ne düşünüyor? Ne olup bittiğini kendisine anlattığımda gözetmenim ne söyleyecek? Acaba geri gidip önceden söylediklerini tekrar mı ele almalıyım? Şu an ne yapmalıyım?

Danışan konuşurken zihnimiz uygun teşhis, tedavi planının bir revizyonu, ilerleme notlarında neyin kaydedileceği ve sıradaki söylemek istediğimiz en iyi kelime ve prova hakkındaki sorularla boğuşur. Şüphesiz kendimize bütün o seslerden kısa bir soluklanma arası vermek adına çıkış yaptığımız zamanlar olur.

Usta terapist olduğunu düşündüğümüz insanlar kendilerini mümkün olan en özenli (Ve bu kesinlikle bir sürü uygulamayı ve taahhüdü içerir.) şekilde eğitmişlerdir. Bir meditasyon egzersizinde olduğu gibi, her defasında kendilerini uzaklara dalarken yakalarlar hatta bir anlığına, kendilerini usulca geri çekerler. Bir keşişin meditasyon esnasında büyülü sözler söyleyerek yaptığı gibi nefeslerini, farkındalıklarını geliştirmek için kullanırlar. Böyle şartlar altında, eğitimli öğrenciler güçlü bir silâh sesinden bile en ufak bir şekilde rahatsız olmazlar. O anda devam eden odaklanmadan ve anda olmadan başka görünebilen hiçbir çekinme, göz kırpma veya psikolojik işaret sinyali gibi belirti vermezler. Bu durum bizim eğitim programlarımızı yaptığımız bütün o diğer şeylerden ziyade odaklanma konsantrasyonumuzu geliştirmeye daha fazla dikkat göstermeyi içerecek şekilde değiştirmemize gerek olup olmadığını merak etmemize yol açar. Bu, o anda sürüp gidenlerle bağlantılı olmayan bütün o dikkat dağıtıcı şeyleri engelleme yeteneğimizi geliştirirken bizim bütün müdahalelerimizi ve becerilerimizi sadece destekler ve güçlendirir. İşte, bu şartlar altında biz sadece çok daha verimli olmakla kalmayız aynı zamanda yaptıklarımızdan çok daha tutkulu bir zevk duyarız.

"Yemek yerken sadece yemek ye." -hayatlarımızın her yönüne uyarlanabilecek- bir Zen söylemidir. Deneyimleyebileceğimiz en iyi yemek o anda içinde mevcut olan tatların, aromaların, dokuların, renklerin ve hislerin ağzınızdaki o lokma dışında başka hiçbir şey yokmuşçasına, bir sonraki

ile ilgili hiçbir beklenti olmadan, var olmasıdır. Terapi uygulamasında da bu durum böyledir. Biz içimize aldığımız her şeyi emen süngerleriz.

JC Son birkaç haftada, bu bölüm üzerinde çalışırken, hayatımın farklı yönlerinde gerçekten var olabilmek, bütünüyle anda olabilmek için çok çaba sarf ettim. Jack'in hikâyesini ilk başta okuduktan sonra kendimi birazcık riyakârmışım gibi hissettim çünkü yetişkin hayatımın çoğunu Budizm ve meditasyon üzerine çalışarak geçiriyordum ve hâlâ anda var olma uğraşı veriyordum. Ailem ve arkadaşlarım Budizm ile ilgili kitaplarla dolu her manastırla rekabet edecek bir kütüphaneye sahip olmamla dalga geçiyorlar. Günlük yaşantımda meditasyonun edebiyatını ve uygulamasını ne kadar çok ve uzun süre çalışırsam çalışayım, ben hâlâ daha çok gelişme aşamasındayım.

Son birkaç haftayı terapi seanslarımda farkındalığı her zamankinden daha çok -bir Budist'in deneyeceği yolla, çabasız enerjinin kontrolü ele almasına izin vererek ve çırpınmamayarak- uygulamaya çalışarak geçirdim. Var olmanın sünger benzeri işleyişine başlamak için ağır ve derin soluk alıp vermeye konsantre oldum. Kendimi odada olup biten her şeye açık tutmak adına 'bütünü görme yeteneğimi' kullanırken danışanlarımı çok da fazla izlemiyor olduğumu fark ettim. Çok ilginç bir deneydi çünkü o sırada tam olarak anda kaldıkça dikkatimi çeken danışanlarımın beni takip etmeleri oldu. Seansların içeriği çok daha ilgi çekici, özellikle de danışanların orada ve o anda deneyimlemekte olduğu şeylere dayanan alanlara doğru kaydı. Çalışmalarımda daha çok Adler tarzı, diğer müdahalelerin her türünü birleştiren, bir yaklaşım kullanmam

dolayısıyla o anla bağ kurmaya tam anlamıyla odaklanmak ilgi çekiciydi.

Bu süreç son bir yıl boyunca doktorların tahlil, tedavi ve prognoz bombardımanına tabi tuttukları tıbbi bakım dönemimde olup bitene benzer şekilde etkiledi beni. Kaygılarımı yönetmek için bu konuşmalar cereyan ederken soluklanmam gerekiyordu ki bana söylenilenlerin çoğunu kabullenebileyim. En başında, soluklanmayı başarıp o ana döndüğümde bu duyguların kaybolduğunu görene kadar, endişe, kaygı, çaresizlik, depresyon, umutsuzluk ve zayıflık hissi ile boğulduğum duygusuna kapılırdım. Bir ölüm cümlesinin söze döküleceğini beklemenin sizi ne kadar kötü etkileyeceğini hayal edin bir an için.

Benim soluklanma ve farkındalık egzersizlerim panik ve korku duygularını kendimden uzak tutmama yardımcı oldu. En azından geriye kalan hayatımı sürdürebilmemi kolaylaştırdı.

40 yılı aşkın bir süredir terapist ve günlük meditasyon uzmanı olarak çalışmış olmam bu krize hazırlanmam adına bir şanstı benim için. Anda olmak benim için yeni bir kavram olmamakla beraber farkına vardım ki bu karşılaştığım en zor durumdu.

Hemşireler her gün sevimsiz raporlarında hatta yaşama şansım çok az olduğunda bile, benim üzgün ya da endişeli görünmememden kaygı duyuyorlardı. "İstersen ağlayabilirsin." diyordu hemşire tekrar tekrar, "Çok geç olmadan, bilirsin, söylemek istediğin hiçbir şey yok mu?"

Gerçek (en azından benim gerçeğim) şu ki yapabileceğim mümkün olan her anı anda yaşayarak geçiriyordum. Olabilecek en iyi tıbbi tedaviyi aldığımı biliyordum. Kök hücre nakli fırsatına sahip olmam ve ilk naklimde mükemmel uyum elde edilmesi dolayısıyla da şanslıydım. İhtiyacım olan her şeye sahiptim. Yapılacak başka hiçbir

şey yoktu, nefes almak dışında ve ben de o işi olağanüstü iyi yaptım.

Nerede ve neyle karşı karşıya olduğumun farkında olarak derin derin nefes alıyordum ve çeşitli ağrı kesici ilaçlar yardımıyla oldukça rahat hissediyordum. Tümörler omurgamı oluşturan omurları çatırdatırken ortaya çıkan korkunç ağrılarda bile anda olmayı seçtim. Nefes egzersizi ve meditasyon yaparak panik olmadım. Bedenimin içinde olup biteni inkâr etmemeyi seçtim ancak yapacak başka bir şeyim olmadığı için belki de son günlerim olacak bu dönemde şuurlu bir terapist olarak sahip olduğum hayat tecrübemin desteğiyle olabildiğince çok anda var olmaya çabaladım.

Ölümün hâlâ bir sonraki köşenin etrafında olabileceğini biliyorum. Tahliye edilen kanser hücreleri kendilerini yeniden çoğaltmakla meşgul oluyor olabilirler. Hatta bu bilgi benim anda olmamı kolaylaştırıyor çünkü sahip olacağım tek şey o olabilir. Danışanlarımla beraberken çok daha iyi dinleyebildiğimi ve yüksek seviyede var olabildiğimi görüyorum. (Evet dostlar, bu kanser tedavisi sürecinde hâlâ bazı danışanlarımı görmeye devam ediyorum.) Danışanlarımın daha önce olmadığı kadar derine inmeye her zamankinden çok daha fazla istekli göründüklerini düşünüyorum çünkü daha önce hiç bu kadar çok var olmamıştım onlarla. Bu, benim hayal gücüm ya da kuruntum olabilir ancak hayatımın en iyi işini, bütün o hayatta kalmaya çabaladığım zaman yapıyormuşum gibi geliyor.

Var Olmanın Bir Yolu

İlişkilere yardımcı olmada hazır bulunmakla (var olmak) ilgili yaptığı vurgu ile alanımızın önemli isimlerinden biri

hâline gelen Carl Rogers'a ikimiz de hayranlık duyduk uzun yıllar boyunca. Bir öğrencisi ikimizin de doktora danışmanı olduğu için erken dönem gelişimimiz üzerinde etkisi olan biridir Rogers. Ancak birçok çağdaş uygulayıcı gibi biz de çok uzun süreden beri bugünün ihtiyaçlarının gerçeklerine cevap verebilecek daha çağdaş yaklaşımlara geçiş yaptık. Terapötik iş birliği vurgusu yapan yeni düşünce okulları onun çalışmalarını geliştirdi; dolayısıyla Rogers'in ilişkinin gücüyle ilgili yeni ufuklar açan birçok fikri deneysel olarak doğrulandı. İyileştirici bir kuvvet olarak hâlâ çok faydalı bulduğumuz husus onun var olma ile ilgili görüşüdür.

İlişkilere yardımcı olmada var olmanın ortaya konulabileceği bütün yolları düşünmek oldukça ilginçtir. Rogers'ın doğruluk ve gerçekliğin güçlü bağlarını ihtiva eden düşüncesinden olduğu kadar bu konudan da Budist farkındalık bölümünde bahsetmiştik. Farklı inançlara ve kavramsal geçmişlere sahip terapistlerin danışanları ile ilişkilerinde var olmayı deneyimledikleri, çevre bağlayıcılığı, bağlılık, karşılıklı etki, iş birliği, birlikte inşa edilen ortaklık, sosyal alışveriş ve obje aktarımı gibi birçok diğer yol vardır. Bütün bu uygulamalarda terapist için temel amaç zaman içerisinde herhangi bir anda danışanının ihtiyaçlarına mümkün olduğu kadar çok özenli olmaktır. Yargılayıcı olmamak Rogers'ın hayranlık uyandırıcı bir hedefi olsa bile bunun sürekli olmasının neredeyse imkânsız olduğunu biliyoruz çünkü biz danışanlarımız için neyin iyi, neyin kötü olduğuna inandığımıza dair eleştirel yargılamalarda bulunuruz.

Bir usta terapist zamanla bu müdahaleci eleştirel gevezeliği dikkate almamayı, onun yerine ilgiyi ve özen göstermeyi koymayı öğrenir. Zihin düşünmeye devam ederken (her zaman yaptığı gibi) temizleyici bir nefes, dikkati şimdiki ana geri döndürür. Danışan konuşurken düşünceler

terapistin zihnine doğru uçuşurlar. Terapist bu düşünceleri yargıda bulunmadan, sadece o an orada ne olup bittiğinin farkına vararak izler. Terapötik var olma dikkatimizin ne zaman dağıldığını ya da odaklandığını bilmemizi mümkün kılar. Birçok uzman başkalarını iyileştirmeye yardımcı olmada en önemli faktörün var olma (anda olma) olduğuna inanır. Bu bize, algılarımız açık ve bütün varlığımızla içinde olacak şekilde başkalarıyla bağ kurma ve o bağı sürdürme izni verir. Bilinçli bir var olmanın geliştirilmesi başkalarına odaklanmış hâldeyken kendi iç dünyamıza da yolculuk yapabileceğimiz bir durum sağlar. Terapi camiası kişinin kendisinin ve başkalarının nesnel dış dünyasına odaklandığı için bu öznel iç dünya sıklıkla göz ardı edilir.

Bir kadın terapist yerel bir bakanın referansıyla gelen yeni bir çifti karşılamak için bekleme odasına gelir. Kapıyı açıp danışanlarına şöyle bir göz attığında yeni bir bilinçlilik seviyesine girmiş gibi hisseder kendini. Hemen gözlerinin büyüdüğünü, kulaklarının kendilerini uyumlandırdığını, bütün duyularının onun bir böceğin antenine benzer duyarlılıkla titreştiği noktaya yoğunlaştığını hisseder. Bilinçli olarak bu çiftle ilgili bazı şeyleri fark eder: Pozisyonlarını ve duruş biçimlerini, görünüşlerini ve söze dökülmeyen davranışlarını ve biri gülümserken diğerinin kaş çatışını algılar. Onların karşılıklı kaygılarını ve hissettiği hâlde söze dökemeyeceği çok daha fazla şeyi gözlemler. Derin bir nefes alıp bir mantra söylermiş gibi isimlerini seslenir: Carolyn ve Jake.

Koltuklarına oturur oturmaz Carolyn konuşmaya başlar; "Evliliğimizi korumak için elimden gelen her şeyi yapacağım. Her şeyi! Sadece bir şans daha istiyorum." Kendisiyle göz teması kurmayan kocasına bakar. "Lütfen! Lütfen sadece bir şans daha ver bize. Biliyorum buraya gelmeyi istememiştim fakat şu an buradayım, değil mi?"

Karısına bakmaksızın tutkusuz ve sakin bir ses tonuyla terapiste doğru konuşur Jake; "Beş ay önce bu konuşmayı sevinçle karşılayabilirdim fakat şu anda artık çok geç. Bitti!" Son sözünü söylemişçesine kollarını kavuşturur. Hazırlamış olduğu konuşmayı yapmış ve artık çıkmaya hazır bir görüntüsü vardır.

Carolyn, "Demek istediği bir başkasıyla tanıştığı ve artık benimle işinin kalmadığı." der. Kendini toparlamak için bir an durur ve o anda gözlerinden makyajını da akıtan yaşlar boşanır. "Daha genç bir model için terk ediyor beni, çocuklarımızı da bırakıyor."

Terapist bu ilk konuşmaları bir trans hâlinde dinledi. Durumla uyumlu bir şekilde kafasını salladı ve her birinin vermekte olduğu söze dökülmemiş anlamlı sinyalleri dikkatlice takip ederek değerlendiriyordu. Bu erken safhada olup biteni yorumlamakla ilgili, sürüp giden bu tanıdık kaçma kovalama dansını fark etmek dışında, her dürtüye direnmek için çok çaba sarf ediyordu. Uzun bir suskunluktan sonra araya girdi "Affedersiniz fakat benim biraz kafam karıştı. Eğer bir boşanma planlıyorsanız, merak ediyorum niçin bir avukata başvurmak yerine buraya geldiniz?"

Carolyn bu defa direkt olarak kocasına bakarak "Fakat ben boşanmak istemiyorum ki sana sürekli olarak değişeceğimi ve nasıl birisi olmamı istiyorsan öyle olacağımı söyleyip duruyorum." der.

Jake kafasını sallar. "Bunun için çok geç artık. Defalarca yardım almak için benimle beraber bir uzmana gelmeni istedim ama sen her defasında hayır dedin."

Terapist, onlara ailelerine planlarından bahsedip bahsetmediklerini sorarak var olan anlaşmazlığı ve onunla ilgili olabilecek her şeyi geri plana itmek için elinden gelenin en iyisini ortaya koydu. Terapist her ikisinin de hayır diye

cevap vermesini ilginç buldu. Gerçekten bir şeyleri sonlandırmayı planlıyor olsalardı niyetlerini açıklamış olmaları gerekmez miydi? Bu tür bir algılama, önceki memnuniyetsizlikleri yeniden canlandırıp içine çekmemek ve o ana konsantre olmak adına terapist kendi en iyisini gösteriyor olduğu için, tam olarak mümkündü.

Terapist yaklaşımını açıklar; "İçlerinden biri bir başka ilişki içerisinde olan çiftlerle çalışmam. O ilişkiyi yürüten taraf olarak Jake, bunu sonlandırmaya niyetlenmediği sürece onlarla evlilikleri üzerine çalışmayacağımı ancak onları bireysel olarak görme arzusunda olduğumu söyledim. Ayrıca onlara açık bir şekilde bunun hiçbir zaman tek bir kişinin hatası olamayacağını, evliliklerinin başarısızlığının ikisine de ait olduğunu ifade ettim. Onları, ortak sorumluluğa yer açarak yaşanan problemlerdeki kendi rolleri hakkında konuşmaya davet ettim. Bu, standart bir işlem gibi görünebilir ancak sizi temin ederim ki bu fikir her ikisinin de bir arada kalmak istediği, Jake'in kendini terkedilmiş hissettiği ve birazcık dikkat çekmek adına böyle bir yola girmiş olduğu yönündeki derin hissiyatımın neticesi olarak ortaya çıktı. Şu anda bu açıklamayı yapıyor ya da durumu açıklamak için uyduruyor olmama rağmen o anda bu seçeneklerin farkında değildim. Bütün hatırladığım orada onlarla var olmak (anda olmak) adına nefes alışımdı."

Bu vakadaki özel neticeden bağımsız olarak bir terapistin seans esnasında varoluş şekli onun danışanlarıyla çalışırken tam manasıyla anda olmasının ona özgü benzersiz yolunu açıklar. Bu, duyguların yüksek olduğu ve gerçekte neler olup bittiğini öğrenmek (mümkünmüş gibi) isteği hakkında bir sürü kaygı hissettiği ilk seanstaki bilgi sağanağını sindirmeyi öğrenmenin yoludur.

Kendi Kendimizle Hazır Bulunmak

Bu bölümün başındaki Trent ile vakayı hatırlayarak kapanışı Jeffrey'nin sıkılmakla ilgili kendi mücadelesi hakkındaki itirafı üzerine görüş belirterek yapacağız. Kendisine ne kadar sert olursa olsun, o anda neler olup bittiği ile ilgili tepkilerimizi yakından gözlemeye istekli olmanın olayların akışını değiştirmemize izin vereceği düşüncesindeyiz. Bahsedilen her şey, danışanları ilgilerinin tekrarlayan doğası, bazı insanların kendilerini tekrarlama yolu, zihnimizde sürüp giden konuşmalar, dikkat dağınıklıkları ve damarımıza basılma yolları her biri oldukça tanıdık ve cesaretle söyleyelim ki normaldir. Trent gibi, danışanlarla çalışan bütün arkadaşlarımız için ortak olan mücadeleyi ifşa etmede şeffaf ve dürüst davranmaya çalışıyoruz.

Dikkatimiz dağıldığında ya da ihmalkâr davrandığımızda; asıl önemli şey, sıkılma veya ortamdan uzaklaşma ile ilgili iç hissiyatımızı keşfetmektir. Trent hayatındaki diğer herkese yaptığı gibi terapistini de uzaklaştırıyordu ve Jeffrey kendi tepkilerini anlamlandırmak adına elinden gelenin en iyisini yapıyordu. Onun için odada kalmak niçin bu kadar zordu? Başka bir şey mi yapıyor olmalıydı ya da kendisi için rahatsızlık verici olan bir şeylerden mi kaçıyordu? Sadece yardım etmemiz karşılığında bize para ödeyenler için değil, aynı zamanda en sevdiklerimiz için de bütünüyle var olma (presence) adına daha da usta hâle gelmemize yol açan asıl sorular bunlardı.

Bölüm 6

Belki/Olası/Çoğunlukla Neyin Fark Yarattığını Bilmek

Haydi, dürüst olalım: Terapide olsun, dış dünyada olsun, değişikliklerin nasıl ve niye oluştuğunu gerçekten anlamıyoruz. Elbette, bu hususta on binlerce çalışma ve yüzlerce teori var ancak işin özeti şudur: Her şey söylenip yapıldıktan sonra, seanslarda ne olup bittiğini sıklıkla tanımlayabiliriz fakat değişikliklerin nasıl ve niçin meydana geldiğini açıklamakta güçlük çekiyoruz. Durum sadece farklı uzmanların inandıkları şeyler arasında olan değil aynı zamanda danışanlarından gelen değişik raporları terapistlerinin en yararlı olduğunu düşündüğü şeylerle zıt olan aşırı tutarsızlıklar ile karmaşıklaşıyor.

Mesleğe yeni başlayan terapistler ile ustalıkta belirli bir seviyeye kadar yükselmiş olanlar arasındaki bir ayrım da ikici grubun seanslarda ne olup bittiğini daima anlamalarını sağlayacak birçok yanılsamayı (hayal kırıklıkları) tecrübe etmiş olmasıdır. Çoğunlukla odada, kendi içimizde, danışanlarının içinde ve ikimizin arasında olup bitene anlam vermeye çalışarak huşu -ya da şaşkınlık- içinde otururuz. Grup ya da aile terapisi vakalarında bu zorluk 10 veya 100 ya da 10.000 ile çarpılır!

Bununla beraber, konuyla ilgili oldukça güçlü fikirlerimiz de yok değil. Herhangi bir klinik tedavi uzmanının ilerleme notlarını okursanız; (a) problemi sunma, (b) ilgili

hastalık belirtileri, (c) tedavi müdahaleleri, (d) danışanın tedaviye cevabı ve (e) süregelen prognoz gibi her biri orijinal teşhisle ilgili özete ve tedavi planına aşikâr bir mantıksal bağlantı ortaya koyan konuları içeren düzgün bir açıklamalar setini görürsünüz. Gerçek şu ki yazdıklarımızın çoğu saf kurgudan ya da tedaviye devam etmek için verilen izinleri kontrol eden güçleri sakinleştirmek anlamına gelen abartılmış güvenden başka bir şey değildir.

Bütünüyle dürüst ilerleme notu, gerçekte daha çok aşağıdakine benzer bir şey olur:

Danışan hâlâ kendini 'inanılmaz tuhaf' ve 'aklı karışmış' ve hatta tam olarak açıklayamayacağı şekilde baskı altında hissettiğini rapor etti. Onun daha çok depresyonda mı ya da endişeli mi olduğunu açıklayamıyorum, dolayısıyla farkı tespit ettim ve teşhisimi hemen her şeyi açıklayacak "Karma Duygusal Özelliklerle Ayarlama Tepkisi"ne revize ettim.

Danışana o ana kadar elde ettiğimiz gelişme sorulduğunda omuz silkti ve emin olmadığını söyledi. Ben de değilim. Fakat ikimiz de nereye gittiğinden emin olmamamıza rağmen bunu devam ettirmekte hemfikirdik.

Henüz tarif edilemeyen hangi şekli alırlarsa alsınlar 'tuhaf hisleri' azaltabilmek adına birkaç farklı müdahale denemesi yaptım. Şartları yeniden belirlemek adına verdiği cevaplar belirsiz ve kafa karıştırıcı sonuçlara yol açtı: Yöneltilen her soruya "Bilmiyorum." diye cevap verdi. Bu onun ya altta yatan direncini ve savunmasını ortaya koyması ya da diğer taraftan basitçe konuyu gerçekten bilmediği anlamına gelebilir. Ben de bilmiyorum. Onun redavi sürecinine ilişkin harita hala "korunan bir sır" ve bu sır her neyse açığa çıkmaması ikimiz de korumak için elimizden geleni yapıyoruz anlamında söylüyorum.

Tamam, belki abartıyoruz. Ancak psikoterapi sürecinin karmaşıklığını anlatırken, değişim sürecinin anlaşılmasının güç oluşunu, çok sayıda değişkeni barındırmasının yanı sıra danışan ve terapist arasında çok çeşitli seviyelerde meydana gelen etkileşimleri içeriyor olmasını, operasyona müdahil olan konu dışı değişkenlerin sayısının sınırsız olmasını ve gerçek anlayışın mümkün olanın ötesinde oluşunu sayabiliriz. Danışanın kendi ranlatımında ortaya çıkan çarpıtma, inkâr ve aldatma miktarını da denkleme ekleyip bunu bir de gerçekte anlaşılanı abartan terapist tarafında var olan benzer seviyedeki kendini kandırma ile çarparsak gerçek bir yapbozumuz olur.

JK Hayatımın çoğunda gerçek usta terapistlerin, seanslarında gerçekte olup biteni bilen insanlar olduğunu varsaydım. Ben çok seyrek buna uygun deneyimler yaşadım ve dolayısıyla da kendi şüphelerim ve net olamayışım ile yüzleşmek adına bu konu hakkında çok fazla şey yazmayı denedim. Belirli bir neticeyi neyin ürettiği hususunda tam manasıyla emin olduğum öyle anlar oldu ki en sonunda eğer en azından danışanının anlatımına güveneceksem, gerçeğe hiç yaklaşmamış olduğumu anladım. Yine ne olup bittiği ile ilgili en ufak bir ipucum dahi olmadığını hissettiğim ve sözlere dökemememin önemli görünmediği öyle başka anlar oldu ki hem oldukça şaşırtıcı hem de hâlâ güçlenmeye devam eden apaçık bir ilerleme ortaya çıktı.

Zamanla yaptığım şeyden daha az emin olmayı öğrendim. Elbette, bu şifacı güçlerime güvenmediğim anlamına gelmez. Daha çok meydana çıkması muhtemel, açıklanmasına bile ihtiyaç olmayan bütün o ilginç ve gi-

zemli şeylerden dolayı aşağılanmış ve ürkmüş hissettiğim anlamına gelir.

Meslektaşlarımı sahnede seyrederken ya da uzman yazarları okurken onların büyük bir güvenle psikoterapinin belirli bir yolla işlediği iddiasında bulunmaları bana daima gereksiz yere kibirli gelmiştir. Birbirleriyle direkt olarak çeliştiği aşikâr birçok farklı teori var. Buna karşılık kısa bir süre önce fark ettiğim bir şey var ki o da büyük terapistlerin belki de temelde gerçekten aynı şeyleri yaptığıdır. Favori stratejileri ya da çığır açan fikirleri için farklı isimleri kullanıyor olabilirler. En faydalı olabilecek şey açıkça farklı olan kavramlara, çelişen iddialara, en iyi bilinen çalışmalara ve danışanların kendilerine neyin en çok yardımcı olduğuna dair algılarına eleştirel bakmak ve bunları makul bir işlevsel değişkenler listesi olarak biçimlendirmektir.

Fark Yaratan Nedir?

Danışanlarda kalıcı değişimleri olanaklı kılmak adına en çok işe yarayacağına inandığınız faktörlerin bir listesini oluşturmak durumundaysanız, neyi en önemli olarak tanımlarsınız?

Biz önemli dönüşümler, kuantum değişiklikleri ya da gerçeğin veya öz kimliğin inşasındaki ana safhalar gibi 'büyük' değişimleri konuşuyoruz, önemsizleri değil. Ayrıca en çok, seanslar sona erdikten sonra bile hız kazanarak devam eden 'kalıcı' değişimlerle ilgileniyoruz.

Kendi aramızda on yıllarca süren klinik uygulamayı bir araya getirdik, zaman geçtikçe gelişmeye devam eden araştırmaları ve basılı kaynakları inceledik, konuyla uzaktan

yakından alakası olan her hususta okumalar yaptık, yüzlerce terapist ve binlerce eski yeni danışan ile yüz yüze görüştük, değişim ve öğrenme konuları ile ilgili kitaplar yazdık. Bu tecrübemize dayanarak bahsetmeye değer bulduğumuz bazı hususları burada ifade edeceğiz. Listemizin çok kapsamlı olduğunu ya da hatta bu maddelerin hepsinin/çoğunun/ekserisinin mutlaka gerekli durumlar olduğunu iddia etmiyoruz ancak bunlar sıklıkla danışanların kendilerince önemli olduğundan bahsettikleri durumları temsil etmektedirler.

Dibe Vurmak

Danışanların bize başvurmaya karar vermeden önce çok uzun süre beklemelerini cesaret kırıcı değilse bile çoğunlukla sinir bozucu buluruz. Bir şeyler bütünüyle kontrolden çıkmadan çok daha önce bir şekilde müdahil olabilsek işler nasıl da kolay olurdu diye hayıflanırız. Buna karşılık en iyi işlerimizi de en kötü durumdaki danışanlarımıza karşı çıkarırız. Bir kere onların kaybedecek hiçbir şeyleri yoktur. Başka bir dakikayı daha aynı şartlarda geçirmeye tahammülleri yoktur. Dolayısıyla da çekmekte oldukları acıyı azaltabilecek hemen her şeyi denemeye hazırdırlar.

Danışanlar dibe vurduğunda yani her şeylerini kaybettikleri hissine kapıldıklarında ve bir şeylerin değişeceğine dair çok çok az bir ümitleri kaldığında bu onların bizim önermek zorunda olduğumuz çözümlere en açık oldukları zamandır. Zamanla deneyimlerimiz bize sırf çaresiz hissettiğimiz ve durumdan rahatsız olduğumuz için bir danışanın acısını almamayı öğretir. Kesin olan bir şey var ki acı çekmek gerekli değişiklikleri yapmaya istekli olmada önemli bir itici güç görevi görüyor ve geri gelmesi ihtimali sağlanan ilerlemenin daha da ilerilere taşınmasını mümkün

kılıyor. Teoride bunu yeni başlayanlar dahi anlayabilirler ancak bu düşünceyi uygulamaya koymak gerçek ustaların işidir ki bu da danışanlar acı verici bir ızdırabın sancıları altındayken sıklıkla bu bağlamda bir hareket yapmamamızın önem arz ettiği anlamına gelir. Buradaki mesele elbette, bir danışanın kendisini terapiden uzaklaştıracak ya da kendi kendini yıkıma götürecek bir şeyler yapmadan bu rahatsızlığı hangi seviyeye kadar tolere edebileceğini tam olarak okuyabilmektir.

Acı ve Izdırap ile Yüzleşmek

Izdırabın (suffering) isteğe bağlı ancak acının (pain) kaçınılmaz olduğunu ifade eden bir Budist söz var. Acı basitçe bir şeylerin ters gittiğini ya da dikkat gerektirdiğini ortaya koyan bir sinyaldir. Maalesef danışanlarımızın çoğunluğu sakinleştirmek yerine ızdıraba dönüştürmeyi başarıyorlar. Bu durum çoğunlukla acının verdiği mesajın göz ardı edilmesi neticesinde ortaya çıkıyor. Görevlerinin acıyı yok etmek olduğunu zanneden tecrübesiz terapistlerin müdahalesiyle problem daha da karmaşık bir hâl alıyor. Hâlbuki usta terapistler acıyı uzaklaştırmak yerine ona nasıl odaklanacaklarını öğrenmek yoluyla danışanlarının acıyla ilişkilerini değiştirmelerine yardımcı olurlar. Özellikle yaşam şartlarının değiştirilemediği ya da kronik rahatsızlıkların var olduğu amacın acının uzaklaştırılması kadar onunla birlikte yaşamayı da öğrenmek olduğu bazı vakaları da dikkate aldığımızda bunun ne kadar önemli olduğunu daha iyi anlarız. Elbette, bu sabır ve farklı bir gerçeklikten başka hiçbir şeyle değiştirmeden veya yargılamadan bu deneyimi gözlemleyerek acıyla beraber olmayı (çökmeyi ve ayağa kalkmayı) öğrenmek için eğitim almayı gerektirir.

JC Ben hastalıklı bir çocuktum ve acıyla çok erken yaşlarda tanıştım. Maalesef, acıyı başıma gelen ve üzerinde eğer varsa bile çok az kontrolümün olduğu bir durum olarak görmeyi öğrendim. Ebeveynlerim, çok sayıdaki sağlık problemlerime mucizevi yeni bir tedaviyi denemek ve bulabilmek adına beni doktordan doktora taşıdı. Birçoğumuz gibi terapist olma eğitimim acıyla başa çıkmaya kendi seçimim olan yorumlar ve tepkiler yoluyla daha fazla hazır olmamı sağladı. Bu ayrıca benim rekabetçi bir atlet ve uzun mesafe koşucusu olmama yardımcı oldu. Bu sayede acıyı sadece önemsiz bir sıkıntı olarak düşünmemi sağlayacak iç stratejiler geliştirdim.

Yıllar içinde, dikkatimi diğer her şeyden ayırıp aklımı sadece bir tek şeye odaklamamı sağlayan bir yol olarak meditasyonu öğrenmeye ve uygulamaya birçok çalışma saati adadım. Başlangıçta temel amacım danışanlarıma yardımcı olmamı sağlayacak beceriler geliştirmek olduğu hâlde bu dersleri kendi hayatım için de benimsememi engelleyemedim.

Başkalarına duygusal ve fiziksel acılarla yaşamayı öğretiyordum ve şu anda ne öğüt veriyorsam onu uygulama fırsatım var. Gerçekten, tıbbi tedavilerin yanında bunun da onlar kadar hayatımı kurtardığına inanıyorum. Eğer acıya karşı bu kadar güçlü bir dayanıklılığım olmasaydı kemoterapiyle, cerrahi operasyonlarla, radyasyonla, ilaçlarla ve bedenime yönelik diğer saldırılarla asla başa çıkamazdım.

Bu yıl yapmayı denediğim her şey danışanlarımın denemesini istediğim şeylerin -ki onlara acıyla olan ilişkilerini değiştirmelerini öğretiyordum- birebir aynısı idi. Kısa süre içinde azalmayacağına göre onu kendime bir arkadaş değil ama yoldaş yapmayı seçtim. Her şeyden öte, o benim bir diğer parçam. Böyle düşününce ve düşünceli

hareket edince eğer istersem acı yoğunluğunun onu bütünüyle göz ardı edebileceğim düşük bir seviyeye yatıştığını gözlemlerim. Biliyorum ki benzer görevler yapan ilaçlar var -zaman zaman benim de onlara ihtiyacım oluyor- ancak kendi kendimi idare etmek için içimde var olan gücü kullanmaktan çok büyük kişisel mutluluk duyarım.

İyimserlik ve Ümit Oluşturmak

Pozitif psikoloji bazı ilerlemeler kaydetmesine rağmen, danışanın bardağın yarısının dolu olduğunu görmesine yardım etme becerisi eğitimlerde pek anlatılmaz. Bu her terapistin bilmesi gerektiği düşünülen bir şeydir. Bu zor zamanlarda başkalarına yardımcı olmanın önemli bir yoludur ve çoğu pastoral müdahalenin tam kalbinde yer alıyor görünüyor. Martin Seligman bunu deneyimle işlenmiş öğrenilmiş iyimserlik olarak adlandırıyor ve bu yeteneğin şartları ümit verici veya en azından danışanın gördüğünden daha ümit verici olarak görmeye yönelik olduğunu anlatıyor. Umut ve iyimserlik orada durup denemeye devam etmeye yönelik motivasyon sağlar.

Biz onlara motivasyonlarını artırmaları, işler gerçekten zorlaştığında dirence erişmeleri ve belirlenmiş niyetlerini takip etmeleri hususunda yardımcı olmak yoluyla kendimizi çoğu zaman danışanlarımızın amigosu olarak tanımlarız. Başka durumlarda, danışanları en zorlayıcı şeyleri yapmaya ikna ederek faydalı olduğuna inandığımız özel fikirleri 'satmayı' deneriz.

Umut ve iyimserliği ister plasebo etkisi ile ilişkilendir ister yapıcı aksiyonları motive eden bir motor olarak gör.

Bizim tutkumuz ve coşkumuz (artı bilgelik ve beceriler) terapi sürecinde danışanlarımızın bize ve en önemlisi kendilerine inanmalarına ilham verir.

Güvenli İlişki Kurmak

Danışanlar tarafından diğer bütün faktörlerden daha çok bahsedilen, onları iyileştiren şeyin ilişki olduğu noktasına dönüp duruyoruz. Danışanlar; terapistlerinin tavsiyesi, favori teknikleri, bilgeliği, yorumları ve benzeri yollarla kendilerine sunulan her türlü diğer şeye müteşekkir olurlar ancak yapıcı ve koruyucu bir iş birliği olmadan bunların çoğu dikkate alınmaz. Araştırmalar tekniklerin ve favori teorik yaklaşımların danışan karakteri, terapist karakteri ve ilişki kalitesi gibi diğer değişkenler kadar çok önem arz etmediğini sürekli olarak gösteriyor olmasına rağmen, birçok uygulayıcının öğrenmiş olduğumuz her şeyi modası geçmiş hâle getirmesi beklenen bir sonraki en iyi gözde metodu öğrenmeye takıntılı kalmaya devam etmesi bize özellikle ilginç geliyor.

Sıra dışı klinik tedavi uzmanları diğerleriyle güçlü bağlar kurmanın ve kendilerini geliştirmenin, çoğunluğun peşinden henüz deneysel (ampirik) olarak desteklenmeyen son çıkan moda tekniğin vagonuna atlamaktan daha iyi olduğunu kabul etmiş görünüyorlar. Aynı derecede önemli olarak, bu becerileri ve niyeti kendi en kıymetli aile, arkadaş ve meslektaş ilişkilerine uyarlamaya da çaba gösteriyorlar. Bu anlamda terapist danışanlarına bir koç, öğretmen, sırdaş ve amigo olmanın yanı sıra bir rol model olarak da hizmet veriyorlar.

Birkaç yıl önce üzerinde çalıştığımız bir projede, tanınmış usta terapistlerle onların en yaratıcı buluşları hakkında

mülakat yaparken, katılımcılarımız arasındaki cinsiyet ayrımını oldukça ilginç bulduk. Onlardan kahramanca çabalar bekledik, dolayısıyla da neticesinde bu ünlü terapistlerin çoğunluğunun, çoğumuzun düşünmeyi dahi hayal edemediği bütün o hayranlık uyandırıcı şeyleri yaptıkları olağanüstü başarı hikâyelerini duymamız hiç şaşırtıcı olmadı. Belki de sadece tanınmış bir figürün başa çıkabileceği böyle acımasız ve kışkırtıcı bir şeye müdahale etmekten bahsediyoruz. Görüştüğümüz bazı teorisyenler bir danışanı kadınlarla buluşmayı öğrenmek üzere bir bara götürmek, danışanlardan sundukları şikâyetlerle ilgisi yokmuş gibi görünen her türlü acayip görevleri tamamlamasını istemek ya da bütün bir topluluğu bir danışana destek sunmak için bir araya getirmek gibi vakaları anlattılar. Aslında bunların tamamı sayesinde değişimin nasıl gerçekleştiğini anlamada bildiğimizi düşündüğümüz yolların ötesine ulaşabileceğimiz oldukça dikkate değer ve öğretici derslerdi. Bu hikâyeler ne kadar çığır açıcı olursa olsun kendilerinin çok yaratıcı olmadıkları ancak yaratıcı danışanlara sahip oldukları hususunda ısrar eden tanınmış iki kadın teorisyenin davetimize verdiği oldukça değişik karşılığa özellikle çok şaşırdık.

Çalışmamızda yer alan kadınlar arasında olan ünlü feminist teorisyen Lara Brown ve ilişkisel kültürel terapinin eş kurucularından Judy Jordan, kendilerini yaptıkları işte iyi yapan şeyin aslında danışanlarını işi yapmak üzere güçlendirerek başarı için güven kazanmak olduğunu ısrarla vurguladılar. Onlar kendi rollerini değişim aracı olmak değil, kolaylaştırıcılık olarak görüyorlar ve terapistin ustalığının özünü danışanları işe katmak olarak tarifliyorlar. Belki de gereksiz yere mütevazı oluyorlar fakat Laura Brown'ın gözlemleri onun diğer her şeyden daha çok ilişki anlaşmalarında oldukça mahir ve adanmış olduğu gerçeği ile uyumlu; "İnsanların acısına gerçekten iyi bir gözlemci

olarak hazır bulunabilirim." O ayrıca gerçek sıra dışı terapistlerin, başarı ya da başarısızlık danışana ait olduğu için, neticeye sahiplik iddia etmemesi gerektiğini düşünüyor.

Yaklaşımındaki eşitlikçi iş birliği üzerine olan vurguyu dikkate aldığımızda July Jordan'ın herhangi birimizi en etkili hâle getiren şeyin merkezi olarak ilişkiyi düşünmesi şaşırtıcı olamaz: "Danışan ile kendisini bütünüyle yansıtabileceği güvenli bir yer vaat eden ve onu tecrit olma noktasından bağ kurma noktasına taşıyacak uygun riskleri almasına yardımcı olacak bir ilişki kurabilmenin işlevini kaybetmiş sinir yollarını yeniden çalıştırmaya yardımcı olmanın anahtarı olduğuna inanıyorum."

Merhamet ve Şefkat Geliştirmek

Çoğu dini geleneğin özünde başkalarına derin bir şefkat hissetmek ve onların refahı için özen göstermek yatar. Kendimizi iyileştirmenin yanı sıra, çoğumuzu bu alana yönelten işte budur. Biz başka insanların hayatlarında bir fark yaratmak için sadece yaptıklarımız yoluyla değil, aynı zamanda böyle bir şefkati başkaları için nasıl sunduğumuzla ilgili güçlü bağlılık hissederiz. Bu talepkâr ve sömürücü olmayan bir tür sevgidir, başkalarıyla onları destekleyeceğini umduğumuz derin bir bağlılık duygusudur. Danışanların herhangi bir andaki hızlarına ve ihtiyaçlarına saygı göstererek onların üzüntülerini 'özenle el üstünde tuttuğumuz' zamanlar olur. Güvence ve nezaket sunarız. Özellikle kötü muamele ve ihmal edilmekten muzdarip olanlar için sonsuz saygı duyarız.

Özen ve şefkat terapi arenasını aşan bir yaşam tarzı olur. Adleryan Psikoterapi bu durumu 'sosyal ilgi' olarak isimlendiriyor ve bunun akıl sağlığının ve yaşamsal tatmi-

nin önemli bir parçası olduğunu savunuyor. Danışanların çoğu, gerçekte neyin önemli olduğuna dair bakış açısını kaybederek, düşük seviyelerde sosyal ilgi hissederler ve kendi problemlerine odaklanma eğiliminde olurlar. Bu bizim başkalarına daha çok sevgi ve merhamet göstererek onların bizim liderliğimizi takip etmelerine yardımcı olduğumuz ve özü sözü bir davrandığımız bir başka alandır. Umudumuz, danışanların terapide öğrenmeleri muhtemel olan her şeyin ötesinde temel şikâyet sunumları ile bağlantılı ve ayrıca diğerleri ve dünya ile ilgili daha eksiksiz bağlantılarla alakalı bazı önemli dersler almalarıdır.

Sırları Onurlandırmak

Uzun dönem davranış terapistleri ya da kısa süreli terapi yapan uzmanlar danışanlara başka hiçbir yerde açıklamayacak olduklar kendi yaşamlarından kesitleri sunmak için zaman vermenin faydasının farkındadırlar. Yasaklanmış düşünceler, korkutucu fikirler ve rahatsızlık verici hisler anlatıldıklarında, insanların ne kadar iyi hissettiklerini kabul etmek için katharsise inanmak gerekli değildir.

Bir şeyleri ifşa etmenin potansiyel olarak başkalarına zarar verebileceği seyrek rastlanan bazı durumlar haricinde dünyanın sırlarını tutarız. Danışanlarımızı o anda yapabilecekleri en dürüst ve dobra şekilde kendi tecrübeleri hakkında konuşmaya davet ederiz. Basit bir gizliliğin ötesinde (çoğunlukla) eleştirel yargılama içermeyen bir güven ortamı sunarız. İnsanları, onları göz hapsinde tutmayacağımıza, onların bize hemen her şeyi anlatabileceklerine ve onları aynı fikirde olmasak bile nesnel bir şekilde dinleyeceğimize ikna etmek için elimizden gelenin en iyisini yaparız.

Problemi Yeniden Çerçevelemek ya da Yeniden Öyküleştirmek

Danışanlar sadece içinde oldukları ortamlardan dolayı değil fakat daha çok kendi bakış açılarından dolayı kendilerini sıklıkla kapana kısılmış ve çaresiz hissederler. Hemen her terapötik yaklaşım insanlara yardımcı olmada bir şeyleri yeniden yorumlamak, yeniden çerçevelemek, yeniden inşa etmek, yeniden öyküleştirmek ya da basitçe daha faydalı bir yolla yeniden kavramsallaştırmak için kendi özgün dilini ve metodunu kullanır. Bunu danışanlarımızın iyiliğinden daha çok kendi çaresizlik hissimiz için yaparız. En nihayetinde bir insanın kötü şansını, zayıf genlerini, trajik geçmişini, fiziksel özelliklerini, aile üyelerini ya da bir şekilde kişinin kontrolünde olmayan diğer faktörleri düzeltmek neredeyse imkânsızdır. Yaptığımız her şeyin ötesinde danışanlarımızı sıkıntılara gerçekte neyin soktuğunu yeniden tarif etmeye, mümkünse üzerinde durulması çok daha kolay olan bir şeylere ikna etmekle başlarız işe.

Arkadaşlarını evine oturmaya davet ettiğinde babasının kaba davranışlar sergileyip ortamı terk etmesi Vin'i çok utandırır. "Babam çok bencil bir ahmak. Hatta benim hiçbir zaman bir arkadaşım olsun bile istemiyor."

Seanslardan birinde Vin'in aklına babasının hiçbir zaman bir babaya sahip olamadığı, dolayısıyla da bu rolde en iyiyi nasıl sergileyeceği ile ilgili hiçbir şekilde fikri olmadığı geldi. Vin o durumla ilgili görüşünü, babasının kafasının karıştığı bir durumda elinden gelenin gerçekten en iyisini yapıyor olduğu yönünde değiştirmeye başladı. Muhtemelen yanlış bir şey yapmak ya da söylemek istemediği için ortamdan çekilmişti. Vin, babasına karşı daha fazla şefkat hissetmeye başladı ve artık onu suçlamaktan ve ona gücenmekten vazgeçti. Doğal olarak, bu gelişme aralarındaki ge-

rilimi ve huzursuzluğu azalttı ve Vin'in babası için oğlunu daha da yabancılaştıracağı korkusu taşımadan ona ulaşmaya başlamasını kolaylaştırdı.

Hemen her durum ya da problem her biri alternatif neticeler sunan birçok farklı bakış açısıyla incelenebilir. Yeni ihtimalleri açabilmek için mantramız 'her şey başka bir şey olabilir' ifadesidir.

İnanışlara ve Varsayımlara Meydan Okuma

En üstün uygulayıcılar, ister bilişsel, psikodinamik, feminist, yapısalcı, Adleryan ya da ister her türlü diğer modele dayansın özel teorik yaklaşımları dikkate almaksızın, işlerini danışanlarına onların işlevsiz düşüncelerine, kendi kendilerini baltalayıcı davranışlarına ve yapıcı olmayan tercihlerine göğüs germelerine yardımcı olmak olarak görürler. Dahası bunu öyle bir şekilde yapabilirler ki danışanları eleştiriye karşı yersiz tepki göstermeksizin ya da inkâr etmeksizin meseleleri incelemeye istekli olurlar. Eğer konu hakkında düşünürseniz insanları kendilerinin en tehditkâr yönlerine dikkat etmeye teşvik etmekten daha çok diplomasi ve maharetlilik gerektiren az sayıda terapötik beceri vardır.

Kısa süreli terapinin yaratıcılarından biri olan Michele Weiner-Davis, kendisini hatta eşlerden birinin evlilikten bıktığını inatçı bir şekilde ısrarla vurguladığı vakalarda bile çiftlere farklılıklarını bir kenara koyarak yeniden bir araya gelmeleri hususunda yardımcı olmada %95 başarılı buluyor. Nasıl böyle sıra dışı bir etki ortaya koyuyor? "Kim olursa olsun ofisime gelen herkesle birlikte hareket edebilme gücüm olduğuna gerçekten inanıyorum. Onlar söyledikleri duyulmuş, onaylanmış ve onurlandırılmış his-

sederler ve bu gerçekleşince yardımcı olmayan görüşlere ve aksiyonlara ağır ağır meydan okumaya başlarım. Gerçekten de senin önceden belirlenmiş bir ajandan olabileceğini düşünen birine meydan okuyabilmen ve direnç göstermemen sanattır. Fakat onları bütünüyle 'ele aldığım' için tavsiyelerim ve önerilerim dinlenir ve önemsenir." Michele danışanlara meydan okumakla onları eleştirmek arasında büyük bir ayrım yapıyor. Zamanlamanın çok önemli olduğunu düşünüyor; "Ben, birazcık riskli şeyleri söylemeyi denemenin her zaman doğru bir zamanı olduğunu söyleyebilirim. Samimi olduğum gerçeğini kullanıyorum ve insanlar onları ileriye yönelik olarak dürtme aracı olarak beni sevip bana güveniyorlar."

Elbette, sağlam ve güvenli ilişki olmadan danışanlar öne çıkarılan zorlu meseleleri incelemeye çok uygun olmayacakları gibi kendilerini ve başkalarını bütünüyle yeni bir yolla görmeleri anlamına gelecek karşılaşmalarla yüzleşmeye de açık olmayacaklardır. Usta terapistler, belki de herhangi bir diğer beceriden daha fazla, algılanan tehditleri en aza indirgeyerek insanlara meydan okuma yolları geliştirdiler.

Gelişime (Eksikliğe Karşı) Yönlendirme

Belirtileri tanımaya, düzensizlikleri teşhis etmeye, işlev bozukluklarını değerlendirmeye, mental hastalıkları sınıflandırmaya ve insanların problemlerine göre düşünmeye ciddi vurgu yapan orijinal eğitimimizden 'vazgeçmemiz' çok uzun zamanımızı aldı. Pozitif psikoloji hareketi popüler olmadan uzun yıllar önce Abraham Maslow, Carl Rogers, Alfred Adler ve diğerleri, klinik tedavi uzmanlarını insanların sadece problemlerine değil bunun yerine imkânlarına ve güçlü yönlerine bakmaya teşvik ettiler. Bu gelişim yön-

lendirmesi artık çoğu terapötik yaklaşımın bir parçası hâline gelmesine rağmen usta terapistler danışanlarında çok uzun süredir en iyi olanı keşfetmeye yönelik bir felsefeyi benimsemişlerdi.

Son zamanlarda sadece postravmatik gerilim düzensizliğinden 'kurtulanları' bir önceki temel işlev düzenine geri döndürmeye çalışmak yerine postravmatik gelişim üzerine artan bir ilgi olduğunu görmekteyiz. Dikkat temelli tedavilerin, kuantum değişikliği ve gelişim odaklı stratejilerin etkileri bizi danışanlarımızın davranışlarını patolojik hâle getirmek yerine daha çok onların içlerinde olan güce erişmelerine yardımcı olmaya teşvik etti.

Çoğumuz bir çok insanın zor şartlara maruz bırakıldığında gerçekten iyileşip geliştiğini görmüşüzdür. Zorluk ve trajediler insanların sahip oldukları hâlde farkında olmadıkları dirençliliklerini ve güçlü yönlerini geliştirmelerine imkân sunar. Danışanlara yaşananlar sonucunda ne öğrendiklerinin ya da nasıl geliştiklerinin sorulması neyin eksik olduğundan ziyade neye sahip olduklarının daha fazla farkına varmalarına yol açabilir.

Belirli klinik durumlarda uygulanacak bir teknik olarak 'pozitif olana vurgu yapmak' ya da 'kaynaklara erişmek' hakkında konuşmuyoruz fakat onun yerine usta terapistler tarafından uyarlanan ve ısrarlı bir şekilde danışanlarda en iyi olana bakmayı ve onların sahip oldukları bu yönlerini daha açık bir şekilde görmelerine yardımcı olmayı öngören bir varoluş yöntemini sunuyoruz. Bunun bireysel işlevselliğin usta terapistlerin kendi şahsi hayatlarında dahi uygulayabilecekleri bir diğer yönü olduğunu tekrar belirtmek isteriz.

Prova ve Görev Kolaylaştırma

Haydi gelin sezgilerin, öz farkındalığın ve anlayışın sınırları olduğu gerçeği ile yüzleşelim. Terapi alan insanların bütün yaşamlarını hepimiz biliyoruz ve problemlerinin doğası ile ilgili her türlü işe yarar (parlak) analizi de açık seçik konuşuyoruz fakat hâlâ davranışlarında herhangi bir önemli değişiklik görünmüyor. Hâlâ oldukça endişeli, depresif, kendi kendilerine zarar verici, yalnız, işlevsiz ya da bağımlı hâldeler. Seanslarda iyi bir oyundan bahsedebiliyorlar ama kendileri için çok önemli olduğunu söyledikleri taahhütleri bile çok zor takip ediyorlar.

Her çevreden ve yaklaşımdan mükemmel terapistler danışanlarını harekete geçirmekte oldukça yeteneklidirler. Bu ev ödevleri, terapötik görevler, alışkanlıklar (ritüeller), deneysel faaliyetler, seanslardaki canlandırmalar, harekete geçirmeler, diyalog ve davranışsal prova alıştırmaları ya da danışanların nazik bir şekilde popolarını kaldırıp anlamlı ve yapıcı bir şeyler yapmaları için dürtülmesi, itilmesi, tatlı sözlerle kandırılması ya da ikna edilmesi gibi. Her türlü yolla her gün biraz formüle edilebilir. Taahhütlerinden sorumlu tutulup davranışlarının sorumluluğunu almalarını beklemek de aynı derecede önemlidir.

Grup ve Aile Desteği

Eğer terapötik iş birliği, birlikte yaptığımız diğer her şeyi bir arada tutacak bir yapışkan görevi görecekse o zaman bir danışanın hayatında yapılan değişiklikleri destekleyip muhafaza edecek olan da diğer ilişkileridir. İyi ya da kötü, iyileşmeye ve sürdürülebilir gelişime yol açtığı kadar, devam etmekte olan yıkıcı davranışı mümkün kılan da akran

desteği ya da mahalle baskısıdır.

Acımasız dürüstlük anlarında, insanların hayat boyu süren davranış biçimlerini ya da inatçı, kronik problemlerini her hafta onlarla birkaç dakika konuşarak onlara yardımcı olamayacağımızı hissettiğimiz zamanlar olur. Anlıyor göründükleri, yapmayı taahhüt ettikleri her şey onlar ofisten çıkar çıkmaz sıklıkla hızını kaybeder. Evlerine dönüp aynı ortama dâhil olduklarında aynı insanlarla yine aynı yolla etkileşime başlarlar ki şüphesiz başarısızlıklar da bu nedenle yaygındır.

Usta terapistler terapide yaptıklarının iki seans arasında geçen zamandan daha önemli olmadığının farkındadırlar. Danışanların sağlıklı sosyal bağlar ve işlevsel aile etkileşimleri oluşturmasına yardımcı olacak yollar doğru yapılandırılmadıkça her türlü kazanım zamanla kaybolacaktır.

Yapıcı Geri Bildirim

Usta terapistleri sıradan klinik uzmanlardan ayıran şeylerden biri, onların geri bildirimlere yönelik ilgileri ve duyarlılıklarıdır. Herhangi bir hususta iyiye gitmemizin yolu sürekli olarak zayıflıklarımızı bulup onları güçlendirmemizdir. Yardımcı olmanın yeni ve daha verimli yollarını aramaya, becerilerimizi daha da geliştirip birikimlerimize eklemeye ve yaptıklarımızı şartlara ve ortama uyarlamaya girişiriz. Bu işlem hem genel hem de duruma özgü olarak yürütülür. Önceki ile bağlantılı olarak kendimizi en üst seviyede fiziksel, duygusal, entelektüel ve kişiler arası durumda tutabilmek için yapabileceğimiz her şeyi yaparız. Bunun gibi kitaplar okuyabiliriz, videolar izleyebiliriz, atölye çalışmalarına katılabiliriz, ileri seviyede eğitimler alabiliriz, terapi ve gözetmenlik seanslarına katılabiliriz, seanslarımızı

eleştirel bir gözle yeniden gözden geçirebiliriz, mentorlarla çalışabiliriz, meslektaşlarımızla görüş alışverişinde bulunabiliriz ve başkalarına öğrettiklerimizi kendi hayatlarımızda da uygulayabiliriz. Yine de danışanlarımızdan ısrarla geri bildirim talep etmemiz önemlidir.

Geri bildirim iki yönlü çalışır. En faydalı işlevlerimizden biri danışanlarımıza tercihleri ve davranışlarıyla ilgili dürüst ve dolaysız girdi sağlamaktır. Öyle zamanlar olur ki bizler, danışanlara yapıyor oldukları şeyin gerçekten güvenilmez, yanlış yola saptırıcı ve ters etki yapıcı olduğunu anlatmak zorunda olan kişi oluruz. Bazı vakalarda, ne yapıyor oldukları ve bunun neticeleri hakkındaki gerçekleri onlara söyleyecek yegâne kişiler bizler oluruz. Hayatları boyunca insanları uzaklaştırabiliyor ya da fark edip ihtar ettiğimiz tekrarlı örneklerle uğraşmak suretiyle kendilerini sabote edebiliyorlar. Farkettiğimizde ihtiyaçlarının çok daha verimli yollarla karşılanması için yapıcı tavsiyelerde bulunuruz.

Her şeye rağmen, danışanlar kendi deneyimlerinin uzmanlarıdır. Yaptığımız hangi şeylerin kendilerine faydalı olduğunu da hangilerinin koca bir zaman kaybı olduğunu da bilirler. Seanslarda ne zaman dikkatlerinin dağıldığının hatta tamamıyla kendilerini kapattıklarının farkındadırlar. Öneriyor olduğumuz şey neyi içeriyorsa içersin amaçsız bir şekilde dinliyormuş gibi yaptıkları zamanları da bilirler. Gerçekte kendi öz süreçleri ile ilgili derin bir bilgeliğe sahiptirler. (Ayrıca bir sürü yanılsamayı, çarpıklığı, hileyi ve yandaşlığı da barındırırlar ancak bu hususu sonra anlatacağız.)

Her seansta düzinelerce hata, yanlış hesaplama ve yanlış yorumlama yaparız. Tüm tecrübemize rağmen bazen şartları çok zorlarız, rahatımıza düşkünleşiriz, önemli ipuçlarını gözden kaçırırız, tempoyu yanlış ayarlarız ya da öte

yandan duyarlı veya zarif olmayan şeyleri söyler ya da yaparız. Gerekli ayarlamaları yapmak ya da hasarı onarmak için danışanlarımızdan kendileriyle ilgili neyin doğru çalıştığı, neyin düzgün çalışmadığı hakkında eksiksiz ve dürüst geri bildirim almak zorundayız. Bu, olup bitenlere nasıl tepki verdiklerini ve işleri çok daha iyi hâle getirmek için birlikte neler yapabileceğimizi bize anlatmaları için sürekli olarak sistematik bir biçimde danışanlarımızı geribildirim vermeye davet etmemiz gerektiği anlamına gelir.

Aksiliklere ve Tekrarlamalara Hazırlık

Mesleğimizin küçük ve kirli sırlarından biri de terapinin etkilerini sıklıkla ölçüyor olmakla beraber bu değişikliklerin etkisini ve gücünü zamanla nasıl koruduğunu çok çok seyrek takip ediyor olduğumuzdur. Danışanlar bizim tedavimizden bir kere çıktıktan sonra takip eden aylar ya da yıllar boyunca neler olup bittiği ile ilgili nadir bir şeyler duyarız. Eski durumlarına geri mi döndüler? Eriştikleri iyileşme çizgisini muhafaza edebiliyorlar mı?

Bağımlılık, dürtü bozukluğu ve diğer kronik şartlar gibi belirli problemlerin tekrarlama oranları ümit kırıcıdır. Başarılı olduğu varsayılan tedavilerin belki de yaklaşık yarısı en sonunda boşa gidiyor. Hatta göreceli olarak kısa ve verimli tedavi programlarıyla olumlu sonuç alınan yaygın çoğu şikâyetlerde bile seans sonuçlandıktan sonra ne olup bittiğine dair sıklıkla kesin bilgiye sahip değiliz. Bunun için her zaman iyi sebepler vardır ki bunların en dikkate değer olanı eski danışanları takip etmenin zaman kaybı olduğu ve sıklıkla onlara ulaşma zorluğudur.

Gerçekçi olursak hatta siperdeki terapistler için uzun süreli neticeler hakkında kendi araştırmalarını yürütmek o

kadar da pratik değildir. Usta terapistlerin, takip edemeyecekleri (etmeyecekleri) hâlde hatta danışanları kaçınılmaz aksiliklere hazırlamak adına son seanslarda ciddi zaman harcamalarının sebebi budur. Bu sıklıkla olası tuzakları sezmek, zorluklara sebep olabilecek tetikleyicileri ayırt etmek, iyileşme tepkilerini prova etmek hatta bilinçli olarak tekrarlamasını tercih etmek anlamına gelir. Ve sadece böyle denetimli uygulama, başarılı iyileşmeyi ortaya koyabilir. Nihayetinde, asıl problem başarısızlıklarla, yanlışlarla, boşluklarla ya da aksiliklerle karşılaşıyor olmak değil ancak onlardan kurtulabilmek için gerekli olan becerilere ve imkânlara sahip olmamaktır.

Gerilimi ve Talepleri Azaltmak İçin Esneklik

Bazen danışanlar hayatın talepleriyle o kadar boğulurlar ki yapabilecekleri tek şey kafalarını suyun üstünde tutmaya çabalamaktır. İç gerilimlerini olduğu kadar dış gerilimlerini de azaltmak için onlara yardımcı olacak stratejileri danışanlara öğretmek terapinin en önemli hedeflerinden biridir. Gerilimi bertaraf etmek her zaman mümkün değildir ancak genellikle işlerin daha iyi yürümesini sağlamak için onlara yardımcı olmak mümkündür.

Laura ve Bob, her biri 5 yaşından küçük dört çocuğun ebeveyniydi. Evliliklerini iyileştirmek için onlara yardımcı olacak danışmanlık arıyorlardı. Tahminen onlardan her biri diğerinin ilişkiye öncelik verip çok önemsemediği ancak sadece küçük çocuk sürüsünü idare etmek için gerekli büyük enerjiyi ve zamanı önemsediği şikâyetinde bulunacaktı.

"Muhtemelen haklısınız." dedi terapist. "Elleriniz dolu kesinlikle."

Her ikisi de gülümsedi ve rahatlamış göründü. "Yani siz bizim şu anda muhteşem bir evliliğimiz olmasının beklenmediğini mi söylüyorsunuz?" diye sordu Laura.

"Ben sizin kendinize daha iyi bakamayacağınızı ve buna öncelik vermeyi denememenizi söylemiyorum ancak aynı zamanda bu kadar küçük dört çocukla ne yapabileceğiniz hakkında da gerçekçi olmak zorundasınız. İlginç bazı araştırmalara göre bir ilişkinin en düşük tatmin sağladığı dönem çiftlerin 5 yaşından küçük çocuklarının olduğu zamandır. Herkesin su üstünde yürümesinin beklendiği bir zamandır bu."

Stres çok yukarı çıktığında ve baş edilemez olduğunda, hasar kontrolü yapmanın daha doğru olduğu ya da en azından mevcut düzeni korumaya çalışmanın en iyi olduğu zamanlar vardır. Bu esneklik, kendi şahsi gündemini ve tercihlerini hâlihazırda danışanlarla kaldıkları yerde yeniden buluşabilmek için ne zaman ve nasıl ayrılacaklarını bilen uzmanların bir özelliğidir. Birçok terapist tercih ettiği teoriye rahatlık ve konfor nedeniyle bağlı kalarak esneklik kaybı yaşar, böylece alakasız, danışanın hazır olmadığı ve duruma uygun olmayan bir planla ilerleyebilir. Bu durum aşırı genellemeye yol açar ve insanların her danışanı eşsiz bir birey olarak görmesini engelleyerek onu var olan bir paradigmanın kalıpları içine sokmaya çalışabilir.

Yukarıdakilerin de ötesinde, Michael Hoyt her zaman umudu danışana ileterek olabildiğince nazik ve sevgi dolu olmayı dener. Danışanlarının bir savunucusu olmayı denemek dışında kalan özel metotlarla çok az ilgilenir. "İnsanlar bana zeki göründüğümü ve onlardan yana olduğumu söyler." Seanslarda birçok yaklaşımdan ödünç aldığı çok çeşitli müdahaleleri kullanmaktan kesinlikle hoşlanmasına rağmen, odada olup biten her neyse onunla başa çıkmayı onun için mümkün hâle getirenin çeşitli uygun seçenek-

lerin varlığı olduğuna inanır. Holt'a göre usta terapistler esnektirler ve bir şeyler daha büyük problemlere dönüşmeden önce muhtemel tehlikeleri öngörebilirler.

Hoyt'un gözlemleriyle uyumlu olarak John Norcross ve Bruce Wampold, yıllarını tedavi sonuçları üzerine yapılmış bütün meta-analitik çalışmaları yeniden gözden geçirmeye adadılar ve başarının en iyi öngörücüsünün danışan ihtiyaçlarına göre ayarlanan terapötik stratejiler arasındaki en uygun eşleştirmeyle ilgisi olduğu sonucuna vardılar. Danışanın başa çıkma tarzına, kişisel özelliklerine, kültürel ve ailevi geçmişine, manevi inanışlarına, tepki seviyelerine ve değişime hazır olma evresine bağlı olarak gerçek sıra dışı klinik tedavi uzmanları bu eşsiz ve özgün değişkenlere uygun olacak tedaviyi uyarlamaya ve ayarlamaya istekli ve yetkin olurlar. Tekrarlamakta fayda görüyoruz: Yardım ettikleri herkes için tamamıyla bireyselleştirilmiş uygun tedavi geliştirmek için çalışmaya çok isteklidirler. Haydi gelin dürüst olalım: Çoğu zaman yeni alanlara girmeye cüret etmek yerine önceden bildiğimiz şeylere uygun hareket etmek, kuralları belirlenmiş tedavi yöntemini uygulamak, çok daha kolay ve risksizdir.

Anlamlı Hâle Getirmek

Usta terapist bir fikrin danışanlara ne kadar anlamlı geliyorsa onların onu hayata geçirme ihtimallerinin de o ölçüde arttığını bilir. Bir değişimin nasıl faydalı ve önemli olacağını ya da bir amaca sahip olmanın onun olabilirliğini artırdığını danışanın görmesine yardımcı olmak önemlidir. Terapist değişimi danışanın değerlerine bağladığında ya da ilişkilendirdiğinde onun içselleştirilmesi ve kişiselleştirilmesi çok çok daha olası hâle gelecektir.

Bir terapist ilişkisini sürdürüp yirmi yıllık kocasından boşanmak ya da sonlandırıp evliliğini kurtarmak için terapiye devam etmek arasında bir seçim yapmaya çalışan bir kadınla görüşüyordu. Terapist "Bu tercihlerden hangisi senin daha çok hoşuna gider görünüyor?" diye sorana kadar bir karar veremedi.

Bir müddet düşünceli bir şekilde duraksadı, bu böyle birkaç dakika boyunca uzarken terapist bekledi. Sonunda kadın kafasını salladı ve terapiste olduğu kadar kendisine de konuşarak "Bütün hayatımı hep doğruları yapmaya çalışarak harcadım. Hatta gençlik grubuna liderlik ettiğim Kilise'de bile bunun vaazını veriyorum."

"Peki." oldu terapistin cevabı "Öyleyse bu senin için ne anlama geliyor?"

Terapist, onun ilişkisi kısa vadede eğlenceli ve zevkli olsa bile sonrasında uzun vadede kendi başına yaşamasının sorun yaratabileceğini görmesine yardımcı oldu. Bir değişim eğer insanların önemli buldukları değerleri takip etmelerine fırsat sağlıyorsa, onlar çok önemli olduğunu söyledikleri o değişimi gerçekleştirmek için uygun yolları bulmak adına birlikte çalışmaya ve iş birliği yapmaya çok daha açık olacaklardır.

Tutku ve Coşku

Danışanlara deneyimlerine anlam bulmalarında ya da yaratmalarında yardımcı olmak, terapötik etkileşimler için olduğu kadar, alana göreceli olarak yeni başlayanlar için en zor görevler arasındadır. Bu tür bir çaba ciddi deneyim ve derin düşünce gerektirir, biz kariyerlerine henüz yeni başlayanlara şunu söylemeliyiz: Bilgi portföyünüzde eksik olan şey bazen yeni başlayanlar için başka şeylerle telâfi edilebilir.

Thomas Skovholt, en azından birkaç alanda yeni başlayanların tecrübelilere göre daha avantajlı olduğunu ortaya koyuyor. Yeni başlayanlar; popüler kültür ve teknolojiye çok daha fazla aşina oldukları ve hayat mücadeleleriyle ilgili direkt yakın dönem tecrübeye sahip olmaları ve demografik açıdan gençlere çok daha benzerlikleri nedeniyle avantajlılar. Yeni ve tecrübesiz olmaları dikkate alındığında işle ilgili sıklıkla daha coşkulu, tutkulu ve dikkatliler. Bir 'yeni başlayan aklına' sahip olmaları sebebiyle bir şeyleri ilk defa görüyor ve aslında davranışsal delillerle desteklenmeyen varsayımlarda bulunmaya daha tereddütlü yaklaşıyorlar. Bu onların tedbirli olmalarına, ve bazen hata yapmalarına yol açmakla beraber bu davranış öte yandan danışanlarını diğerleriyle karşılaştırmak yerine bireysel ve benzersiz olarak görüp dinlemelerine yardımcı oluryor. Son olarak, yeni terapistler sıklıkla en yeni bilgiye sahipler. En yeni araştırmalara ve kanıta dayalı uygulamalara da muhtemelen daha aşinalar. Yıllar süren birkaç çalışma, terapistlerin okuldan ayrılışlarından sonra geçen süre ne kadar uzun olursa onların kanıta dayalı uygulamalara yakınlıklarının o ölçüde azaldığı fikrini desteklemektedir.

Kendi eğitimimizi şu anki öğrencilerimizinki ile karşılaştırırsak günümüzdeki programların ne kadar farklı olduğunu görerek şaşırırız. Şu an birçok lisansüstü program 3 yıllık yoğun bir eğitimi gerektiriyorken bizim programımız sadece on bir dersten oluşuyordu! Resmî eğitim programları kesinlikle yüksek seviyelerde işlem yapmak için ihtiyaç duyulan her şeyi (ya da hatta çoğunu bile) öğretmeyi gerektirmez ancak başlangıç için önemli bir adım oluşturur. Biz, böylece coşkuları, tutkuları bazen düşüncesizce ve safça davranmalarına yol açmak suretiyle onları (ve danışanlarını) sıkıntıya sokabileceği ancak kıvama gelmesi sıklıkla yıllarca süren işe yönelik bu heyecanın onların değerlendi-

rilmesi ve saygı gösterilmesi gereken en güçlü yönlerinden biri olduğu şeklinde yeni başlayanlara yeni bir perspektif vermek isteriz.

Anlayışın Ötesinde: Sihri ve Gizemi Kabul Etmek

Öncesinde sibernetik aile teorisyeni olarak tanınan, yakın zamanlarda ise yöresel şifa uygulamaları üzerine uzmanlaşan Bradford Keeney, ustalığın Batılı terapistler tarafından hiçbir zaman gündeme getirilmeyen bir bileşenini tanımlıyor. Bu, Kalahari yerlileri arasında *nlom* ve Flamenko dansçıları arasında ise *duende* olarak isimlendirilen bir şey. Almanca, İngilizce ve diğer birçok dilde ise bir karşılığı yok. Bu kavram, terapistin canlılığına atıfta bulunuyor ve belki de bazen en önemli hayati güç olarak adlandırdığımız şeye de yakındır. Japonca bir kelime olan *seiki* varoluşun bu önemine dikkat çekmenin bir diğer yoludur. Terapistin iyi olduğu kadar terapinin iyi olduğunu söylerken Carl Whitaker bunu ima ediyordu. Onun sözleri yanlış anlaşılmaya oldukça müsait olsa da bir gerçeği ima ediyor: "Çoğu şifacı geleneğin kalbinde *seikiyi* buldum."

Keeney, geleneksel eski uygulamaları hâlâ muhafaza eden Güney Afrika, Latin Amerika, Güney Asya, Avustralya (Aborijinler) ve bir sürü diğer uzak yerde en hünerli şifacılarla birlikte çalıştığı on yıllık dünya seyahatine atıfta bulunuyor. Terapi kültüründe bizim saplantı hâline getirdiğimiz şeylerin dünya üzerindeki diğerleri için hemen hemen hiçbir anlam ifade etmemesini oldukça eğlenceli buluyor. "Birilerinin modelinin ya da protokollerin çok önemli olmadığını ve kanıta dayalı terapinin yetkileri ele almanın kumarcılara özgü bir yolu olduğunu öğrendim. Eğer güçlü bir yaşam kuvvetine sahipseniz, *seikiyi* her model hayata

geçirilebilir. Onsuz seans dönüşüm yeteneğinden yoksun kalır ve ölür."

Keeney bu dili konuşmayan birilerine bu fikri açıklamaya çalışmayı, sinir bozucu değilse de oldukça zorlayıcı buluyor; "Sanırım eğer *seiki* ya da *nlom* sahibiyseniz, ne hakkında konuştuğumu hissedersiniz eğer öyle değilse hiçbir söz fayda etmez. Onu ne ölçüde hissettiğiniz, kokladığınız, tattığınız, duyduğunuz ve gördüğünüz uygulamalarınızda ve günlük yaşantınızda ne kadar ustalık olduğunun bir ölçüsüdür."

Biz usta terapistlerin terapinin ne hakkında olduğunu ve nasıl işlediğini doğru anladığı düşüncesinin bir yanılsama olduğuna inanıyoruz. Gerçek, bu işlemin aslında hiçbir zaman sıkı sıkı tutamayacağımız çok farklı boyutları ve nüansları olduğudur. Hem sihirli hem de gizemli görünen yönleri var.

Bir şeyi bütünüyle anlamıyor olmak verimli çalışamayacağımız anlamına gelmez. Elektriğin nasıl çalıştığını anlamayız ama ışıkları açabiliriz. Bina kadar büyük çelikten bir nesnenin suyun üzerinde nasıl yüzdüğünü ya da havada nasıl uçtuğunu anlamayız ama hâlâ gemilere ve uçaklara binmeyi isteriz. Hatta motorların nasıl çalıştığını anlamayız ama hâlâ otomobilleri sürmeye devam ederiz.

Belirli şartlar oluşturulduğunda terapi işlemi güvenilirdir. Her şeyin nasıl yürüdüğünü onları tercih ettiğimiz kadar anlayamayabiliriz ama olup bitenin gizemini de kabul ederiz. Bu inanış, bilinirliklerinin ve yayınlarının bir fonksiyonu olarak usta terapist kabul edilen ve terapinin tam olarak nasıl yürüdüğünü bildiklerine dair görünüşte -özellikle yaklaşımlarını takip ederseniz- mükemmel bir özgüven örneği sunan bazı meslektaşlarımızla belirgin bir karşıtlık içerisindedir. Bazı seviyelerde geçerliliğinden şüphe etsek bile biz bu özgüvene gıpta ile bakarız.

Değişimin oluşmasını sağlaması muhtemel şifacı bileşenlerini yerine yerleştirmek için onun nasıl oluştuğuyla ilgili her şeyi anlamamızın gerekli olduğunu düşünmüyoruz. Danışanların başarılı neticelerle ayrıldığı çoğu zaman, onlara yardımcı olmak için neler olup bitebileceğine dair bazı kaba fikirlere sahip olduğumuzu düşünürüz fakat birçok şeyin gizemini koruyacağını da içimizden kabul ederiz.

Bölüm 7

Doğruyu Söylemek

Danışanlarının faydalı geri bildirim vermeye açık ve istekli olması durumunda usta terapistler olabildiğince zarafet ve diplomasi yolu ile şeffaf bir dürüstlük sergilerler. Etkin terapide "Sana daima doğruyu söyleyeceğime güvenebilirsin." ya da buna benzer bir mesaj olması oldukça önemlidir. Bu, belki rahatsızlık verici ve zor olabilir ama bunun için buradayız. Çünkü size başka hiç kimsenin söyleyemeyeceği şeyleri söyleyeceğim.

Bir grup yabancıyla akşam yemeğinde olduğunuzu ve sıradaki yemeğin getirilmesini beklediğinizi düşünün. Masaya göz gezdirip bir kadın arkadaşınızın burnunun üzerinde yeni servis edilmiş salatanın artığı olan kremalı sarımsak sosu görüyorsunuz. O hanımefendiye bir şey söyler misiniz?

Yaptığımız işin özü danışanlarımıza onlar hakkındaki -muhtemelen daha etkili bir şekilde çalışmaları için onlara yardım etmekle ilgili- algılarımızı güvenle söylemek için uygun ortam yaratmaktır. Bu, çoğunlukla kendi gerçeklerini konuşmalarını ve eşlik eden bütün o utanç verici, rahatsız edici kısımları da dâhil ederek hikâyelerini en dürüst ve yalın hâliyle anlatmaları için onlara yardım etmeyi kapsar. Danışanlarla yaptığımız anlaşmanın diğer yarısı ise onlara bildiğimiz doğruları söyleyeceğimize dair verdiğimiz sözdür.

Danışanların terapiye gelmelerine ilk sırada sebep olan şey hayatlarında en önemli gördükleri yakınlık, sevme, sa-

mimi ilişki gibi konuları kendilerini kandırma yöntemleri ile sabote etmeleridir. Acı ve rahatsızlık verici şeylerden korunabilmek için kendilerine, yalan söylerler. Ayrıca diğerlerine çok daha inandırıcı bir şekilde yalan söyleyebilmek için de kendilerine yalan söylerler. Çarpık hatıralar, konuları daha da karmaşık hâle getirerek nesnel gerçekle hemen hemen hiç ilgisi olmayan şahsi mitlere ve sahte anlatılara zemin hazırlar.

Terapide Yalanlar

İnsanların yardım almak için bize gelmeleri ve sonrasında niye orada oldukları ya da gerçekte ne istedikleri hakkında iş birliği yapmaya geldiklerinden daha az istekli olmaları, mantığa aykırı görünmese bile birazcık ironiktir. İnsanlar -iyi görünmek ve mahcup olmamak için- doktorlarına ve dişçilerine (Eminim, her gün diş temizliği yapıyorum.) aynı sebeplerden dolayı yalan söylerler. Bizim onayımızı isterler ve gerçekten tanırsak onları nefretle (tiksinerek) ofislerimizden kovalayacağımızdan son derece endişelenirler. Bizim onların güvenini kazanacağımız uygun zamana kadar danışanlarımız yalan söylerler. Yalan söylerler çünkü gücü ve otoritesi olan birini kandırmak iyi hissettirir. Yalan söylerler çünkü bu eğlenceli ve ilgi çekicidir. Yalan söylerler çünkü bu onların oldukları kişinin bir parçasıdır.

Bizim görevimiz gerçeğin -en azından fantezi yerine bir takım gerçek temellere sahip olan- yaklaşık bir tahminini bulup ortaya çıkarmaktır. İnsanların tam kapasite ile faaliyet göstermelerine yardımcı olmamız için bize para ödeniyor ve bu sıklıkla hiç kimsenin önceden paylaşmak istemediği -paylaşamadığı- zorlu gerçeklerle karşılaşmayı içeriyor. Gördüğümüz hemen herkesin burnunun üzerinde sarımsak kreması sosu vardı; kendileri dışındaki herkes de

bunu biliyordu. Aynaya baktıklarında mükemmel, tertemiz bir profil görürler ve insanların onlara niçin hâlihazırda davrandıkları yollarla karşılık verdiklerine bir anlam veremezler.

Bir danışan size hayatında işlerin gayet yolunda gittiğini söyler. Adam işinde iyidir, dengeli bir evliliği ve çocukları ile düzgün bir ilişkisi vardır; sadece yaşamakta olduğu onu mutsuz eden 'küçük' bir problem için yardım almak istiyor. Karısını da birkaç seans boyunca gördükten sonra artık bir şekilde evliliğinin sallantıda olduğunu, boşanmanın eşiğine geldiğini; çocuklarının onunla nadiren konuştuğunu ve sabahları yataktan zorlukla kalkıp işe gitme ihtimalinin onu bunalıma soktuğunu öğrendim.

Gerçeklik terapisinin ana destekçilerinden biri olan Robert Wubbolding, hayatlarının ve kendilerinin reddedilmiş parçalarıyla yüzleşmeleri için bu tür danışanlara yardımcı olmayı işinin önemli bir parçası olarak görüyor. Bu fikir ne kadar çekici görünürse görünsün, insanların kendi kendilerini geliştirmeye doğal bir eğilimleri olduğuna inanmanın çaylaklık olacağını ve asıl işimizin basitçe daha da gelişmek için blokları kaldırmak olduğuna inanıyor. Ayrıca insanların kendi kendilerini fevkalade sabote etme potansiyeline sahip olduklarını ifade eden karşı görüşü savunmak için aşırı sayıda delil var; "İnanıyorum ki bu durum terapistlerin danışanların ya kendi kendilerini geliştirme ya da kendi kendilerine zarar verme eğiliminde olduklarını görmelerine yardımcı olacaktır. Görevimiz onların bu yönde sorumluluk almalarına ve daha da ileriye giderek insanca bir rota seçmelerine yardım etmektir. Benzer şekilde, yargıyı askıya almanın da bir yeri var fakat bu bütün dünyayı etkisi altına alan bir görüş değil." Bir başka deyişle, onlar kendilerine ya da başkalarına açıkça zarar verici davranışlar göstermeye başladıkları -ya da çok önemli olduğunu söyledikleri şeyle-

re erişmelerini engelleyecek şekilde kendilerine yalan söyledikleri- zaman bazen danışanları enerji dolu bir şekilde karşılamak gerekir.

William Glasser'in seçme kuramının ve gerçeklik terapisinin kullanışlı boyutlarının güçlü bir savunucusu olmasına rağmen Wubbolding, aynı zamanda hayat yolculuklarını ve davranışlarını anlamlandırmaları için danışanlara yardımcı olmaya odaklı varoluşsal bir felsefeyi dikkate alır. "İnanıyorum ki bir usta terapist amaçlanmamış kolaylaştırma ile insanları daimi kurban gibi görmeyi reddeder, onun yerine danışanları daha çok değişim yetisi olan, değişimin anlamını ve amacını araştıran kişiler olarak görür." Bu işlem neyin işe yaradığı ve neyin işe yaramadığı ile ilgili dürüst bir değerlendirme ile başlar.

Aldatma ile Yüzleşme

Onların kendilerinin farkındaymış gibi görünmemeleri danışanlarımız hakkında bir şeyleri 'bilmemiz' için önemlidir. Bu, bir diğer şekilde kaçmadan ya da kesmeden söylüyor olduğumuz şeyleri duyabileceklerini onlara anlatmaktır. Sıra dışı terapistler doğruyu söylemenin yolları konusunda her üç bölümde de ustalaşmış görünüyorlar:

1. *Neyin 'doğru' olduğunu bilmek:* Bu, aksi hâlde geri kalan çoğunluk için ulaşılamaz olan gizli, maskelenmiş, gömülmüş şeyleri işitmek ve görmek adına sıra dışı bir duyarlılık, keskin bir anlayış ve parlak bir kavrama yeteneği gerektirir. Eğitimlerimiz, gözlemlerimiz ya da günlük etkileşimlere yönelik yakın ilgimiz yoluyla biriktirdiğimiz bütün o yoğun çalışmaları baz alarak olabilmesi mümkün olan şeyleri tam mana-

sıyla okuyabilme yeteneğimize hassas ayar yapmayı öğreniriz. Bu deneyim, bilgi ve bilgelik yoluyla davranış biçimlerinin farkına varır ve eş derecede önemli olarak gözlemlediğimiz şeyi isimlendirebiliriz; "Öyle görünüyor ki senin o küçük keyifsizlik problemin, aslında ailenden kaynaklanıyor gibi görünen, baban ve kız kardeşinle ilgili önceden bahsettiğin bazı şeylerle alakalı yani bir çeşit depresyon."

2. *Diplomatik ve Duyarlı Bir Şekilde İletişim Kurmak:* Bazı şeyleri bilmek bir şey ve tehdit edildikleri hissine kapılmadan algılayabilecekleri bir yolla insanlara gözleminizi anlatmak ise bambaşka bir şey. Danışanlarıyla alakalı neyin 'yanlış' ya da işlevsiz olduğu hakkında çok net ve belki de kusursuz fikirlere sahip bir çok terapist vardır fakat onlar bu bilgiyi olması gerektiği kadar verimli bir şekilde sunamayabilirler. Düşünün, bir terapist önceden tanışmış olduğu bir danışanına şöyle der; "Hayatında her şeyin yolunda gittiğini söylerken kendine ve bana yalan söylüyor olduğun aşikâr. Senin de bildiğin gibi, eşinle konuştum ve o bana hayatının temelde çok kötü olduğunu söyledi. Çocukların senden nefret ediyor. İşinden kovulmak üzeresin. Karının hâlâ seninle kalmasının tek sebebi ise onun yokluğunda senin kendini öldüreceğine inanıyor olması." Bunların tamamı doğru olabilir ancak söylenmesi gereksiz. Bu danışan muhtemelen yeni bir seans için size geri dönüş yapmayacaktır.

3. *Bilgiyle Faydalı Bir Şeyler Yapmaya Yardımcı Olmak:* Kendi istenmeyen yönlerinizle karşılaşmak ve bu iç görüyü ihtiyaç duyulan değişikliklere yol açacak yapıcı aksiyona dönüştürmek gerçekten faydalıdır. Yetenekli bir klinik tedavi uzmanı meselelere şöyle

> yaklaşabilir; "Senin için karşılaşmakta olduğun zorluklardan bahsetmenin ne kadar zorlayıcı olduğunu biliyorum. Bir şeyleri bir arada tutmak için, bazı hayal kırıklıklarına rağmen hatta sarf ettiğin iyimser ve iyi niyetli çabaya gerçekten hayranım. Bu kadar takdir edilmediğini hissetmen senin için oldukça moral bozucu olmalı. Yine de karşılaştığın bütün o aksiliklere rağmen devam etmeyi hâlâ başarıyorsun. Problemlerinin ilk tanımladığından çok daha zorlayıcı olduğunu farz edelim; bir şeyleri düzeltebilmek için ne yapabileceğimiz hakkında kendine ve bana gerçekçi davranman önemli görünüyor."

Bu örnekten insanlarla ilgili her türlü ilginç ve mantıklı şeyi bilen bazı aşırı parlak terapistlerin var olduğunu anlatmak için bahsettik. Fakat bu ifade söz konusu terapistlerin gerçeği duyduğu, bildiği ve ona göre davrandığını anlatmıyor. Usta terapistler aldatmanın gerçekten ne anlama geldiğini sorarak başlarlar. Bir tür gizli ajanda var mıdır? Güvenden sapma mı var? Bu, o kişinin yaşantısının bir modeli midir ya da bizim ilişkimize özgü olan bir durum mudur?

Böyle yüzleşmelerin çoğunun inkâr edilebileceğini ve saptırılabileceğini farz edelim. Bazı destekleyici örnekler ve deliller sunmak bize yardımcı olabilir; "Sen kronik olarak utangaç ve çekingen olduğunu ve bu yüzden hiç kimseyle buluşamadığını söylüyorsun ancak bunun yanı sıra iş ortamında diğer bölümlerden tanımadığın insanlarla ihtiyacın olan bilgileri almak için bir araya geldiğin seri görüşmelerden de bahsediyorsun. Öyle görünüyor ki sen kendi tercihin olan sohbetleri başlatabiliyorsun fakat seni risk almaktan alıkoyan kendi vizyonuna da bağlısın."

Yalan söylediğinin açıkça ortaya çıktığı durumlarda bir danışanın görünüşü kurtarmasına yardımcı olmak usta-

lık becerisi gerektirir. Bir başka çalışmada, yalan söyleyen -hastalık numarası yapan, sırlarını gizleyen, kim oldukları hakkında hikâyeler uyduran, geçmişle ilgili yalan söyleyen, intihar edecekmiş gibi davranan ve hatta terapistinin kimliğine bürünen- danışanlarla ilgili deneyimler yaşayan terapistlerle alakalı üç düzineden fazla örnek vakayı derledik! Her vakada terapist aldatılmak ya da ihanet etmek hisleri arasından bir anlam çıkarmakla karşı karşıya kaldı. Elbette, yalanların içine gizlenmiş derin doğrular da vardır ve terapötik hareketin oluşabileceği yer de burasıdır.

JK Bunca yıllık uygulama geçmişime, danışan olarak terapide üç ya da dört farklı aşama kaydetmeme ve hayat boyu günlük tutup iç gözlem yapmama rağmen hâlâ temel meselelerimden biriyle -her zaman herkesin hoşuna gitme arzusuyla ki bu bana ihtiyaç gibi hissettiriyor- başa çıkmaya çalışıyorum. Kendimi bildim bileli onaylanma, davranışlarıma şekil veren ve beni başarılı olmaya zorlayan temel motivasyon kaynağım olan değişmeyen bir arkadaş isteği duyuyorum. Ebeveynlerim benim aptal bir çocuk olduğumu düşünüyordu ancak şanslı olursam devlet okullarına gidebileceğimi söyleyerek benimle alay ederlerdi. Notlarımın vasat oluşu da onların beklentilerini doğruluyordu.

Hayatımın çoğunu başarılı hissetmeden ve ebeveynlerimin onayını almaya çalışarak geçirdim. Bildiğim kadarıyla, ebeveynlerimin hiçbiri kitaplarımdan birisini bile okumadığı gibi neyin benim için çok önemli olduğunu anlayıp takdir de etmedi. Bu sevilmedim demek değil. Sadece benim ilgilerim onlarınkinden ciddi manada farklı olduğu için ben onlara acayip görünüyordum. Eğitim sürecimle, devamında gerçekleşen akademik kazanımla-

rımla ve en sonunda da profesyonel başarılarımla onların saygısını kazanacağımı ummuştum. Daha henüz çok gençken annemin ölümü ve de babamın ağır bir felç geçirmesi sebebiyle en çok istediğim şeyi elde etmeye asla fırsatım olmadı.

Bu yeteri kadar iyi olma -ya da hissetme- konusu hayatımın en önemli itici güçlerinden biri oldu. Terapist olmak için eğitim almaya başladığım ilk dönemde hemen her şart altında tam olarak ne yapacağını hiçbir ekstra çaba sarf etmeden bilen mentorlarıma, öğretmenlerime, gözetmenlerime ve yazarlarıma korkuyla karışık bir saygı duyuyordum. Onlar, karşı karşıya kaldıkları durumlarda hiçbir zaman şaşırmış görünmüyorlardı ve benim ciddi anlamda kafamın karıştığı hususlarla ilgili akıcı bir şekilde konuşabiliyorlardı. Hiçbir zaman onların sahip olduğu uzmanlık ve özgüven seviyesine erişemeyeceğimi kabul ediyordum. Çevremdeki eş seviyedeki benzerlerime bakıyor ve hiçbir zaman onlar kadar zeki ve becerikli olamayacağımı hissediyordum. Fakat belki de bir işe yarayabilirdim.

Herkesi -danışanlarımı, öğrencilerimi ve okuyucularımı- aptal yerine koyuyor olmam en utanç verici sırlarımdan biridir. Çok fazla bilmiyorum ya da anlamıyorum gerçekten sadece yapıyorum. Fakat belki de bu bir yalan, gerisine gizlendiğim bir tür yanlış tevazu olabilir.

Emin olduğum bir şey var ki o da ne kadar çok uğraşırsam uğraşayım hiçbir zaman olmak istediğim kadar başarılı olamayacağımdır. Danışanlarım ve öğrencilerim benden daha iyilerini hak ediyorlar. Ben bayağı iyiyim -hatta zaman zaman mükemmel olabildiğimi de kabul ediyorum- fakat nereye bakacağımı bildiğim için sıklıkla doğrulanan şüphelere sahibim. Yaptığım işi canla başla yaptığım, çok iyi hazırlandığım ve tehlikeye atacağım çok şeyim olduğu için çoğu zaman oldukça iyi performanslar

elde etmeyi başarıyorum. (Şu anda hâlâ benimleyseniz, belki siz de aynı fikirde olabilirsiniz.) Eğitimlerimin, atölye çalışmalarımın ve kitaplarımın eleştirel değerlendirmelerini okuduğumda genellikle destekleyici ve teşvik edici olduklarını görüyorum. Yine de o geri bildirimleri göz ardı edip çabucak övücü olmayan ve eleştirel yaklaşan birkaç rapora odaklanıyorum. Onlar benim gerçek yüzümü bilen ve foyamı fark edenlerdir.

İşte, problemi söylüyorum öyleyse: Eğer başkalarının benim hakkımda ne düşündüğüne çok fazla önem verirsem, başkalarının beni onaylamamasından çok korkarsam onlara karşı gerçekten dürüst davranma riskini nasıl alabilirim ki? Başkalarının düşündüğü hâlde söylemeye cesaret edemediği şeyleri yüksek sesle söylemek, özellikle de usta olduğu düşünülen bir terapistin görevidir. Kendi kendilerini baltalayıcı ve işlevsiz yollar hakkında danışanlara yapıcı geri bildirim sağlamak temel görevlerimizden biridir. Ne kadar sinir bozucu olduklarını, bunu özellikle de ne söylüyor olduğumuzu duyabilecekleri bir yolla yapabilirsek onlara söyleyecek bir tek bizler varız. Onlara 'doğru'yu söylemek, bu sayede kendi kendileriyle daha dürüst bir yolla yüzleşme ve başarılı olmalarına en çok engel olan o davranışları değiştirme fırsatı bulacakları için görevimizin bir parçasıdır.

Bu benim çok iyi olduğum bir alan ve bunu gerçekten biliyorum: Gerçeği korkmadan söylerim. Hayattaki rolümü "İmparatorun Yeni Kıyafetleri" filminde kendini beğenmiş kralın çırılçıplak olduğunu haykıran küçük çocuğunkine benzetiyorum. Eğitimlerimde, terapilerimde ve yazılarımda yasaklanmış ve söylenmeyen şeyleri konuşmayı seviyorum. İnsanları (ve kendimi) en çok korkutan konular hakkında konuşmaya zorlamayı seviyorum. Başkalarının düşünüyor oldukları hâlde kabul etmeye isteksiz oldukları şeyleri pat diye söylemeyi seviyorum. İnsanları

(ve kendimi) daha önce hiçbir şekilde daha önce girilmemiş, tanıdık olmayan ve korkutucu alanlara girmeye zorluyorum. Tamam, sonuncusu biraz abartılıydı.

Asıl ilginç olan soru, bu kadar ümitsizce başkalarının onayına ihtiyaç duyan birisinin, nasıl olur da belirli bir derecede hor görülme, alay edilme ve zaman zaman kınanma kınanma riski olan şeyleri üstüne alır. Ah, şu yaptığımızı niye yaparız karmaşıklığı ve çelişkisi yok mu?

Eminim ki benim davranışımı açıklamak için siz de kendi teorilerinizi formüle edersiniz fakat şu an için benim en iyi yapabileceğim şey, mükemmelliği arzulayan bir terapist olmamın beni -özellikle ikiyüzlü olmak gibi- en büyük korkularımla yüzleşmeye zorladığıdır. Bir seviyeye kadar ahmaklığı, katılığı, cehaleti, hazırlıksızlığı, düzensizliği ve samimiyetsizliği hoş görebilirim fakat riyakârlık -hiç abartısız kendimi başkalarına, kendi yapmak istemediğim ya da yapamadığım şeyleri yapmalarını söylerken yakaladığımda- beni çok rahatsız eder.

Zorlu Gerçekler

İnsanlara söylemek zorunda olduğumuz, egolarını yaralayacak, kalplerini kıracak ve ruhlarında iz bırakacak gerçekten ama gerçekten çok zor bazı şeyler vardır. Eğer bu işi verimli bir şekilde yaparsak çok dirençli değilse bile, en sonunda iyileşme işlemi onları daha güçlü hâle getirir ve yaptıklarının çok daha fazla farkına varmalarını sağlar. Böyle bir bilgi onları özgür bırakmayabilir fakat daha kesin enformasyon sıklıkla onları karşılaşacakları zorluklarla mücadele etmeye daha iyi hazırlayacaktır. Elbette, fedakârlıklar olacaktır çünkü biz hepimiz saflığımızın ve hayallerimizin kaybolmasının yasını tutarız.

Monteith, çalıştığı pencere firmasının, hakkında hiçbir zaman ihtiyaç duymadıkları ya da ilk bakışta ödemekte zorluk çekecekleri ürünleri satın almaya danışanları ikna edebildiği söylentileri ortalıkta dolaşmasıyla ünlenmiş bir satış elemanıydı. Bunu terapisti ile paylaştığı sırada hareketlerinde belirgin bir gurur ve gösteriş vardı. Monteith, herkesi birçok şeyi yapmaya ikna edebilir.Kendisinin çok cana yakın birisi olduğu fikrini terapistine satmak için elinden gelenin en iyisini yapabileceğini söyledi. Hayatının niçin iyi gitmiyor olduğunu açıklamak için bir kova dolusu bahanesi -bir seri kötü ayrılık, takdir edici olmayan arkadaşlar, destekleyici olmayan bir aile ve bir sürü kötü şans- vardı. O bütün bunlara gerçekten inanıyordu ve bunlar varoluşunun bir parçasıydı.

Hikâyesini dinlediğinde, terapist Monteith'in kendi kendisini aldatma seviyesinin derinliğine çok şaşırdı. Onun iflasının, evliliğinin bozulmasının, çocukları ile ilişkilerinin zayıflamasının ve toplumdan dışlanmasının tamamen onun kontrolü dışındaki faktörlerin neticesi olduğuna gerçekten ikna oldu. Baş satış elemanı olarak elde ettiği bu başarıya rağmen beş parasızdı ve morali de bozuktu ya da en azından terapistin algıladığı şey buydu.

Haftalar geçtikçe terapist Monteith'in tuhaf kahramanlık öyküleriyle -göz kamaştırıcı güzelliğe sahip bir kadını bardan nasıl kaldırdığı, patronunun ona sıklıkla nasıl güvendiği ve aslında onu hiç aramayan, onunla buluşmayı reddeden çocuklarının nasıl da onu sevip hayranlık duydukları- hoş vakit geçirir oldu. Terapist bütün bu seanslar boyunca, kendi hayal kırıklığını ve eleştirel yargılarını kıvama getirerek kayda değer bir sabır gösterdi. Biliyordu ki bir noktada danışanının hayatını dengeleyebilmesi adına en ufak bir şansa sahip olmasının önünde engel teşkil eden bütün o yalanlar için onunla karşı karşıya gelmek zorun-

daydı. Fakat Monteith'in böylesine zorlu gerçekleri duyması kolay değildi. Terapist öyle bir yolla anlatmalıydı ki bu onun korkup kaçmasına sebep olmamalıydı. Eğer kendi kendine dürüst davrandıysa terapist danışanının ahlâksızlığından ve başkalarını istismar edici yaklaşımından oldukça dehşete kapıldığını kabul ediyordu. Eğer zarar verici değilse antisosyal gibi görünen davranışları dolayısıyla onu kınamanın bir yolu olarak cezalandırıcı dürüstlüğe mahal vermemek adına dikkatli olmak zorundaydı.

Biz, yüzleşmesi oldukça acı verici olan zorlu gerçekleri anlatma işindeyiz. Repertuarımızda var olan bazı örnekler şu şekilde olabilir:

- "Göstermek istediğin kadar mutlu değilsin."
- "Hayatının her anında ölüyorsun ve önünde düşündüğün kadar çok zamanın kalmadı."
- "Kendinle ve benimle oyunlar oynuyorsun."
- "Bunu yaparsan bundan sonra seninle kalmak benim için çok zor olacaktır."
- "Merak ediyorum niçin aynı hataları tekrarlamaya devam ediyorsun, ne zaman ne olacağını bileceksin. Sanki başarısız olmak arzusundasın."
- "Başkalarının sana yakınlaşmasının zor olması senin için ne anlama geliyor."
- "Sen mutlu bir çocukluk geçirdiğini söylüyorsun ancak senin bana anlattıklarına bakarsak durum öyle gözükmüyor."
- "Hemen her şeyini kaybedip tamamıyla dibe vurmadıkça iyileşmek için kesinlikle hiçbir şansın yok."

Terapistler, uygulamalarının moduna ve yerleşik değerlerine bağlı olarak farklı değişkenler, ölçüler (normlar) ve

felsefeler altında çalışırlar. Böylece biz, meseleler ve uygulamanın kapsamına olduğu kadar çok sayıdaki dış baskıya da bağlı olarak farklı tempolarla ilerleriz. Bununla birlikte danışanlarımızı hayal edebildiğimizden bile hızlı bir şeyi yapmaya yönlendirebileceğimiz (ya da onlara liderlik edebileceğimiz) bazı durumlar vardır. Meydan okuyan bir makalede Psikoterapist Jonathan Albert, birçok araştırmacının ve kısa süreli terapi uygulayıcılarının uzun süredir keşfettikleri şeyi özetledi: Danışanların %90'a yakın bir kısmı tek bir seans sonrasında kayda değer bir şekilde iyileşme belirtisi gösteriyor ve en uygun ilerleme sıklıkla bir düzineden az buluşma süresinde başarılıyor. Bu, zamana, kaynağa sahip fakat daha şiddetli problemleri olanlar için uzun süreli tedavilerin değerini kötülemek değildir. Sağlam bir ittifak kurulur kurulmaz danışanlarımızı sıklıkla hayal ettiğimizden daha erken aksiyon almaya zorlayabileceğimizin bir hatırlatıcısıdır.

Tanınmış aile terapisti William Doherty, bazı meslektaşlarının çok büyük verimlilik kazandırabilecek yapıları reddetmek suretiyle kendilerine koydukları sınırlamalardan rahatsızlık duyuyor. Doherty neye inandığının işinde çok büyük önemi olduğunu açıkça ortaya koyuyor; "Öncelikle, çabucak bir bağ kurarım. Danışanların benimle kalıp çalışmak istemelerini ümit ederim. İkincisi, bir bağ kurulduğu hissini alır almaz hızlı bir şekilde konunun üzerine gitmeye başlarım. Terapötik iş birliğine güvenmedikleri için birçok terapist bu adıma geçmek için çok fazla bekler. Üçüncüsü, ben danışanıma zorluklarının kalbine ineceğimi gösteririm ki bu standart terapötik empatiden fazlası demektir. Ayrıca çalışmamızın sıkışma noktalarını, iş birliği yaparak geçmek için birlikte konuşmaya istekli davranırım. Son olarak, seans stratejisi ve akışı esnasında terapötik sohbetteki mikro ilerlemeler ile uzun dönemli stratejiler ve onların seyri

gibi birden çok seviyeye aynı anda dikkat ederim."

Doherty, onların en iyi yönlerini kendi hayat sorumluluklarına taşımaları için onları zorlamasına imkân verecek bir rolü kendisine sunmalarını dolayısıyla da danışanlarını kendi yaşamlarının ahlâk temsilcisi olarak gördüğünü söyleyerek konuşmasını bağladı.

JC Ben dört çocuğun en küçüğüydüm, kardeşlerimin en küçüğü bile benden 8 yaş büyüktü. Aslında yanlış bir şey yapabilme imkânı bulamadan beş ebeveynin şımartılmış tek çocuğu gibi büyüdüm. Aklıma geleni daima anında söylediğim için sıklıkla uyum peşinde koşan öğretmenlerimle başım belaya girerdi. Benim bu dışa dönüklüğüm bu durumu eğlenceli bulan sınıf arkadaşlarımı rahatsız etmezdi. Ne zaman yanlış bir şey görsem söz alıp konuşmayı nerede öğrendim emin değilim ancak bir psikoterapist olarak bu açık sözlü konuşma biçimini işimde de uyguladığımı biliyorum.

Danışanlarıma karşı direkt davranırım ve dürüstüm. Çevremdeki bazı terapistler benim bu kadar direkt ve acımasız bir şekilde dürüst olmamdan şikâyet ederler. Diğer terapistler bazı eski danışanlarımın 'parçalarını bir araya toplamak' zorunda kaldıklarını ifade ettiler. Onlara inanıyorum ancak ben de danışanlarını yeterli netice ya da geri bildirim sunmadan aylarca, bazen yıllarca, görmeye devam etmelerinin sebep olduğu kayıplarla uğraşmak zorunda kaldığımı bildiğim için kendimi rahatlatıyorum. Ben yaptığım şeyle yaşayabilirim ancak onlar nasıl yaşayabilecekler merak ediyorum.

Öğrenciler, gözetmen denetiminde olanlar ve meslektaşlar sıklıkla "Birine gerçekten böyle söyledin mi?" sorusunu soruyorlar. Direkt bir yolla cevabını veriyorum.

Bugün mesela, saldırgan eşi tarafından fiziksel şiddete maruz bırakılmış olduğunu iddia eden bir kadının şikâyeti üzerine bir çiftle çalışıyordum. Adama göre kadın "Sürekli şikâyet ediyor ve bir şeyler üzerine ısrar ediyordu." Adamın yaptığı kadını üzen her şeyi kadının anlatmasının akabinde adamın kaslarının gerginleştiğini ve cildinin neredeyse kırmızıya döndüğünü fark ettim. Kendilerini rahatsız edenin, hakkında konuştukları bu tür şeyler olup olmadığını sordum. İkisi de kafa sallayarak onayladı. Kadına dönüp bir eşe bu şekilde konuşmanın eşin Gandhi gibi olsaydı bile onu fiziksel müdahalede bulunmaya iteceğini söyledim ve sonrasında adama eşini tehdit etmenin tahrik edici olduğunu nerede öğrendiğini sordum. İkisi de bana bakakaldılar sessizce. Devamında onlara bu davranış şekilleriyle başka hiçbir partnerin onları kabul etmeyeceğini ve eğer başka herhangi biriyle ilişkiye girmek istiyorlarsa her ikisinin de değişmek zorunda kalacaklarını gösterdim. Başka iki kişiyi daha sefil etmemeleri için bir arada kalmak zorunda olduklarını yarı şaka yarı ciddi onlara anlattım.

İnanıyorum ki insanlar eğer yapıcı bir yolla ifade ediliyorlarsa bu tür dürüst geri bildirimleri duyabiliyor ve kullanabiliyorlar. Bana göre lafı saklamak ya da dolandırmak etik bir davranış değil. Birçok terapist danışanlara sevgi ve şefkat dolu yaklaşmanın önemli olduğu ifadesinin arkasına saklanır. Bu görüşe karşı olmamakla beraber dürüst olmanın da en az onun kadar önem arz ettiğini düşünüyorum. Ayrıca direkt ve dürüst geri bildirimin geç değil olabildiğince erken yapılması gerektiğine inanıyorum.

Bir gün derse omuzunda çip gibi görünen bir şey ile gelen yüksek lisans profesörlerimizden birini hatırlıyorum. Bu heybetli Afroamerikan kadın güçlü liderlik özellikleri taşıyordu. Meselenin ne olduğunu sorduğumuzda, 15 yıldır düzenli olarak haftada iki defa psikanaliz yap-

tırmakta olduğunu ve analizi yapan uzmanın nihayet bir önceki gün konuştuğunu ve kendisine bütün problemlerinin penis kıskançlığı (penis envy) ile ilgili olduğunu anlattığını söyledi. "Pislik!" diye patladı devamında ve cümlesini "Freud'un teorisini biliyorum ve bu genellemeyi daha tedavimin başladığı ilk gün yapabilirdim." diye bitirdi. O gün kendi kendime asla bir şeyleri kendine saklayan -özellikle de 15 yıl boyunca- bu tür bir terapist olmayacağıma dair söz verdiğimi hatırlıyorum!

Bazı zamanlarda yüzleşmelerimde ve direkt yorumlarımda çok daha ince ruhlu davranabildiğimi kabul ediyorum. Her konuştuğumda bu konuda çaba sarf ediyorum ve bazı ilerlemeler kaydettiğime de inanıyorum. Ayrıca biliyorum ki benim tarzım geri bildirimler ya da yorumlarla gerçekten uğraşmak istemeyen ve sadece oturup pozitif mesajlar veren birisiyle haftalık seanslara katılmayı tercih ettiği için terapiye gelen bazı insanlar var. Terapiye başlamadan önce açıkça gerçekten nazik ve anlayışlı biriyle çalışmak istediklerini söyleyen danışanlarım oldu. Burasının onlar için muhtemelen uygun bir yer olmadığını onların bilmesini sağladım.

Terapiyi bir popülerlik yarışı olarak görmüyorum. Eğer öyle olsaydı, muhtemelen ben kaybederdim. Beni beğenmeleri için 'hava atmak' ya da onları cezbetmeye çalışmak gibi bir ihtiyacım yok. Onların beni ya da benim onları sevip sevmememin bir önemi yok. Asıl mesele onların kendi kendilerine yardımcı olmalarını sağlamak için benim neler yapabileceğim.

Risk Almak ve Bilinmeyeni Keşfetmek

Nesnel bir gerçekliğin aslında var olmadığını düşünüyoruz; sadece kendi hatıralarımız ve oluştuğuna inandığımız

tecrübelerimize bağlı öznel deneyimler ve algılarımız var. Yine de Jon'un hikâyesinde açıkladığı gibi bizim zor şeyleri onların duyabileceği bir yolla ve söyleneni dikkate almaları için yeteri derecede kabul edilebilir olacak bir tavırla danışanlarımıza söyleme riskini alma sorumluluğumuz var. Her zaman %100 haklı olmak gibi görevimiz yok, sadece ne hissedip gözlemlediysek onu en iyi izlenimi uyandıracak şekilde sunmamız gerekiyor. Bizim geri bildirimimizi daha önce duymuş oldukları ya da devam ettiğine inandıkları şeylerle karşılaştırmak suretiyle gerçeklik kontrolü yapmak danışana kalmış bir şey. Devam eden bu diyalog sadece danışanların ihtiyaç duyulan değişiklikleri işlevsiz bir tavırla yapmalarına yol açan değil aynı zamanda Ernest Hemingway'in tabiriyle bizim 'saçmalık dedektörü'müzün kesinliğini hassas olarak ayarlayıp geliştirmeye devam etmemizi de mümkün kılan bir şeydir.

Bunlar eğer iyi zamanlama yapılır, dikkatlice çerçevesi ayarlanır ve danışanların doğru bir şekilde duyabilecekleri bir yolla sunulurlarsa önemli gelişim anları olabilir. Doğruyu söylemek zordur ancak bir usta terapist bunu zarafet, şefkat ve duyarlılık ile yapmasını sağlayacak o özel yeteneğe sahiptir.

Her birimiz danışanlarımız için -sadece kendimiz için değil hemen herkes için de iyi olduğuna inandığımız- özel değerlere ve hedeflere sahibiz. Mesleğimizin göreceli olarak öznel değerlerden bağımsız (nesnel) olduğu düşünülse de yardım etmemiz karşılığında bize ödeme yapılan kişilere 'sunduğumuz' belirli ilkelerimiz vardır. Önceliklerimiz küçük değişiklikler gösterse de aşağıdaki gibi durumlarda konsensus olduğu söylenebilir:

- Daha fazla samimiyet ve yakınlık oluşturmak hayatın kalitesini artıracaktır.

- Hepimiz daha büyük bir topluluğun bir parçasıyız ve çoğunluğun yararına yönelik sorumluluğumuz var.
- Daha derin bir kendini tanıma yolculuğu hayatımıza daha fazla anlam ve tatmin katabilmek için sıklıkla fayda sağlar.
- Yapıcı olmayan şekilde konuşmak sıklıkla fayda sağlamaz.
- Seçeneklerimizin fazla olması birkaç tane olmasından çok daha iyidir. (Öncesinde zaten çok aşırı sayıda tercihimiz yoksa.)
- Çoğunlukla sorumluluk almak daha iyidir ve dış güçleri suçlamak yerine değişmek elimizde olan bir şeydir.

Bu listeye hayatı çok değerli o anlarıyla iç içe yoğun bir şekilde yaşamak, bizi esnetip canlandıracak ve bilinmeyeni keşfetmemize yardımcı olacak yapıcı riskleri almak da dâhil, anı yaşamanın sıklıkla çok fayda sağlayacağını da eklemek isterim.

Teknik yeterlilikler geliştirmek suretiyle riskleri asgariye indirmeyi temel işleri olarak gören terapistler tanıyoruz. Çoğu yıllarca süren araştırmalar ve deneyimlerle en iyi hâle getirilmiş protokolleri takip ederler. Önceden geliştirilmiş, prova edilmiş ve test edilmiş ardışık adımlara sıkı sıkı bağlı kalırlar. Terapist olarak bizim yolculuğumuz bu değil. Sanırım bu elinizdeki kitapta keşfetmeye çalıştığımızdan farklı türde bir 'ustalık'tır.

Bize göre terapist olmanın muazzam riskleri vardır ancak kendi kişisel tecrübemizi artırmak uğruna danışanın güvenliğini riske atmaktan bahsetmiyoruz. Şiddetli sıkıntılarla boğuşan biriyle görüşmek için odaya her adım atışımızda akıl sağlığımızı da bir noktaya kadar riske atarız. De-

neyimden etkilenmeden, kırılgan yönlerimizi kapatmadan tutabileceğimiz çok fazla acı ve çile var.

Hümanistik Terapi'nin önde gelen liderlerinden biri olan Kirk Schneider, bir danışan olarak sürece olan inancını artırmak için kendi terapi deneyimleri üzerine çok fazla yazıp çizdi. Seanslarda onun tam manasıyla anda olmasına izin veren de kısmen budur.

"Ben 5 yaşındayken 7 yaşındaki erkek kardeşimin beklenmedik ölümünü takip eden süreçte psikanalizle tanıştım ve 22 yaşımda yüksek lisans çalışmalarıma başladığım ilk dönemde oldukça önemli varoluşsal bir analize sahiptim. Geçmişe baktığımda, her iki terapimin de bir şekilde hayat kurtarıcı olduğunu görüyorum. Birincisi, o zamanki genç yaşantımda eksikliği oldukça anlaşılabilir olan temel denge unsuru olmasıdır. Eminim ki hemen ardından bu durumla başa çıkmama yardımcı olan ve birkaç yıl sonrasında aslında bana hayatın daha büyük sorularının peşine düşme imkânı veren bu duyarlı fakat derin ve destekleyici ilişkiyi içselleştirdim. Küçük düşürücü bir kurban pozisyonundan kademeli bir şekilde dünyaya yönelik bir ilgi ve hatta merak pozisyonuna geçiş yaptım. (Trajik olayın farkına varılmasının aşağılayıcı etkisini hiçbir zaman tam olarak unutmadan.) Bu benim bilim kurguya, yaratıcı oyuna ve gelişen sevgi kapasitesine yönelik gittikçe artmakta olan hayranlığımı açıkça gösterdi.

Genç bir yetişkin olarak aldığım ikinci ciddi terapiye kadar olan dönemde, bir tür sinir krizi geçirmiştim. Oldukça kötü bir durumda geceleri büyük bir terör hâli yaşıyor, sabah erken saatlerde korkunç bir titreme ile uğraşıyordum ve psikoz hastası olmaktan deli gibi korkuyordum. Bu ikinci büyük terapi, benim için hayat değiştirici oldu ve korkular ne kadar dehşet verici olursa olsun bana 'kendimle kalmayı' öğretti. Bu uzun bir dönem boyunca sürdü

ancak bana var olmanın şifa verici gücü hakkında çok fazla şey öğretti."

Schneider, danışan olarak yaşadığı bu deneyimlerin ona şifacı bir gücün sadece profesyonel değil aynı zamanda bir insan olarak taşıdığı rolde de doğru var olmanın önemi hakkında çok şey öğrettiğine inanıyor. Acı çeken başkaları için onu en ulaşılabilir kılan ve onların onun kendilerini gerçekten doğru anlayabileceği hissine kapılmalarına yol açan şeyin bu olduğunu düşünüyor. Aynı zamanda ona bilinmeyeni takip etmede ilham kaynağı olan ve onun işinde yapıcı riskler almaya devam etmesini sağlayan şey de budur.

En çok hayran olduğumuz yazarlar, düşünürler, bilim insanları, ressamlar ve evet, terapistler başkalarının adım atmaya korktuğu o tehlikeli yerlere girmeye gönüllü olarak cüret edenlerdir. Bilginin resmî koruyucusu olanları tehdit edici teorileri önermelerinden dolayı karşılaşacakları kınama riskini alanların biyografilerinden büyülendik. Freud'un hikâyesi özellikle sadece onun tartışma yaratan fikirleri dolayısıyla değil, aynı zamanda diğerlerinden farklı olduğu için nasıl çile çektiği dolayısıyla da ilgi çekicidir. Daha sonra, hayran olduğumuz birçok diğer kişiyi incelediğimizde zamanlarında popüler olmayan bazı şeyleri söylemek için ciddi riskler aldıkları benzer bir biçimin varlığını keşfettik. Bu durum usta terapistlerin, hemen hemen tanım gereği, nereye doğru yönelirse yönelsin kendi keşiflerini takip etmeye ve yaptıkları fedakârlıkların ve ortaya çıkan sonuçlarının sorumluluğunu almaya istekli, hırslı gerçek arayıcılar olduklarını bize anlatıyor.

Bölüm 8

Hatalar Yapmak Fakat Aynı Hatayı Tekrarlamamak

Usta terapistler kusursuz değiller ve hatalar yapıyorlar. Aslında bir usta terapist, risk alıyor ve deneyimliyor olduğunuz anlamına geldiği için başarısızlığı kabul etmeyi kesinlikle eleştirel bir yaklaşım olarak tarif etti. Bu uygulayıcılar yanlış hesaplamalarından ve muhakeme hatalarından ders alırlar ve etkinliklerini artırabilmek için yapıcı geri bildirimleri kullanırlar.

İkimiz bir yıl boyunca tanınmış terapistlerle, bize en kötü terapi seansları ile ilgili hikâyelerini anlatmaları için -yazılı eserlere katkı sunmak konusunda olduğu kadar kendi hatalarımız hususunda da daha iyi hissetmemizi sağlamaya yönelik- görüşmeler yaptık. İnanılmaz derecede rahatlatıcı öyküler var. Aralarından bir tanesi Çözüm Odaklı Terapist Michele Weiner-Davis'in anlattığı, tek yönlü ayna arkasından bir diğer terapiste gözetmenlik yaparken şahit olduğu vaka idi. Seansın ortasında bir beyin fırtınası yapıp çok parlak bir müdahalede bulunmasını önermek için terapistle telefonda irtibat kurmuş. Terapist stratejiyi uygulamaya başlar başlamaz danışan araya girip aynaya bakarak "Aynanın arkasında Weiner-Davis mi var? Az önce telefonda konuştuğunuz kişi o muydu?" diye sormuş.

Bu işin nereye varacağından emin olamayan terapist gergin bir şekilde başını sallamış.

Danışan "Bir yıl önce buradaydık ve o bu saçmalığı önermişti bize ve o zaman işe yaramamıştı. Oldukça eminim ki yine işe yaramayacak." demiş.

Buradan çıkarılan ders işimizde hatalar yapıyor olmamızın bir suç sayılamayacağıdır. Aslında yargılamada ve uygulamada yapılan bu tip hatalar ne kadar sıklıkla, yetersiz bilgi, deneyim, yeni fikirleri deneme, limitleri test etme, sezgilere güvenme, insanlara duymak istemedikleri şeyleri söyleme, onlar hazır olmadan onları karşılama ve benzeri birçok şart altında, karanlıkta çalıştığımızı düşünürsek oldukça anlaşılırdır. Weiner-Davis'e göre temel problem işe yaramayacağına hatta etkili olamayacağına dair reddedilemez deliller bulunmasına rağmen aynı stratejiyi ısrarla uygulamaya çalışmaktır.

Ustalık üzerine bu yeni çalışma üzerine Weiner-Davis ile konuştuğumuzda terapistleri, özellikle de şöhret peşinde koşuyorlarsa gerçek mükemmelliğe ulaşmaktan en çok alıkoyabilecek şeyin bazen hata yapma korkusu olduğunu itiraf etti. "Bu yolda arkadaşlarım ve meslektaşlarım olmasa şu an sahip olduğum başarıya ulaşabileceğime inanmıyorum: Her şey ilişkilere bağlı. Fakat aynı zamanda içimizdeki bir inanışla ve geniş manada insanlara yardım etmeyi kararlılıkla istemekle ilgilidir. Tutkunuz ve dürtünüz olmalı ve bunun yanı sıra hayal kırıklıklarının sizi yavaşlatmasına izin vermemek için de yeteri kadar kalın kösele bir deriniz olmalı."

Asıl Problem Hata Yapmak Değildir

Mükemmelliğin önündeki alanda yeni başlayanları felce uğratabilecek engellerden biri, onların bir danışanla ilgili hata yapmaktan bu kadar dehşet verici şekilde korkmala-

rıdır. Eğer yanlış bir şey söyler ya da yaparsak danışanın odadan hızla kaçacağı, psikotik kriz geçireceği ya da pencereden atlayacağı şeklinde rasyonel olmayan bir fantezi vardır. En sonunda öğrendiğimiz şey, danışanların çoğunlukla ne yapıyor ya da söylüyor olduğumuza ilk etapta o kadar da çok dikkat etmedikleri veya etseler bile kendi dertleriyle çok fazla dolu olmaları sebebiyle bir fikir önerdiğimizde ya da yorum ortaya koyduğumuzda yaptığımız göreceli kabalığı fark etmelerinin, aslında oldukça zor olduğudur. Danışanların eleştirel tüketiciler olmadığını söylemiyoruz ancak daha çok kendi kendimizi bağışlamakta zorlanacağımız içe dönük eleştirilerimiz hariç, yaptığımız küçük hataların çoğunun gözden kaçtığını söylüyoruz.

Gerçek şu ki biz umduğumuz gibi ilerlemeyen her seansta bir çok yol deneriz. Gereksiz yere mesleki ve anlaşılması zor bir dil kullanırız. Sonradan anlayacağımız bir çok fırsatı kaçırırız. Danışanları hazır olmadıkları şeyleri yapmaya zorlarız. Fikirlerimizi beceriksiz bir yolla aktarırız. Devam etmekte olan olaylarla ilgili ipin ucunu kaçırırız. Bazen düpedüz aptalca, hatalı ve yanlış bilgilendirilmiş şeyler söyler ve yaparız. Buna rağmen bu hatalardan hiçbiri, yapmakta olduğumuz şeyin işe yaramadığını gösteren tutarlı deliller karşısında yanlış yönlendirilmiş çabalarda biz ısrar etmedikçe, büyük bir problem olmaz.

Gerçek anlamda sıra dışı olan terapistlerin aslında diğerlerine göre daha fazla hata yapabilecekleri ya da en azından onları kabul etmeye daha fazla eğilimli oldukları ortaya çıkıyor. Alanımızdaki en önemli araştırmacılardan biri olan Bruce Wampold, bir terapist olarak güçlü yönlerinden birinin kendisine ve şahsi davranışlarına dürüstçe yaklaşmaya istekli olması olduğunu tam olarak ifade ediyor; "Ben, hastalarımın güçlü yönlerini olduğu kadar, kendi sınırlarımı da tanımaya ve onlar üzerine çalışmaya istekliyim. Ben

kendi problemleriyle bulutlanmış bir mercekten dünyayı görmeye çalışan hastanın hissettiği acıyı her zaman önemsiyorum."

Scott Miller ve Mark Hubble, araştırmalarında usta terapistlerin benzeri görevler gerçekleştirenlere göre çok daha eleştirel davrandıklarına, kendi sınırlarını ve kusurlarını dürüstçe incelemeye daha istekli olduklarına dikkat çekiyorlar. Ayrıca daha kötü neticelerin ihtimalini artıran zorlayıcı vakaları bertaraf etmek yerine keyifle onları çözmeye çalışma eğiliminde oluyorlar. William Doherty'nin birisini sıra dışı terapist yapan şeyler listesinin en başında onların "İşler yolunda gitmiyorsa danışanlarını suçlamazlar. Yanlışları tehdit olarak algılamak yerine onları merak ederler." düşüncesi gelir. Böyle terapistler 'yanlış' bir şey yapmaktan korkmadıkları için en zor vakaları çözmeye hazır olurlar.

Danışanlar bizlere genellikle bazıları hemen o anda yardımcı olması beklenmeyen bir şeyleri denememiz için bol miktarda serbestlik verirler. Bir fikri iletmek ya da en fazla fayda sağlayabileceği yolla bir müdahaleyi başlatmak için iki, üç, bazen dört farklı deneme yaparız. Hâlbuki kendi beceriksiz, zarafetten yoksun ve verimsiz çabalarımızla ilgili kaba bir şekilde eleştirel olabiliriz, çoğu zaman onları doğru şekilde yapabilecek başka şanslarımız olacaktır.

İçinde zaman zaman rahatsızlık verici uzayan sessizliklerin olduğu bir terapi grubuna liderlik ettiğinizi hayal edin. Bu duruma nasıl müdahil olacağınız o sessizliğin anlamını nasıl okuduğunuza bağlıdır. İlk yorumunuz grup üyelerinin cevap vermek için çok daha düşünceli zamana ihtiyaçları olduğuydu fakat bir süre bekledikten sonra kimsenin konuşmak istemediği ortaya çıktı. Bu hipotezin üzerini çizin.

Sonra fark ediyorsunuz ki konuşmaya istekli değiller

çünkü neyi sorduğunuzu anlamamışlar, böylece onlardan ne istediğinizi tekrar açıklıyorsunuz. Açık ve özlü konuşmayı deniyorsunuz ancak bu sefer de kendiniz önceden söylemiş olduğunuz şeyleri tekrar eder hâlde buluyorsunuz. Sonra bekliyorsunuz, bekliyorsunuz ve bekliyorsunuz. Ancak hâlâ ayak sürümeler ve yere bakmalar dışında çok fazla bir değişiklik olmuyor.

Hımm, düşünüyorsunuz. Yine yanlış bir değerlendirmede bulunmuşsunuz. Belki de onlardan yapmaya uygun oldukları şeylerin çok dışında bazı şeyleri yapmalarını istediğiniz için direnç gösteriyorlar. Belki de ajandayı bütünüyle değiştirip sadece bir tanesini, en aşikâr görünen sözsüz davranışı işaret ederek cevap vermek üzere konuşmaya davet etmelisiniz. Özellikle oldukça endişeli görünen bir üyeyi konuşmaya davet ederek bu yolu deniyorsunuz fakat o sadece söyleyecek bir şeyi olmadığına dair anlaşılmaz sesler çıkarıyor.

Eyvah! Seçenekler tükenmek üzere, üç farklı müdahalede bulunmayı denediniz ve hepsi de sefil bir hâlde başarısızlığa uğradı. En sonunda neler olup bittiğinin farkına varıyor ve büyük ihtimalle şimdi sizin mücadelenize üzülen üyelerden yardım talep ettiğinizi anlıyorsunuz. Ancak burada anlatmak istediğimiz şey, bizim işimizde bu tür bir deneyimlemenin çok da olağandışı olmadığıdır. Biz o anda işe yarayan en iyi seçeneği keşfetmeden önce, sıklıkla bir avuç dolusu farklı yaklaşımı deneriz. Bu tür durumlarda işlerin yürüyüşünün anahtarı: (1) Her müdahalenin etkisini çok dikkatli bir şekilde gözlemlemek, (2) denemenin açık neticeleri üzerinde tam ve eksiksiz geri bildirim derlemek, (3) işe yaramayan şeyleri yapmayı sonlandırmak, (4) olup biteni kavramsallaştırıp ona tepki verme konusunda mümkün olduğunca esnek davranmak, (5) daha fazla yardımı olabilecek başka şeyleri denemek ve (6) danışanların

tepkilerinin ışığında ihtiyaç duyulan ayarlamaları yapmayı sürdürmektir. Bütün bunlar sizin ve danışanlarınızın karşılıklı olarak birbirinize bağışlayıcı davranacağınız ve en uygun stratejinin keşfedileceği o zamana kadar yeterli sabrı göstermeye gönüllü olacağınız bir iş birliğinin sağlanacağı varsayımı üzerine kurulur.

JK Tekrar tekrar yaptığım en büyük hataların dökümünü çıkardığımda hayal kırıklığına uğrarım ancak hiç şaşırmam çünkü benzer meseleler bir şekilde tanıdık gelir. İşte başlıyoruz: Tekrarlamaktan kendimi kurtarmayı tam manasıyla başaramadığım ve en sık yaptığım bazı hataların kısmi bir listesini buraya alıyorum:

- Kendi takvimime göre yapılmasını tercih ettiğim şeyleri insanlar yapmadığında sabırsız hissetmek. Bu alanda çalışmaya karar vermekteki ilk amacım insanları acı çekmekten 'korumak' ve onları 'tedavi etmek'ti. Danışanlar hızlı bir şekilde iyileşmezlerse bu benim yetersizlik duygumu tetikler: Keşke daha zeki ya da becerikli olsaydım, o zaman çok daha iyisini yapabilirdim.
- İnsanları uygun olmadıkları ya da yapmaya hazır olmadıkları şeyleri yapmaya zorlamak ve direnç gösterirlerse daha da fazla zorlamak. Danışanlarıma mümkün olduğu kadar hızlı yardımcı olabilmek için bir tür aciliyet hissi taşımaktan pişman değilim ancak danışanlarım, benim onu yönlendirmekte/itmekte/zorlamakta olduğum yere gitmek istemediğine dair geri bildirimde bulunuyorsa ortaya çıkıyor asıl problem. Derin bir nefes alıp arkama yaşlanmayı ve danışanımın temposuna saygı duymayı -ve bazen aşırı geç kalmış olsam bile- kendime tekrar tekrar hatırlatmak zorundayım.

- Kendimle ilgili açıklamalarımda aşırı derecede keyfime düşkün davranmak. (Bu kitabın bazı bölümlerinde aşikâr olarak var.) İnsanların hayat hikâyelerinin benim hayatımda çok etkileyici olduğunu gördüm. Benim en iyi terapistlerimden ve öğretmenlerimden hatırladığım şeyler sıklıkla onların anlattıkları, çoğu kendi yaşamlarıyla ilgili, hikâyelerdir. En kolay hafızamda kalanlar sıklıkla direnç ve cesaret üzerine olanlardır fakat aynı zamanda yanılabilirlik ve kendi hatalarını kabul edebilme de kolay hatıra geliyor. Etkili kendi kendini ifşa etme ve kendi zevkine düşkün olmayı birbirinden ayıran çok ince bir çizgi olduğunun da farkındayım.
- Takdir edilmediğimi veya yanlış anlaşıldığımı hissettiğimde vazgeçmek, geri çekilmek ya da kaçmak. İstediğimi yaptıramadığımda surat asma eğiliminde olurum. Başkalarına doğru adım attığımda ya da onların yararına fedakârlıkta bulunduğumda, bu jestlerim kabul görmezse incinirim ve geri çekilirim.
- Şahsi hırslarımın anda olmamı gölgelemesine izin vermek. Çok uzun süre seanslar esnasında terapistlerin kendi fantezi dünyalarında nereye gittikleri konusunu ilgi çekici buldum. Sıkıldığımız, tehdit edildiğimiz ya da serbest bırakıldığımız periyodik aralar esnasında ne hakkında düşünürüz? Ben hayallerimin beni çağırdığı gelecekte yaşarım. Hayatımın bir sonraki adımında ne yapacağımı planlarım ya da bir sonraki büyük girişimimi formüle ederim. Bir sonraki gitmek istediğim yeri ya da başlamak istediğim bazı yeni kitap projelerimi belirlerken o anda neyin olup bittiğine pek dikkat etmiyorum.
- Hiçbir zaman yeteri kadar iyi olduğumu hissetmediğim için danışanlarımdan daima daha sıkı çalışmak. Öğrencilere ve gözetim altında olanlara, işi yapmak zorunda olanın danışanlar olduğunu söylerken duy-

dum kendimi, hatırladığımdan çok daha fazla. İşin sonunu getirmeye istekli olmayan kişilere yardım etmek için yapabileceğimiz çok şey olduğunun farkındayım. Bir danışan uyumsuz davrandığında ben bunu sıklıkla kendi başarısızlığımmış gibi hissediyorum. Bazen kendimi bazı danışanlarımdan çok daha sıkı çalışırken buluyorum. Bu anın, o an olduğunu anladığım hâlde geri adım atamayacağımı düşünmüyorum.

- Bazen kendimi çok fazla ciddiye alırım, kendimi (ve başkalarını) özel olduğuma inandırırım. Hatta bunu kabul etmek suretiyle sahte alçak gönüllülük taklidi yaparak kendi kendime göz kırpıyorum.
- Eleştirel yargılama önceki itirafların eşlikçisidir. Kendimi küçük görmeme, saygısız hissetmeme ve anlaşılmaz bulduğum şekilde davranan ya da farklı inançlara bağlı olan diğerlerine karşı böyle negatif tepkiler vermeme sebep olan kendi şahsi güvensizliğim olmalı.

Bu kronik mücadeleleri kabul ederek özellikle hepsini bir yerde toplamak suretiyle kesin bir utanç hissediyorken ümit ediyorum ki bu (aşırı) ifşaat okuyucuları tekrar tekrar yapılan kendi şahsi ve profesyonel hatalarının dürüst kataloglarını oluşturmaya davet eder.

Kendi Kendine Merhamet Etme

Terapi kesinlikle çok kompleks olduğu için hatalar ve yanılmalar kaçınılmazdır. Durum ne olursa olsun, ne yapabileceğimize dair her zaman bir düzine ya da daha fazla seçenek vardır. Hangisini seçersek seçelim ikinci bir tahminimiz olmaması ve en uygun seçimi yapıp yapmadığımızı merak etmememiz zordur. Yine de kritik nokta özel sonuç-

lardan bir şeyler öğrenmenin ve ileriye gitmeye devam etmenin ne kadar önemli olduğudur.

Karma aileler üzerine çalışan bir uzman olan Scott Browning, başarılı terapistler tarafından tercih edilen iyimser ve esnek tavırlardan etkileniyor. "Bu alandaki sıra dışı olan isimleri düşündüğümde, onlar hiçbir zaman bir vakaya yenik düşmüş görüntüsü vermezler. Bu her birinin bir başarı öyküsü olduğu anlamına gelmez fakat daha çok yenilginin ifadesi, terapistin bu vakayı çözümsüz bulduğunu gösteren açıklamalar, üstün yetenekli klinik tedavi uzmanının yüzünde hiçbir zaman görünmez. Hatta değiştirilemeyecek şeyleri kabul etmeyi içerse dahi en zor şartlarda bile uzman odağı yenilmezlikten uzaklaştırmanın bir yolunu bulur. Sıra dışı terapist bir kördüğümü sıklıkla ilerleme kaydetmenin bir adımı olarak algılar. Engeller daha açık bir anlayış sağlıyor gibi görünür ve yenilgiye uğratan değil dikkate değer olarak tanımlanır."

İçinde yer aldığımız çok çeşitli çalışma ortamlarında kendi hatalarımız ve başarısızlıklarımız hakkında konuşmak sıklıkla bize güvenli hissettirmez; böyle yapmak demek, meslektaşlarımıza ve süpervizörlerimize ne yapıyor olduğumuzla ilgili hiçbir şey bilmediğimiz (Ki bazen durum tam da böyledir.) mesajı vermektir. Okullarda, ajanslarda ve organizasyonlarda görevli personelden ara sıra mükemmel özgüven ve eksiksiz yeterlilik sunması beklenir. Sorulara "Bilmiyorum." cevabı vermen kabul edilmeyebilir ya da senin yararına olmayabilir. Böylece şüphelerimiz ve belirsizliklerimiz yeraltına itilir ve biz hatalarımız ve gizli kalması gereken sırlarımızla birlikte yaşamayı öğreniriz.

Gelişim yönü ve öğrenme fırsatları çoğunlukla bir şeyler beklediğimiz ya da umduğumuz gibi neticelenmediğinde ortaya çıktığını düşünmek oldukça ironiktir. Başarısızlıklarımızı başarılarımızdan daha uzun süre hatırlama eğili-

minde oluruz. Bunu bildikleri için usta terapistler genellikle kendilerine merhamet gösterme ve kendilerini affetme işinde iyidirler. Mükemmelliklerini, kaçınılmaz bir şekilde hatalara eşlik eden risklerin alınması ile ortaya çıkarıyorlar.

JC Beni en çok zorlayan danışanlarımı düşündüğümde anlıyorum ki ben de birçok meslektaşımdan çok da farklı değilim. Muhtemelen narsisistik; bütün cevapları bilen ve daima haklı olan danışanlar benim için en zor olanlardır. Onların "Evet ama..." cevabı çok hızlı bir şekilde gelişir. Bu durumun yaşadıkları zafiyetin bir parçası olduğunu ve işleri profesyonel sınırlar içinde tutarak bir şeyleri şahsıma yönelik algılamamamın benden beklendiğini biliyorum. Yine de ben de insanım ve zaman zaman çığlık çığlığa odadan kaçmak istediğim anlar oluyor.

Listemde çok yakın arayla ikinci sırada 'dırdırcılar' ya da 'mağdurlar' yer alıyor olmalı. Bilirsiniz, onlar sefaletlerinden haz duyan ve mutsuz olmaktan zevk alıyormuş gibi görünenlerdir. Dün, bir danışanım seansın başlamasına bir dakika kala arayarak sekreterime seansı iptal edeceğini ancak benimle telefonda görüşmek istediğini belirtti. Hemen aradım ve beni rahatsız etmek istemediğini ancak gelemeyecek kadar güçsüz olduğunu ifade etti. Ben de beni rahatsız etmeyeceğini, bunun ona ayrılmış bir terapi zamanı olduğunu ve bizim bir başkasıyla yeni bir ayarlama yapabilmemize imkân tanıyacak şekilde olması gereken zamanda seansı iptal etmediği için burada olsa da olmasa da ücretinin kendisinden tahsil edileceğini anlattım. Ona kendisini iyi hissetmesi için yardımcı olmadığımı söyleyerek dramatik bir şekilde telefonu kapattı.

Dramatik danışanlarla, en azından dinleyecek olan

herkesin desteğini sağlamak için dramayı kullananlarla mücadele ederim. Telefonu yüzüme kapatan adam karısına şiddet uyguluyordu ve şimdi eşi bu evlilikten kurtulmak istiyor. Şimdi, kurban konumunda olduğu için üzgün ve karısının niçin evliliği bitirmek istediğini de anlayamıyor. Ona sempati duymaya çalışmak benim için oldukça zor. Ben ondan karısına ve kendisine yaptığı şeylerin sorumluluğunu almasını ve bu yıkıcı tavırdan vazgeçmesini istiyorum.

Bazen her problemi çözebileceğimi düşünüyorum. Bu tür bir pozisyon aldığımda değişim sürecinde ana rolü danışanların üstlenmesi gerektiğini unuturum. Bu anlayışımı ve çözümlerimi danışanlarım için de benim için de aynı anlama gelecek şekilde şekillendirmem gerekiyor. Başarısızlık hâli genellikle danışanımın önerilerimin nasıl onun kendi yararına olduğunu açıkça anlamasına yardımcı olmadığımda ortaya çıkar. Belki de benim seçimim olan kelimeler veya örnekler, bazı danışanlar için anlamlı ve etkileyici görünmüyor. Güçsüz ve öfke hâlleri arasında bir yerde terkedilmiş hissederim kendimi.

Hatalarımızın farkına varmak ve onlardan ders çıkarmaya çalışmak çok acı verici bir deneyim olabilir. Niçin başka bir şey yapmadığımı merak ederek sıklıkla kendimi aptal gibi hissederim. Hatta telefonu yüzüme kapatan adam için bile başka neler yapabileceğimi ya da yapmam gerektiğini merak eder dururum. Her şeyden önce ona yardım etmem için gelmişti ve ben onu geri çevirmişim gibi hissediyorum. Belki de nasıl yanlış bir şey yapmadığı ile ilgili hikâyesini dinlemeliydim ancak onun bir şeylere karşı patolojik tepkilerini güçlendireceğim için bunu da yapamadım. Belki de ona ne kadar çok özlediğimi söyleyecektim ancak bu da apaçık bir yalan olacaktı. Hâlâ bu meseleyi başka nasıl halledebileceğimden emin değilim. Uzun uzadıya düşündükten sonra eğer gelmez-

se ona yardım edemeyeceğimi söyleyebilirdim düşüncesine varıyorum. Fakat bu bile cezalandırıcı gibi geliyor.

Bir keresinde bin tane hata yapana kadar gerçekten bir usta terapist olunamayacağını duyduğumu hatırlıyorum. Sanırım farkında olup kabul ettiklerimizi kastediyor. Eğer öyleyse, o zaman ben gerçek bir ustayım çünkü bana düşen hata payının çok ötesindeyim. Bunu söylemişken tekrar tekrar yaptığım -en azından farkına vardığım- en büyük hatalarımı buraya ekliyorum:

- Aşırı zorlayıp danışanımı kendi konfor alanlarının çok dışına çıkarmak.
- Sabırsızlığım sebebiyle çok hızlı hareket etmek.
- Dikkatli dinlemediğim için durumu yanlış okumak.
- Uygun olmayan sorular -en azından danışanın yardım istediği konuyla ilgisi olmayan- sormak.
- Kendi şahsi meselelerimi harekete geçirmek.
- Teşhisi ve danışana ne olduğunu anlamayı yüzüme gözüme bulaştırmak.
- Hassas düşünceli olmamak,
- Hassas düşünceli olmamak (Yukarıdakiyle aynı anlamda kullanıldı. Diğerlerinin iki katı sıklıkla tekrarlandığı için.)

En Yaygın Hatalar

Yürütme ya da yargılama ile ilgili tekrarlanmış hatalara en çok meyilli olduğumuz alanlar hakkındaki itiraflarımızdan sonra, alanımızdaki terapistler tarafından çok sık yapılan bazı hataları gözden geçirmek isteriz. Elbette, yeni başlayanların karşılaştıkları zorluklar çok daha deneyimli uy-

gulayıcıların karşılaştıklarından sıklıkla farklı olurlar. Yine de şartlardan ve ortamdan bağımsız olarak çoğumuzun oldukça fazla tavsiye verme ve yetersiz dinleme eğiliminde olduğunu düşünüyoruz. Danışan bizden rehberlik ya da sıkıntısına özgü tavsiye dilenerek orada oturuyor. Hiç kimse omuzlarımızı incelemiyor. Kestirmeden konuşup bir danışana basitçe bir işi bırakmasını, bir ilişkiyi sonlandırmasını, bir arkadaşıyla yüzleşmesini, bir egzersiz programına katılmasını ya da esmer pirinç yemesini söylemenin kötü bir şey olduğunu bilmemize rağmen çaresizlik duygumuzu hafifletmek için bir şekilde bunu yapıyoruz. Elbette, bizi pek fazla dinlemezler ve onlara tavsiye ettiğimiz hususları hemen hemen hiç takip etmezler ancak o anda iyi hissettirir.

Hızlı sonuçlar üretmeye ve sergilemeye yönelik her yönden baskı hissederiz. Danışan anlık rahatlık talep eder. Dış güçler tahsis edilmiş seans sayısını sınırlayabilir. Mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde fark yaratmak için hissettiğimiz iç baskı var bir de hâlâ. İlk seansın ilk birkaç dakikası içerisinde, ne olup bitebileceğine ve bizim buna karşılık ne yapabileceğimize dair düşüncelerimizi böylesine sınırlı ve kısmi bir bilgiye dayanarak bile, kafamızın içinde formüle ederiz.

Koz Gerçeğini Anlamak

Quentin bütün hayatı boyunca depresyonda olduğunu rapor eden 80 yaşında bir adamdı. Durumun bu şekilde olduğunu nasıl bildiği sorulduğunda bütün hayatı boyunca terapistlere gittiğini ve hepsinin ona depresyonda olduğunu söylediklerini anlattı. Sonrasında yükselmesine yardımcı olan sevgi dolu bir ailesi olduğundan ve bir iş adamı olarak başarılarından bahsetti. Artık emekli bir adam olarak üç

golf sahası ile çevrelenmiş lüks bir evde yaşıyordu. O hayatından -geçmiş ve gelecek- ne kadar çok bahsederse terapist adamın depresyondaymış gibi görünmediğine o kadar çok ikna oluyordu. Terapist bir şekilde Quentin'in yaşadığı ve başardığı her şeye gıpta ediyordu.

"Senin depresyonda olduğunu söylediğini duyuyorum." diye gözlemini dile getirdi terapist "Ancak senin bu teşhisine katıldığımdan emin değilim."

"Ah!" oldu cevabı adamın utangaç bir sırıtışla "Çünkü beni tanımıyorsun da ondan. Biraz daha zaman geçirelim birlikte, eminim ki sen de gerçekten depresyonda olduğumu göreceksin." Üzülmüş gibi söylemişti bunu.

"Bu belki doğrudur." diye onayladı terapist "Ancak depresyondaki insanlar genellikle hayat boyu sürecek arkadaşlıklardan, harika bir aileden, başarılı bir kariyerden ve en büyük problemlerinin satın alacakları Mercedes'in rengine karar vermek olduğundan bahsetmezler. Seninle tartışmak niyetinde değilim fakat senin kendini tarif ediş biçiminle alakalı uyumsuz bir şeyler var."

Quentin kafasını salladı fakat bu tam olarak aynı fikirde olmasından kaynaklanmıyordu. Devamındaki birkaç seansta günlük hayatıyla ilgili daha fazla bilgi paylaştı. Her hafta değişik zamanlarda yerel hastanede gönüllü olarak çalıştı. Halıları katladı, bekleme odasında insanlarla konuştu ve nerede en çok ihtiyaç varsa oraya yardım sağlayarak kendini yapabileceği kadar çok faydalı hâle getirdi. Bu iş ona bir ek yaşam hedefi duygusu vermiş gibi görünüyordu ve terapisti zaten oldukça tatmin ettiği için etkiledi.

En nihayetinde, Quentin'in hastanedeki işinin gittikçe yoğunlaşması neticesinde seanslar gittikçe azalmaya başladı. Birlikte geçirdikleri zamanlar boyunca Quentin hiçbir an ağır depresyon ya da ona bağlı olarak önemli herhangi

bir işlevsizlik belirtisi göstermedi. Yine de terapisti tarafından yapılan alternatif yorumlar ve tekrarlanan yüzleşmelerde bile, inatçı bir şekilde depresif etiketine sadık kaldı. Terapisinin sonuna kadar bu düşüncede ısrarcı oldu ve terapistinin onu gerçekten anlamadığını söyledi. Quentin, bu durum değerlendirmesinde bütünüyle haklıydı: Bazen danışanlarımızın kendilerini anlaşılmış hissetmelerine yardımcı olmadıkça yaptığımız diğer şeylerin çok bir mana ifade etmeyeceğini bilmek önemlidir.

Çekilen Acıyı ve Çaresizliği (Bize Ait) Rahatlatmak

Yaygın bir hata şudur: Etkili terapi sıklıkla onların kendi en derin hislerini yaşamalarına izin vermeyi gerektirmesine rağmen biz danışanlarımızı acı çekmekten kurtarmaya çalışırız. Gitmesine izin vermek için onların hazır olacağı zamana kadar basitçe acılarını sadece kendi tempoları ve terimleriyle 'tutmak' bizim için zordur. Kendi çekirdek kimliklerinin bir parçasıymış gibi görünen şiddetli ıstıraplarından hiçbir zaman vazgeçmeyen gördüğümüz bazı danışanlar, belki de içlerinde en zorlayıcı olanlardır. Holokost (Nazilerin yaptığı Musevi Katliamı) ve diğer travmatik ve felaket getiren olaylardan kurtulanlar terapistlerinin bütünüyle iyileşmenin mümkün olamayacağı bazı çok korkunç deneyimlerin var olabilmesi ihtimalini kabul etmemesinden şikâyet ederler. Biz, onlara sadece ne yaşamış olduklarını kimsenin gerçek manasıyla tam olarak anlayamayacağına yönelik inanışlarını pekiştiriyor gibi görünen, sonsuz mutluluk ve iyimserlik satmaya çalışırız.

İşimizin bazen danışanlarımızın acılarını hemen hafifletmek ya da defetmek olmadığını fakat onun yerine yapmaları gereken zor görevi yerine getirmeleri için yeterli motivasyonu ve kararlılığı hissedecekleri o zamana kadar,

onların kendi kendilerine acıma hisleri içinde yoğrulmalarına izin vermeyi öğrenmek yeni başlayanlar için en zor derslerden biridir. Grup terapistleri, işlerinin sık rastlanan bir yönünün grup üyelerinin birbirlerine sürekli olarak basitçe her şeyin iyi olacağı hususunda güvence vermelerini engellemeyi ve önlemeyi içerdiğinin farkındadırlar. Gerekli değişime yol açacak olan şey, tam olarak işte bu rahatsızlık ve şiddetli acıdır (katlanılabilir sınırlar içerisinde) bazen.

Mükemmellik Yanılsamaları

Bir diğer sık yaptığımız hata ise ironik olarak kendimizi mükemmel kontrol edilen, neredeyse mekanik bir tavır içinde gösterme ihtiyacımızdır. Bu tamamıyla bir iştir. Biz profesyonelliğin ve nesnelliğin vücut bulmuş hâliyiz.

Bireysel olarak konuşacak olursak ikimiz de yıllar geçtikçe kendimizi daha insani, kusurlu ve benzeri yönleri olan kişiler olarak bulduk. Mükemmellik ve kontrol imajı sergileme ihtiyacını terk ettik. Belki artık bilgeliğimiz sınırlı olabilir, tavrımız yazılı olanın çok uzağında kalabilir ancak biz aynı zamanda çok daha insan ve ulaşılabiliriz.

Feminist Teorisyen Lara Brown, onu önceleyerek gerçekten muhteşem bir terapist olunamayacağı ironisinden bahseder; "Eğer usta bir klinik tedavi uzmanı olarak tanınmak amacında olmuş olsaydım, sefil bir şekilde başarısız olmuş olurdum. Onun yerine, sadece her gün değil fakat her seansın her saatinin her dakikasında, yeni başlayan birisinin aklıyla ortaya çıkmalısınız. Bu, aptalca davranmaya, danışanların önünde başarısız olmaya ve zarif bir şekilde ayağa kalkıp düştüğün kötü durumdan kurtulmaya gönüllü olmayı kabul etmektir. Sağlıklı bir ego gerektirir, öyle ki övgüyü de kızgınlığı da kişisel algılamayasın."

Kendimizin ideal olmayan bu parçalarını göstermek için rahat hissetmeye (en azından buna istekli olmaya) affedici olmanın yanı sıra kesinlikle özgüven ve cesaret de gerekir. Sonuçta, birazcık utanç verici olan bu yönlerimizi sizinle paylaştığımız için güven kaybı yaşayıp yaşamayacağımıza ya da saygınlık kazanıp kazanmayacağımıza siz karar vereceğinize göre bunun etkili olup olmadığının yargıcı da siz olabilirsiniz.

Riyakârlık ve Memnuniyet

Bu kitabın, öğrettiğimizi uygulamakla ilgili, ana temalarından birine geri dönmek istiyoruz. En yaygın hatalar arasında en evrensel olanı budur. Danışanlarınızdan ne kadar sıklıkla kendi yapamadığınız (yapmadığınız) şeyleri yapmalarını istediğinizi bir düşünün ya da hangi sıklıkla mentorluk yaptığınız, eğitim verdiğiniz ve yardım ettiğiniz meslektaşlarınızda *asla* görmek istemediğiniz davranışları sergilerken onları gördüğünüzü hatırlayın. Biz merhamet, şefkat, saygı, adalet ve savunuculuk gibi değerleri temsil ederken yine de mesleğimizin üyelerinin bazen saygısız, duygusuz ya da hatta zalimce davranmalarına şahit olmamız birazdan daha fazla endişe vericidir.

Her birimiz riyakârlığımızı kendi yöntemlerimizle yaşarız. Her ikimiz de başarılarımızı ve üretkenliğimizi soylu bir amacın bir parçası gibi değerlendiren çılgın işkolikleriz. İlk önceliğimizin ailelerimiz ve arkadaşlarımız olduğunu söyleriz lâkin çoğunlukla sadece uygun zaman ve boşluk bulduğumuzda onlarla ilgileniriz. Pişman olmamakla beraber hemen hemen hiç kimsenin ölüm yatağında daha fazla çalışmış olmayı arzulamadığı; evrensel olarak hemen herkesin bunun yerine sevdikleriyle çok daha kaliteli zaman geçirmiş olmayı arzuladıklarını itiraf etmeleri de bize tekrar

hatırlatılıyor. Şu an ikimiz de böyle davranmaya adanmışız ancak en sonunda dikkatimizi çekmesi için ölüme yakın olmayı deneyimlememiz ya da geriye sınırlı zamanımızın kalışıyla yüzleşmemiz gerekti.

Terapistin hâlinden memnun olması ve gelişimini durdurması bir kusur olarak çok büyük bir hata sayılmaz. Temsil ettiğimiz her şey; öğrenmemiz ve gelişmemiz, kendi deneyimimizi geliştirip derinleştirecek yeni buluşlar, yeni zorluklar ve farklı fırsatlarla dolu alanlara doğru ilerlemeye zorlamamız hakkındadır. Yine de danışanlarımıza benzer şekilde, yaptığımız şeylerle ilgili aşırı rahat hâle geldik. Zaten çok iyi çalışan denenmiş ve başarılı olmuş bir formülle niye oynayalım ki? Gerekli değişikliği yapmak çok sıkı çalışmayı gerektirdiği için birçok seviyede değişime yönelik bir direnç olması normaldir.

Bahsedebileceğimiz usule ait her türlü -karşı aktarım meselelerini işlemeyi göz ardı etmek, madde kullanımı ve reçetesiz ilaç kullanım biçimlerini sormayı unutmak, kendi kendini aşırı ifşa etmek, belirli problemlerde bilgi eksikliği, tedavinin mevcut standartlarını ihmal etmek ve birçok farklı ve listelerken bile bizi çılgına çeviren- başka hatalar var. Danışanları sıklıkla, *zorluk çıkarıcı, huysuz, sinir bozucu, uyumsuz* ya da *kişiliği bozuk* gibi isimler verdiğimiz, motivasyonsuz olmak ve karşı direnç göstermek gibi şeylerle suçlarız. Yardımcı olmayı denemek zorunda olduğumuz oldukça zorlayıcı bazı insanların var olmadığını ima etmeye çalışmıyoruz fakat terapiye gelmelerinin ilk sıradaki sebebi de bu olduğu için onları zor olmakla suçlamak sık yapılan bir hatadır. Terapistlerin nasıl olup da çok farklı danışanlarını 'en kötü kâbusları' olarak isimlendirmelerini ilgi çekici buluyoruz. Bazıları kavgaya hazır delikanlılarla (Senin üzerine bindiğin atın da canı cehenneme!) ya da tek hecelik cevaplar veren pasif, çekingen çocuklarla uğraşırken, diğer-

leri çoklu kişilikler ya da yapmacık ve abartılı davranışlar sergileyen danışanlarla çalışmanın yol açtığı dramanın zevkini çıkarırlar. Bir anlamda, gerçekten zorlu danışan olarak adlandırılan çok az sayıda danışan vardır fakat daha çok onların tanıdık veya rahat olmayan karşılıklı bir tarzı benimsemeyi zorlayıcı bulan terapistleri vardır.

Hata mı Veya İlerlemek İçin Sadece Bir Veri mi?

Alanımızın tanınmış figürleriyle yapmış olduğumuz mülakatlar neticesinde vardığımız bir netice çoğunun bir ortak noktası olduğudur: Kendi hatalarını affediyorlar. Hatta okuyucuları, öğrencileri ve fanları onların mükemmel olması hususunda yüksek beklentilere sahip olsa bile, onlar o ideallere göre yaşamanın ne kadar imkânsız olduğu hakkında oldukça gerçekçi görünüyorlar. Başarısızlık ve yenilgi dilinin her ikisini de kullanmamayı tercih ederek böyle deneyimleri ilerleyen öğrenme süreci olarak yeniden tanımlayanlar keza bizi oldukça etkilediler. Onlar daha fazla esnekliği, alçak gönüllülüğü ve yaratıcılığı teşvik ederek hata olarak adlandırılan böyle şeyleri işlenecek ve ona göre davranılacak veri olarak görüyorlar.

Çok tanınmış profesyonellerden (bazılarının bir kere bile başarısızlığa uğradıklarında ya da hata yaptıklarını kabul etmeyi reddederek büyük bir inkâr içinde olmaları da vaki olmakla beraber) çoğu için bu şekilde bir öğrenme geçerlidir. Söz konusu terapistlerin çoğu kesinlikle kendi sınırlarına çok iyi uyum sağladıkları, zayıf yönlerini güçlendirmek ve yeterliklerini artırmak için sürekli olarak çalıştıkları için alanda önemli bir etkiye sahiptirler.

Bölüm 9

Yapıcı Geri Bildirimi Davet Etme Ve Cevap Verme

Danışanların hayal kırıklıkları hakkında konuşmak için fırsat buldukları sürece seanslardan memnun kalmayıp eleştirdiklerinde pozitif sonuçlar rapor etmeye daha yakın oldukları fikrini destekleyen her çeşit araştırma ve sözlü delil mevcuttur. Başlangıçta hissedilebileceği gibi tehditkâr olsa da usta terapistler, gelişmeye devam etmelerine izin verecek yollarla yapıcı eleştiride bulunmayı sürdürürler. Aslında hemen her alandaki üstün uzmanlar kendi meslektaşlarından çok farklıdırlar. Onlar kendileri için rahat ve tanıdık olanlar yerine inatçı bir şekilde iyi yapamadıkları şeyler üzerinde alıştırma yaparlar. Meslektaşlarından ve özellikle de danışanlarından aldıkları geri bildirim onların her vakanın ihtiyaçlarına göre stratejilerini ayarlayarak daha duyarlı ve etkili olmalarına yardım eder.

Tahmin etmediyseniz de son derece düşünceli ve tecrübeli iki terapist için bu kitabı yazmak bir sürü görüşmeyi gerektirdi ve aşılması gereken çok sayıda zorluğu ortaya koydu. Bir süre için bakış açılarımız ve tarzlarımız arasındaki farklılıkları gidermenin bir yolunu bulup bulamayacağımız bile şüpheliydi. İkimizin de yanlış anlaşıldığımızı, değer kaybettiğimizi, hayal kırıklığına uğradığımızı ve kafalarımızın karıştığını hissettiğimiz ve acaba bir uzlaşma mümkün müdür diye düşündüğümüz zamanlar oldu. Bu süreçte -zaman zaman birbirimizi duymak çok zor

oldu- karşılıklı olarak, özellikle de birimizin doğru diğerimizin yanlış olduğundan ciddi manada emin olduğumuz durumlarda, birbirimize yığınla geri bildirimde bulunduk. Aslında, hatırlıyoruz da birimizin söylemekte olduğu şeyin diğerinin kafasında başlangıçta var olana göre daha doğru ve hedefe daha uygun olduğunu fark etmemiz özellikle korkutucu oldu.

Herhangi birimizi yaptığı işte daha iyi yapan şey davranışının göreceli etkinliği hakkında bilgi edinebilmesi ve herhangi bir anda neye ihtiyaç duyuluyorsa ona göre ayarlamalar yapabilmesidir. Yazmakla ilgili gerçekten zor olan şey, öğretmeye ya da danışmanlık yapmaya zıt olarak, nasıl yapıyor olduğumuzu anlatamamamızdır. Şüphesiz ki bir editör, birinin süpervizörü önerilerde bulunabilir. Bunlara birkaç eleştirmenin eklenmesi dahi katkı sağlar. Ancak eleştirmenler ve editörler bu kitabın gerçek okuyucuları değildirler ve hatta öyle olsalar dahi sadece, şu an bulunduğumuzdan bütünüyle farklı olan, belirli bir yer ve zaman diliminde var olurlar.

Önceki bölümlerden birinde danışan geri bildirimlerinden sonuç çıkarmayı konuştuk; burada, büyük terapistlerin diğerlerinden gelen geri bildirimlere açık olma yollarını arayıp bulacağız ve duyduklarına göre gelecekteki davranışları üzerinde kalıcı bir etkiye sahip olacak şekilde bir şeyler yapmaya istekli olmalarını keşfetmekle ilgileneceğiz. Böyle yapıcı bir girdi, yenilikçi olarak adlandırılana ve dikkatlice geliştirilmiş 'bilinçli uygulama'ya, yol açan şeydir. Bu sadece 10.000 saat kuralı diye isimlendirilen sanatın, sporun ve bilimin birçok alanında uzman performansı üzerine Anders Ericsson tarafından ilk olarak araştırılan, sonrasında Malcolm Gladwell ve diğerleri gibi yazarlar tarafından popüler hâle getirilen kural ile ilgili değildir. Uygulamanın, kendinde ve kendi içinde, onlarca yıllık deneyimin mükemmelliğe

yol açacağı belirli bazı diğer şartlar sağlanmadıkça mutlak değildir. En önemlisi performans sürekli olarak güvenilir kaynaklardan gelen neyin en iyi çalıştığı ve neyin hiç iyi çalışmadığı hakkında kesin, isabetli geri bildirim sonucu gelişir.

Sıra dışı başarılara neyin yol açtığını anlamlandırmayı denediğinde yeteneğin ve doğuştan gelen hediyelerin gözümüzde büyütüldüğü yolları inceleyen Geoff Colvin, belirli bireylerin beklenmedik bir şevkle çalıştıkları özel gelişim alanlarını hedefleyerek yaptıkları işlerde gittikçe daha iyi olduklarını tespit etti. Onlar sadece diğerlerinden daha sıkı çalışmakla kalmıyorlar, aynı zamanda daha da zekice çalışıyorlar. İster dinleyicilerden, cerrahlardan ister psikoterapistlerden bahsediyor olalım; onlar hakkında özellikle kendi bilinen zayıf yönlerine ve sınırlarına odaklanmaya istekli ve bunu yapabilir olmadıkça deneyimin mutlaka faydalı olması gerekmediğini gösteren her türlü delile sahibiz. Elbette, bu sadece önceki yeteneklerin ötesine geçmeye yardımcı olacak geri bildirimlerle güçlendirilmediği sürece kendi içinde kör noktalara sahip olan, kendini incelemeye adanmış olmakla mümkündür. Colvin, bir örnek olarak kendi geçmişi, sağlık problemleri ve kendi kendine zarar verici ailevi problemler ile başı belada olan profesyonel golfçü Tiger Woods'tan bahseder. Her şeye rağmen Woods, sürekli olarak yeni yardımcılar, koçlar ve tekniklerle çalışarak yeteneklerini geliştirmek için planlı antrenman programı uygulamada kararlı olmuştur. Belirli bir atışta ya da durumda başarısız olduktan sonra Woods'un azimli bir şekilde o hususta uzmanlaşana kadar tekrar tekrar aynı çalışmayı yapmaya kendini adadığı biliniyor. Mesela, bir topu kum çukuruna bırakıp ayağıyla kuma iyice gömerek bu şartlar altında neredeyse imkânsız gibi görünen atışı tatmin olana kadar yapmayı denemesi ve sonrasında da bunu

tekrar tekrar yeniden çalışması örnek gösterilebilir.

Dünya çapındaki atletlerin, mesela basketbolcu LeBron James ve Kobe Bryant, eğitim programlarına bakarsanız benzer bir tarz görürsünüz. Bir maç sonrasında takım arkadaşları uçakta veya otobüste oturup oyun oynarken, film izlerken ya da müzik dinlerken LeBron ve Kobe bir önceki maçın görüntülerini izleyip yaptıkları her hatayı tek tek gözden geçirerek akıllarına gelen seçenekler üzerinde çalışıp takım arkadaşları ve koçlarından daha farklı neler yapabilecekleri ile ilgili görüş talep ediyorlar. Ayrıca her ikisi de maçın her önemli anını kafalarının içerisinde, kendilerine çeşitli senaryolara farklı yollarla cevap verebilme imkânı sunan, tekrar canlandırabilme yeteneğine sahipler.

Şurası aşikár ki gerçekten çok büyük olmaya çok çalışmak yetmez; sadece kabiliyet ve işe uygunluğun da yetmeyeceği gibi. Bu, arzu ve adanmışlıktan daha fazlasını gerektirir. Her alanda gerçekten sıra dışı olan uygulayıcılar kendi metotlarında sürekli bir gelişme sağlamak için diğer güvenilir ve bilgili insanlardan anlamlı geri bildirimler talep etmeleri sayesinde kendi davranışlarına da dürüstçe ve yüreklice bakabilecekleri araçları geliştirdiler. Ne yapılması gerektiğini bir kere keşfettikten sonra tekniklerini çok daha rafine hâle getirebilmek için bitmek tükenmek bilmeyen saatler boyunca çalıştılar.

JK Manzara şudur: Terapi grubu yaklaşık bir aydır birlikte çalışıyordu ve oldukça da iyi ilerliyordu. Herkes birbiriyle iyi kaynaşmıştı ve güven seviyesi yüksek bir şekilde çalışmamıza izin verecek hâle gelmişti. Beni düşündüren tek şey henüz benimle göz teması kurmayan Frida adlı genç kadındı. Gruptan zevk alıyor ve net

bir şekilde faydalanıyor görünüyordu ancak ben onu iyi anlayamıyordum. Sıkılıyor mu ya da sadece sessiz mi? Bir şekilde gözünü mü korkutuyorum? Aramızda bir tür duygu aktarımı olmalı çünkü söylemiş ya da yapmış olduğum tek bir şeyin bile onu rahatsız etmiş olabileceğini düşünemiyorum. Bunun yanı sıra çok rahatsız olduğu zamanlarda bırakabilme seçeneğine sahip olduğunu bilmesine rağmen grubu takip etmeye devam ediyor.

Hatta direkt olarak ona hitap ettiğim her zamankinden daha açık olmasına rağmen bana bakmadığı bir seans sonrasında yanına yaklaştım. Dahası bu durumun kendisi grup içinde başkalarına hitap ettiğinde bu şekilde olmadığını gözlemledim.

"Bir şekilde acaba seni rahatsız mı ediyorum diye merak ediyorum çünkü..." şeklinde söze girdim dikkatlice.

Ben daha cümlemi bitirmeden Frida hemen kafasını salladı.

"... çünkü senin bana bakmakta zorlanıyor olduğunu fark etmeden geçemiyorum."

Omuz silkti.

"Şimdi bile..." diye devam ettim, "Bana bakmadığını görüyorum."

Frida bir müddet bana baktı, gülümsedi, sonra bakışlarını tekrar yere çevirdi. Yüzünün bir ifadesini yakalayabilmek için bir miktar eğildim fakat o bunu komik bulmuş olacak ki sinirli bir şekilde gülmeye başladı.

"Eğer konuşmak istemiyorsan o da kabul." diye yeniden başladım. Düşündüm ki eğer senin bana söylemek istediğin bir şey varsa ya da aramızda bir şeyler olup bitiyorsa belki konuşup halledebiliriz."

Ayak parmakları içe dönük hâlde topuklarını halıya sürüyordu Frida. Düşündüğünden, bana anlatmak istediği şeyi prova yaptığından ya da cevap vermeme kararı al-

dığı için konuşmaktan vazgeçmemi beklediğinden emin değildim.

"Bilmeni istiyorum ki söylediğim ya da yaptığım herhangi bir şeyden dolayı seni üzdüysem gerçekten özür dilerim."

Frida tekrar kafasını salladı, en azından ben öyle yaptığını düşündüm.

"Peki öyleyse, sanırım sen konuşmaya kendini hazır hissettiğinde beni bilgilendireceksin."

Frida'nın omuzları biraz kalktı fakat bunun ne anlama geldiğini söyleyemeyeceğim; "Evet?" "Belki?" ya da "Hayır!"

Bu benim Frida'yı son görüşümdü çünkü bir daha asla gruba geri dönmedi ve benim ne olduğuyla ilgili takip telefonlarıma da geri dönüş yapmadı.

"Bütün bunlar ne demek?" çok merak ettim; yıllar sonrasında bile. Hiçbir fikrim yok. Frida'nın benimle daha rahat hissedebilmesi için ona yardımcı olmak adına gerekli ayarlamaları yapma şansına hiçbir zaman sahip olamadım. Ara sıra o olayı hatırladığımda, benim onu benimle bir zorluk yaşamakla suçlayarak yarattığımdan başka, ilk etapta ortada bir problemin var olduğundan bile emin olamıyorum. Geriye doğru baktığımda hatta (belki de) benimle yaşadığını düşündüğüm huzursuzluğa rağmen, onun grup içinde yer almaktan ne kadar çok zevk aldığını hatırlıyorum. Fakat belki bu yanlış yorumlandı.

Biz bu örneği verdikten sonra, ne kadar sıklıkla anlamadığımız ya da takip edemediğimiz olaylar olduğunu ve başarılı bir netice elde etmede geri bildirim talep edebilmenin ve duyabilmenin ne kadar önemli bir faktör olduğunu gös-

termek için siz de kendi hayatınızdan yüzlerce benzerini hatırınıza getirebilirsiniz. En deneyimli olanlarımız arasında özellikle, bazen her şeyi önceden duymuş olduğumuz düşüncesi hâkim olur. Öyle ki gerçekten birinin bize gösterebileceği yeni hiçbir şey olmadığını düşünürüz. Yine de birisinin size ne kadar yoğun çaba sarf ederseniz sarf edin hâlâ yeteri kadar iyi olmadığınızı söylediğini duymanız oldukça yıkıcı bir durumdur.

Şurası aşikâr ki yaptığımız herhangi bir işte daha iyiye gitmenin en iyi yolu daha deneyimli olan başkalarından, özellikle de danışanlarımızdan, girdiler sağlamak, kabul etmek, işlemek ve uygulamaktır. Her meslekte makul mükemmellik standartlarına ulaşanlar kendi davranışları, onların diğerleri üzerindeki etkisi ve etkili oluşu hakkında göreceli olarak onlardan gelmekte olan geri bildirimler üzerinde özenli bir şekilde gözlemde bulunarak bunu yaparlar.

Geri Bildirim Kaynakları

Eğer yapmakta olduğunuz işin gerçekten faydasız ve etkisiz olduğunu bilmiyorsanız performansınızı artırmanız zordur. Danışanların çoğu dâhil, insanlar çok seyrek olarak yapmakta olduğumuz şeyin yanlış olduğunu bize anlatacak kadar dürüst olacaklardır. Hatta meslektaşlar ya da güvenilir arkadaşlar bile, gerçekten dürüst ve direkt olmak yerine sıklıkla nazikçe destekleyici olmayı seçeceklerdir. Bazen sadece size iyi hissettirebilmek için yalan dahi söyleyeceklerdir.

Barry Duncan, arkadaşları ile birlikte yaptığı araştırmalara dayanarak danışanlarımızdan doğru ve devamlı geri bildirim sağlamamızın ne kadar önemli olduğunu vurgu-

layan önemli bir isim oldu. "Her danışanımla ilgili sonuç verilerini ve iş birliğinin kalitesini rutin bir şekilde ölçmek suretiyle işlerimi şansa bırakmamayı garanti altına almak isterim. Bu bana, kendi tedavilerini etkileyen her karara katılmalarını sağlayarak ve onların bakış açılarını yaptığım her şeyin merkezine alarak danışanlarımla direkt olarak şeffaf bir biçimde ilgilenme imkânı verir. Buna ek olarak bir erken uyarı cihazı görevi görür. Fayda sağlayamayan danışanları tespit ederek birlikte onlar için sırayla her zamanki gibi beni kendi terapötik işimin dışına çıkmaya teşvik eden ve daha önce hiç yapmadığım şeyleri yapmamı ve böylece bir terapist olarak gelişmeye devam etmemi sağlayan, yeni bir program oluşturabilmemize fırsat verir. Bu ayrıca her danışanıyla iş birliği içerisinde seanslara odaklanabilmeme izin verir ve yaptığıma danışanlarımın beklentilerine göre yeni bir biçim vermemi sağlar.

Abartı gibi görünse de Duncan, seanslardan alabilecekleri kadar fayda sağlayamayan danışanları belirleyerek, aslında bir usta terapisti ayırt eden en önemli tek şeyin bu olduğunda tutkulu bir şekilde ısrar eder. "Şimdi, bu iddiayı rastgele seçilmiş dokuz denek destekliyor. Çalışmalarımızda 10 terapistten 9'u; kendi çalışma sonuçlarını, yaptığı şeyleri geliştirmek için kullandığını iletti. En düşük etkinlik derecesine sahip bir terapist, danışan geri bildirimleri de onun ölçeğine eklendiğinde çalışmamızdaki en iyi terapist oldu!"

Danışanlar En İyi Öğretmenlerdir

Sizin dünyanızdaki birçok insanın *tam olarak yaptığınız hangi şeyin* onları kızdırıp rahatsız ettiğini bildiğini ve yine de hiçbir zaman bunları duyabileceğiniz bir şekilde size söylemek için bir yol bulamadığını düşünmek şoke edici-

dir. Eğer bütün danışanlarınız bir konferans için bir araya getirilirlerse onlar sizin söylediğiniz ve yaptığınız onları uzaklaştıran ya da etkinliğinizi azaltan şeylere göre dikkate değer bir ortak görüş bulabilirler. Yine de her birimiz yapmakta olduğumuz şeyi coşkuyla, gizli zayıflıklarımızdan habersiz -eğer inkâr değilse- olarak yapmaya devam ederiz.

Erişebileceğimiz birçok geri bildirim kaynağı vardır. Kendi seans kayıtlarımızı bazen güvendiğimiz bir arkadaşımızın da katılımıyla yeniden gözden geçirebiliriz. Seanslar sonrasında sistematik tepki toplama yolunu kullanarak verilere birçok farklı yolla erişebiliriz. Eğer şanslıysanız, aynı zamanda size yapıcı öneriler sunabilecek bir gözetmene, mentora ya da üst düzey bir klinik tedavi uzmanına sahip olursunuz.

Son olarak kendi deneyimlerinin uzmanı olan danışanlarımız bizim işimizin en önemli eleştirmenleri ve öğretmenleridir. Onlar, sıklıkla en faydalı şeyin ne olduğunu bildikleri gibi, yaptığımız onları kızdıracak şeyleri de oldukça iyi bilirler. Anahtar unsur, en dürüst girdiyi en faydalı olabileceği yolla etkin bir biçimde talep edebilmektir.

Her seansın sonunda kısa değerlendirmeler veya raporlar yoluyla bu verileri toplamak son zamanlarda moda oldu. Barry Duncan, Scott Miller ve diğerleri etkinliklerini geliştirici bu stratejinin yılmaz savunucularıdır. Biz bunun teoride mükemmel bir fikir olduğunu düşünüyoruz fakat bazı danışanlarla, bazı durumlarda, bazı terapötik tarzlar söz konusu olduğunda aynı derecede kullanışlı ve uygulanabilir olmayabilir. Eleştirel geri bildirimin seans sonunda ister yazılı ya da ister kısa bir sorgulama yoluyla talep edilmiş olmasına bakılmaksızın yapmakta olduğumuz en çok ya da en az etkili olan şey hakkında tam bilgiye sahip olmamız zorunludur. Bunlar olmadan çoğu zaman karanlıkta çalışıyor gibiyizdir.

En Faydalı Geri Bildirim

Edindiğimiz bütün o girdilerin, tavsiyelerin ve rehberliğin tamamının faydalı olması gerekmez. İnsanlar çoğunlukla bize yardımcı olacak gerçek istekler yerine daha çok kendi ihtiyaçları ve ilgileri doğrultusunda şeyler anlatırlar. Danışanlarımız söz konusu olduğunda bizim böyle etkili ve ayrıcalıklı bir pozisyonda olmamızın, en azından teorik olarak, sebebi budur çünkü onlar gizli bir ajandamız olduğu ya da kendi ihtiyaçlarımızı karşılamak üzere tasarlanmış bir şeyler yapıyor olduğumuz hakkında endişelenmek zorunda değillerdir. Büyük ihtimalle, bu şahıs bir güç ve otorite pozisyonunda bulunduğu ve kontrolü elinde tutmak adına organizasyon içinde kesin bir ilgi ya da bir çıkar çatışması yaşadığı için gerçekten bir gizli ajandanın var olduğu durumlar haricinde, elbette, aynı durum gözetmenlerimiz için de geçerlidir.

Terapistlerin aldıkları geri bildirimlerle alakalı en faydalı buldukları şey hakkında her türlü araştırma yapıldı. Neyin danışanlara iyi geldiği ile geri bildirim aynı şey. Girdi göreceli olarak kısa ve hedefe yönelik ise, özgün örneklerle destekleniyorsa ve özellikle de tehdit edici olmayan duyarlı bir yolla önerilmişse önemli ölçüde yardımcı olur. Süreç bilgiyi duyduğumuzda durmaz; terapist onu kişisel olarak anlamlı yollarla içselleştirmek ve uygulamak zorundadır. Biz bir beceriyi kullanmanın sadece onun faydalı olabileceğini kabul etmekten çok farklı olduğunu anlarız.

Seanslar arasında kendi meseleleri üzerine çalışmak için ne yapmak istedikleri kadar danışanlarımızdan rutin olarak birlikte yaptığımız çalışmadan neler öğrendiklerini rapor etmelerini rica ederiz. Ayrıca sözlerin tutulması için önemli bir adım olarak onları beyan ettikleri niyetlerinden so-

rumlu tutuyoruz. Bunun yanı sıra usta terapistlerin onları diğerlerinden ayıran önemli bir özelliği de danışanlarından talep ettikleri her şeyi kendi hayatlarında da uygulamaya gönüllü olmalarıdır. Bu, sürekli olarak yaptığımız en çok veya en az fayda sağlayan şeyleri duymamızı sağlayacak fırsatları araştırarak sonrasında davranışlarımızı ona göre belirlemek anlamına gelir. Her seansı takiben kafalarımızın içinde yankılanan o tek soru şudur; "Daha farklı ne yapabilirdim/yapmalıydım?"

Bu, iki sebepten dolayı dürüstçe cevap verilmesi oldukça zor olan bir sorudur, çünkü cevap tehdit edici olabilir veya ne olup bittiğine dair tam bir malûmatımız yoktur. Terapi ile ilgili danışan ve terapist algıları arasındaki mükemmel olmayan bağıntıyı (korelasyon) ortaya koyan araştırmaları yeniden gözden geçirdiğimizde, özellikle de her birimizin farklı özellikleri en önemli olarak işaret ettiğimiz dikkate alındığında, bu durumun birazdan daha fazla hayret uyandırıcı olduğunu görürüz. Önceden de açıkladığımız gibi bu parlak stratejilerin pozitif sonuç elde etmede en önemli araç (sıklıkla hatalı olarak) olduğuna inanan terapistler tekniklere ve müdahalelere âşıktırlar. İlişkiye yönelik faktörleri istikrarlı bir şekilde danışanlar belirlemesine rağmen diğer çalışmalar en kritik olan danışan özelliklerine (özellikle motivasyon) işaret ederler. Bir başka deyişle, yalnızca danışanların raporlarına ve bireysel değerlendirmelerine güvenmek yerine kendi göreceli etkinliğimiz dikkate alındığında çok kaynaklı geri bildirimler elde edebilmemiz önemli gibi görünüyor.

Geri bildirim almak da onu başkalarına sunmak kadar bir sanat formudur. Özellikle de bize söylenenler övücü olmaktan uzaksa hatta çalışma şeklimize veya kendimizle alakalı en kutsal bazı duygularımıza karşı duruyorsa durum tam da bu şekildedir. Bunca yıl boyunca çok harikulâde ol-

duğunu düşündüğün şeylerin gerçekte pek bir işe yaramadığı gerçekten doğru olabilir mi? Ayrıca gerçekte oldukça kuvvetli olan ancak hiçbir zaman etkili bir şekilde kullanmadığınız kendi yönlerinize, tarzlarınıza karşı kör olduğunuz hususu da aynı anlama mı geliyor? Yaptığı işte gittikçe çok daha iyi olmayı ciddi ciddi önemseyen her profesyonelin aklından çıkmaması gerektiği gibi bizi de rahatsız eden sorulardan bazıları bunlardır.

Geri Bildirimi Teşekkürle Değerlendirmek

Negatif bir geri bildirimi pozitif bir tavırla karşılamak her zaman yaşamımızın bir parçası değildir. İkimiz de aldığımız bilgiye göre ilişkimizi, en yapıcı şekilde yeniden düzenlenebilmesini anlamlı kılacak bir yolla, nasıl değiştireceğimizi öğrenmek zorundayız. Elbette önerilenin eleştirmekten ziyade özen göstermeye yönelik bir ruhla yapıldığına inanılırsa bu çok yardımcı olacaktır.

Böyle zamanlarda algılanan tehdidi azaltmanın bir yolu olarak sıklıkla birbirimizden destek bekleriz. Uzmanlar bir şeyleri kendi geçerli görüşümüzü destekleme eğilimindeymiş gibi gördüğümüz bu işlemi *ön yargıyı teyit etme* olarak adlandırırlar. Zihnimizi diğer ihtimallere açık tutmak yerine devam ettiğini düşündüğümüz kendi görüşümüzü teyit edici deliller buluruz. Tepki vermek yerine nasıl olup da bu uyumsuz bilginin doğru olabileceğini anlamak için elimizden gelenin en iyisini yapmayı denemeyi öğrenmeliyiz. İkimiz de daha iyi anlayabildikçe daha başarılı olacağımızı çok iyi kavradık.

Yıllar boyunca alanın en başarılı uygulayıcıları ve teorisyenleri olan kişilerle, zor şeyler duyabildikleri hâlde bazen onlara izin verip bağışlama yollarına hayret ederek konuşa-

bilmemiz de ayrıca olağanüstü faydalı oldu. Bazen bu bir inkâr vakası olabilir. Belirli bir ideolojiye o kadar adanmış oluyorlar ki algılanan tehditlere itibar etmiyorlar fakat diğer birçok durumda öğrenebildikleri her şeyi öğrenmeye, ayarlamalar yapmaya ve devam etmeye yönelik sahici bir ilgileri vardı.

Kanıta Dayalı Bilişsel Terapist Keith Dobson, sarf ettiği büyük çabaya rağmen herkese yardım edemeyeceğini idrak ediyor ve bazı anlarda yapılacak en iyi şeyin işleri oluruna bırakmak olduğunu kendine hatırlatıyor; "Kendi kusurlarımızın, hatalarımızın ve belirli insanlar veya problemlerle alakalı sınırlarımızın farkına varmamız oldukça önemlidir. Ayrıca insan olarak gelişmek ve seçmiş olduğumuz kariyerde tutkumuzu korumak için kendimize özen göstermek ve işimizle ev hayatımızı dengelemeye çalışmak zorundayız. Her insanın kendi hayatının uzmanı olduğunu bilme alçakgönüllülüğünü göstermeye ihtiyacımız var. Terapi sürecinde her danışana birey olarak saygı göstermenin gerçekten çok önemli olduğuna inanıyorum."

Dobson'un görüşüne göre yanlış yapıyor olabileceğimizi idrak etmede başarısız olursak sıklıkla yanlış yola saptırılmış oluruz. Her vakada, seçtiğimiz yaklaşımda sıklıkla hataya düşmüş olduğumuzu basitçe kabul etmek zorundayız diye düşünüyorum. Delil odaklı olmanın bir parçasının danışandan yaptığımız iş ve onun etkileri ile alakalı bilgi toplamak olduğuna inanıyorum. Bu bilgi, formlar ve anketler yoluyla elde edilebilir ancak ayrıca danışanın sözlü ya da sözsüz geri bildirimini zekice okumayı içermesi gerekir. Bu geri bildirime dayanarak eğer mevcut olanlarla istediğimiz ya da umduğumuz neticeleri elde edemiyorsak, yeni talimatları durdurma, dinleme, bir miktar geriye çekme ya da bütünüyle deneme becerisine sahip olmak zorundayız.

Kendimiz, Meslektaşlarımız Ve Danışanlarımız İçin Güvenilir Olmak

Terapi süreci bir gizlilik örtüsü altında yürüyen benzersiz bir girişimdir. Danışan gizliliği ve mahremiyeti her ne olursa olsun korunur. Kayıtlar anahtar ya da şifre korumalı olarak kilit altında tutulur. Odalar ses geçirmezdir. Hatta bazen danışan kimliğinin gizliliği adına giriş ve çıkışlar ayrı yerlerden yapılabilir. Bu özel odalarda ne söylenirse söylensin ya da ne yapılırsa yapılsın hepsi kendisi tarafından rapor edilir, gözden geçirilir ve kendi kullanımına uygun özetler hâline dönüştürülür.

Çoğunlukla terapistin söylediği şeyin gerçekleştiğine inandığımız için onun herhangi bir çalışmasında *gerçekte* ne olup bittiğini kimse bilemez. Bu tam olarak yalan söyleyeceğimiz anlamına gelmez ancak bizim şahitliğimizin de bir şekilde sınırlı olduğunu ve kesinlikle bütün görünümü (spektrum) kapsamadığını açıkça söyleyelim. Mesela yaptığımız bütün yanlış hesaplamaların ve hataların bir özetini zorunlu olarak gözetmenlere ifşa etmeye veya ilerleme notlarının içine yazmaya meyilli değiliz. Benzer şekilde olup biten tam olarak anlayamadığımız her şeyi itiraf etmeye de hazır olmayacağız.

Sıra dışı terapistler sadece seanslarında ne olduğu ile ilgili değerlendirmelerinde titiz bir şekilde dürüst ve doğru olmak için değil, aynı zamanda kendilerini sorumlu tutmak için de ellerinden gelenin en iyisini yapmaya çalışırlar. Verdikleri kararlardaki hataların sorumluluklarını alırlar. Bilmedikleri ya da anlamadıkları şeyleri paylaşarak açık olmayı ve şeffaflığı model hâline getirirler. Hataları için özür dilerler.

Çiftlerle ilgili çalışmalarıyla tanınan Pat Love, özellikle

de danışanlarının eklemlenmiş hedeflerine odaklanma dikkate alındığında, kendini sorumlu kabul etmenin en kıymetli değerlerden biri olduğuna inanır. Danışanın terapiden ne kazanmayı umarak geldiğinin açık bir anlamını elde etmeyi öncelik hâline getirdim. Geçmişte danışanlarımın söylediklerini çok sabırsızca dinleyip sonrasında da hızlıca onlar için en iyi olduğunu düşündüğüm şeyi öneririm. Kendimi biraz da olsa aşıp danışanın bakış açısına daha fazla özen göstermek zorundayım. Sakinleşip çenemi kapadığımda ve her şeyin farkına vardığımda benim için terapi -ve ben, danışan için de durumun aynı şekilde olduğundan eminim- daha zevkli olmaya başladı.

Love, danışanlardan direkt olarak o deneyimden tam olarak ne kazandıkları ve onlar için neyin farklı olduğunu ifade edebilecekleri geri bildirim istendiği daha ilk seansın en başından mesuliyetin başladığına inanıyor. Devamında, açıklamış oldukları hedeflere ulaşıp ulaşamadıkları ile ilgili tekrar tekrar onları kontrol ediyor. Partnerinle kurmak istediğini söylediğin açık iletişim bu mudur? Bunu kabul edemem, teyit etmek durumundayım. İlerleme kaydettiğimizi ve aynı neticeye varmak için birlikte çalıştığımızı ikimiz de biliyoruz ve ben bunun önemli olduğunu düşünüyorum.

JC Her defasında bir danışan seanstan ayrıldıktan sonra "Onlara iyi şeyler yaptım mı?" "Yardımcı oldum mu?" diye merak ederim. Bazen bunu söylemek çok zor olur çünkü dışarıda gülümseyen danışanları seans sırasında kafalarından dumanlar tüterken görebilirsiniz. Son üç aydır üzerlerinde çalışmakta olduğum bir çift için de durum bu şekildeydi. Çiftler terapisi çalışması için stüdyo içerisinde filme alınmaya gönüllü olmuşlardı ve bu onların yedinci ve final seansı olacaktı. Önceki bu-

luşmalar esnasında çift önemli ölçüde değişme ve ilerleme kaydetmişti; birlikte yaptığımız şeylerden oldukça hoşnutlardı. Son seans onların gösterdiği ilerlemenin yeniden özetlenmesi ve sağlanan bu gelişmenin süreklilik arz etmesi için neler yapmaları gerektiğinin görüşülmesi üzerine olacaktı.

Oturmamızı takiben mikrofon ayarlamaları yapılırken bir şeylerin pek de yolunda gitmediğini fark ettim. İkisi de gülümsüyordu ancak seansa gelirken yolda araç içerisinde kavga etmiş oldukları için Rick oldukça gergindi ve Sarah'ın cilt rengi yer yer kırmızıya dönmüştü. Sarah kocasının son iki hafta boyunca hiçbir şey yapmadığını söyleyerek seansa giriş yaptı. Ne kastettiğini netleştirmek istediğimde ise açıklayıcı hiçbir örnek veremedi. Rick konuya girdi; kendisinin durumu o şekilde görmediğini ve işlerin yolunda gittiğini düşündüğünü anlattı. Sarah'nın nefes alıp verirken homurdandığını işittim, ne söylediğini sorduğumda ise sinirlendi.

"Bütün bu şeyler büyük bir şaka ve bütünüyle zaman kaybı. Hiçbir şey öğrenmedik ve sizi ilk görmeye geldiğimiz günden beri bir değişiklik göremiyorum." Bu sözleri söylerken, ona karşı çıkmam için beni zorlamak adına, meydan okurcasına bana baktı.

Birazdan daha fazla savunmacı hissederek onun bu patlamasından şok olmuş bir hâlde, kayıtlarını özenli bir şekilde tutmuş olduğumuz bütün o ilerleme süreçlerini özetlemek için elimden geleni yaptım. Bütün iyi yöndeki gelişmeleri tekrar sayarken Rick'in onaylayıcı bir şekilde kafa salladığını buna karşılık Sarah'ın negatif anlamda şiddetle kafasını iki yana hareket ettirdiğini gözlemledim. Bu önceki bütün seanslardan farklı bir durumdu, hâlbuki Rick sürekli olarak direnç gösteren tarafken normalde Sarah daima iyimser olan taraf olurdu: Rolleri değiştirmiş görünüyorlardı. Öyle büyük bir hayrete düşmüş ve sanki

savaştan çıkmışım gibi şaşkın hissediyordum ki yapabildiğim tek şey mekanik olarak kafa sallamak ve mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde oradan kaçabilmek için seansın bitmesini beklemekten ibaretti.

Bu olup bitenin ne anlama geldiğini bilemediğim için bir meslektaşımdan bu çiftle seans sonrasında bir mülakat yaparak bu deneyimin onlar açısından neye benzediği ve ne tür izlenimlere sahip oldukları ile alakalı geri bildirim elde etmesini rica ettim. Meslektaşım sadece bu son seansa şahit olmuştu ve hangi arı kovanına çomak soktuğundan emin değildi. O, çiftimizden benimle birlikte yaptıkları seansları 1 ile 10 arasında -1 memnuniyetsizliklerini ve 10 her türlü çılgın hayallerinin ötesinde etkilendiklerini gösterecek şekilde- bir skala ile değerlendirmelerini rica ederek başladı. Bir an bile duraksama olmadan Sarah omuz silkti ve '5' açıklamasını yaptı. Ardından Rick bana bir zayıf '6' verdi.

Bu kâbusun açığa çıkmasını stüdyo kontrol odasından seyrediyordum. Kızgınlığımı ve hayal kırıklığımı hatta ihanete uğradığım hissini saklamayı başaramadım çünkü önceki bütün seanslarda her birinin sonunda her ikisi de seansı net bir '10' ile değerlendirmişti. Bütün düşünebildiğim bunun benim şöhretimde silinmesi mümkün olmayan ve kalıcı kara bir leke olduğuydu. Hatta daha da utandırıcı olanı bütün bu felâkete her biri yakın arkadaşım olan film ekibinin de şahit oluşuydu.

Meslektaşım çifte son birkaç ayda ilişkilerinde gözlemlemiş oldukları bazı pozitif şeylerin neler olduğunu sorarak günü kurtarmaya çalıştı ve onlar, en azından henüz boşanmadıklarını söyleyerek belirsiz bazı cevaplar verdiler. Benimle görüştükleri aylarda Rick'in kumar oynamayı bırakıp düzenli bir iş bulduğunu ve her ikisinin de birbirleriyle olan etkileşimlerinin çok daha sevecen hâle geldiğini rahatlıkla 'unutmuş' görünüyorlardı. Normalden

biraz daha savunmacı mı görünüyorum acaba? Beceriksizliğimin filme alınarak sonsuza kadar kalacak şekilde belgelendiği hissiyle yıkılmıştım.

Daha sonra, sakinleşip bir bakış açısı kazanınca berbat bir iş yaptığımı itiraf etmek zorunda kaldım. Aşırı özgüvenli olduğumu ve bazı önemli ipuçlarını gözden kaçırdığımı kabul ettim. Filmde ne kadar parlak göründüğümle o kadar çok haşır neşir olmuştum ki danışanlarımın gerçek ihtiyaçlarına yakın dikkat göstermeyi ihmâl etmiştim. Onlar yapmış olduğum bazı şeyleri takdir ederken kazanımlarını ve bu mutluluk seviyelerini benim yardımım olmadan koruyup koruyamayacakları hususunda endişeye kapılmışlardı ve belki de daha çok korkmuşlardı. Ben onların korkularını gözden kaçırmaya devam ettikçe Sarah, beni yaralayabilecek bir yolla bana saldırmak için beni nasıl olduğunu bildiği tek yola doğru itti.

Birkaç gün sonra endişeli bir şekilde çifti yeni bir seans için geri dönmeye davet ettim. Beni şaşırtacak bir şekilde hemen kabul ettiler. Onlara yardımcı olmak için zor zamanlarında yanlarında olmadığım için çok çok üzgün olduğumu bilmelerini sağlayarak seansa bir özürle başladım. Onlar neşelendiler ve seansları sonlandırdıkları için mutlu olduklarını son üç haftanın gayet makul gittiğini söylediler.

Bu benim için öğrenmesi oldukça acı verici bir dersti fakat egomun araya girdiğini itiraf etmek zorundayım. Benim için kamerada güzel görünmek odadaki çiftin ihtiyaçlarına odaklanmaktan çok daha önemli olmuştu. Onları olması gerektiği ve hak ettikleri kadar yakından dinlemiyormuşum. Bir şekilde yolumu kaybetmiştim ve kendi ihmalkârlığımın acımasız neticesi ile yüzleştikten sonra ancak gerçek duruşumu yeniden geri kazanabildim.

Hayat Değiştiren Geri Bildirim

Profesyonel etkinliğimizi artırmak için aldığımız girdiler, tavsiyeler ve geri bildirimler bizim de ayrıca hayatımızın bütün diğer yönlerinde daha iyi, daha duyarlı ve daha maharetli olmamızı sağladığı için oldukça şanslıyız. Danışanlarımızı dinleyip onlara cevap vermede biz daha becerikli ve duyarlı oldukça (umarım) bu yeteneğimizi hayatımızdaki en önemli diğer insanlara da uygularız. Katıldığımız atölye çalışmalarından ve okuduğumuz elinizdeki gibi kitaplardan öğrendiğimiz şeyler bizim klinik çalışmalarımızı olduğu kadar şahsi yaşamlarımızı da bilinçlendirir.

Sevdiklerimize (bir eş veya partner, bir kardeş, ebeveyn, çocuk ve bir arkadaş) sürekli olarak hangi davranışlarınızın onları en çok rahatsız ettiğini sormak oldukça ilginç bir deneyimdir. Size muhtemelen önceden bilmediğiniz şeyleri gösterebileceklerini unutmayın. Bu küçük bir şey olabilir, belki de büyük bir şey fakat asıl mesele siz kendiniz durumdan bihaberken başkalarının sizin hakkınızda bunu biliyor olmasıdır. Bu, profesyonel etkinliğimizi geliştirmek ve şahsi ustalığımızı artırmak için bütün ilişkilerimizi ileriye götürmeyi nasıl başaracağımızla ilişkilidir.

Genel olarak terapistlerin, özel olarak usta terapistlerin, hayatlarımızı bütünüyle yardım ettiklerimizinki gibi istikrarlı olarak dönüştürmek için elimizin altındaki bütün beceriye ve bilgiye sahip oldukları açıktır. Yapmakta olduğumuz şeylerle ilgili eğer doğru ve dürüst bir geri bildirim alabilirsek depresyonda ya da endişeli, hayal kırıklığına uğramış ya da siniri bozulmuş bir hâldeyken bile bu meseleleri etraflıca ele almak için uygun araçlara sahibiz demektir. Öyleyse sadece klinik becerilerimiz ve müdahalelerimiz hakkında danışanlarımızdan ve meslektaşlarımızdan geri bildirim elde etmeye çalışmada değil fakat aynı zamanda

hayatımızın diğer bütün alanlarındaki davranışımız hakkında anlamlı bilgi talep etmede de proaktif davranmamızın önemli olduğunu ifade ediyoruz.

JK Her birimizin diğerlerine temel izlenimler ve nitelikler hakkında geri bildirim sağladığı bir terapi grubuyla yürüttüğümüz bir çalışmayı hatırlıyorum. Görevi daha az tehdit edici ve eğlenceli hâle getirmek için, talimatlar bir üyeye onun size hangi hayvanı niçin anımsattığını anlatmak şeklindeydi. Buna ek olarak, bu geri bildirimin en azından hem bir tane pozitif, yapıcı sebep hem de çekici olmayan ya da itici bir özellik içermesi zorunluydu.

Benim sıram geldiğinde, grup üyelerinden biri kendisine Koala'yı hatırlattığımı çünkü sıcak ve yumuşacık göründüğümü ancak eğer köşeye sıkıştırılır ya da itilirsem keskin pençelere ve dişlere sahip olduğumu anlattı. Gülümseyerek ona teşekkür ettim fakat kendi içimde mahvolmuş, yanlış anlaşılmış ve çok incinmiş hissettim. Elbette, bir danışanın yaptığı basit, düşünülmeden yapılmış böyle bir açıklamanın beni bu kadar incitmesine niçin izin verdiğimi merak edebilirsiniz fakat daha da önemlisi tam olarak beni anlatıyor olmasıydı. Daima nazik, şefkatli ve merhametliymiş gibi davranmama rağmen içimde bazen çok kötü eleştirel, yargılayıcı ve tehditkâr hissedebiliyordum. O şartlar altında saldırırım.

Bu durum beni insan yapar. Ve ben böylesine şeffaf bir şekilde görünmekten ve yakalanmaktan da ayrıca utanıyordum. O andan itibaren artık o görüntüyü değiştirmek istediğime karar verdim. Terapi içinde ve dışında yapabildiğim kadar çok sevgi ve merhamet sunabileceğim bir yolla kendi hayatımı yaşamak istiyordum. Bunun o amaca erişmek için umutsuz bir kaynak olduğunu biliyorum çün-

kü ben bunları ve diğer kendi yüksek beklentilerimi hiçbir zaman karşılayamadım. Yine de o grup seansından sonra ben daha farklı bir insandım.

Çoğunlukla bunu yapmam için ücret aldığıma göre danışanlarıma karşı merhamet, şefkat ve benzersiz bir kabul göstermeyi hiçbir zaman o kadar da zor bulmadım. Fakat hayatımın diğer yönlerinde bunu yapmadığım için kendi riyakârlığım beni rahatsız etti. O grup üyesinin benimle alakalı o algısı beni sık sık rahatsız etti durdu. Söylediğim şeyle gerçekte yaptığım şeyin birbiriyle çok daha iyi çakışması için her gün çok sıkı çalışıyorum. Ne kadar hayret verici bir hediye -ve sorumluluk- bu!

Usta Koçlara ve Mentorlara İş Vermek

Güvenilir bir geri bildirim kaynağı bulmak çok önemlidir. Güvendiğimiz ve yardım etmeye değer bulduğumuz birisi işimiz için bir 'gerçeklik kontrolü' sağlar. Kariyerlerimizin ilk yıllarında merak ettiklerimiz ve sorularımız için önceki öğretmenlerimize ve gözetmenlerimize giderdik ancak kariyerlerimiz ve rekabet seviyemiz ilerledikçe bu mentorları aştık ve diğer usta terapistleri, mentorları onların yerine koyma ihtiyacı hissettik.

Bu kitabın ana temalarından biri öğütlediğimiz şeyleri uygulamayı becerebilmek ve buna gönüllü olmak ki bu başkaları için ne öneriyorsak günlük yaşamımızda öyle davranmak anlamına geldiği için bütün bu konuşmaları dürüst geri bildirim vermek ve almak üzerine yapıyoruz. Belki de yapmaları için diğer herkesi teşvik ettiğimiz şeyler için bizim model olma zamanımızdır ki bu da çalışma şeklimizin farklı yönlerini değerlendirmek anlamına gelir.

Talep etmek adına birbirimizi ayna olarak kullandığımız yolları konuşmalıyız anlamına gelir. Bu tür bir yaklaşım, gözetim uygulamalarının izlenmesi için yeteri kadar şans bulamayan deneyimli birçok terapist için oldukça önemli olmuştur.

Jeffrey: Jon, profesyonel ve kişisel olarak daha etkin olmamıza yardımcı olan yapıcı geri bildirimleri önermek için güvendiğimiz meslektaşlarımızı ve mentorlarımızı kullanmanın ne kadar önemli olduğu hakkında konuşmak zorundayız. Bunu şu an birbirimize yapmamız hususunda ne düşünüyorsun? Hemen şimdi.

Jon: Demek istiyorsun ki bunca yıldan sonra birbirimize bildiğimiz ve gözlemlediğimiz fakat hiçbir zaman paylaşmamış olduğumuz şeyler hakkında bilgi sağlayalım?

Jeffrey: Tam da bu! Birbiri hakkında bu kadar çok şey bilen ve birçok farklı durumda ve ortamda birbirini gözetleme imkânı bulan başka çok az insan vardır. Birlikte bir düzine kitap yazdık. Birlikte, çalışma atölyeleri ve konferanslar sunduk. Vakaları birbirimize danıştık ve süpervizyon sağladık. Öğrencilerimizi paylaştık ve ailelerimiz kaynaştı. Oğlunun çocuklarına beraber büyükbabalık yaptık. Oğlun Matt'in üniversitede benimkinin yanında bir ofisi var. Dünyanın birçok uzak noktasına birlikte yolculuk yaptık. Bu dünyada yaptığım şeylerin itici ya da olabileceğinden daha az etkili olduğu ile ilgili konuşacak doğru konumda olan veya doğru bilgiye sahip senden başka hiç kimsenin var olduğunu düşünemiyorum. Okuyucularımıza gelişebilecekleri yollarla ilgili gerçekle-

ri anlatmak için güvendiğimiz meslektaşlarımızla iş birliği yapmanın ne kadar önemli olduğunu anlatıp duruyoruz. Bunu birbirimiz için yapsak nasıl olur?

Jon: Problemlerini düzeltmek yerine sadece onlar hakkında konuşmak isteyen ya da acı çekmek veya boğuşmak istiyor gibi görünen insanlara karşı sıklıkla sabırsız davranıyor olmam seni şaşırtır mı? Onlar acı çekmekten zevk alıyorlar gibi duruyor. Bazı terapistleri, danışanlarının problemlerini ve sıkıntılarını dinleyip üzerinde düşünürken ve onlarla empati kurarak 'zavallı bebeğim' tavrıyla karşılık verirken seyrettim. Ben olsam daha çok "Kötü bir şey olmuş, unut gitsin." şeklinde düşünürdüm ve belki de söylerdim. Acı çekmek hayatın bir parçasıdır. Onu kariyerin hâline getirme ya da eğer öyle davranmakta ısrar edeceksen, bana gelip o konu hakkında mızmızlanma. Bazı terapistler boşalma ve temizlemenin gerçekten faydalı olduğuna inanırlar. Hâlbuki ben bunun alışkanlık oluşturma olduğuna inanıyorum ve insanların sefaletini meşrulaştırdığımızda farkında olmadan danışanlarımızı güçlendiririz ve onlar daha iyi hissederler. Bir sonraki hafta hüzünlü hayatlarının bu yeni haftaya düşen bölümü için tekrar ofisinizin kapısına geri döneceklerdir. Biliyorum çok profesyonel ya da şefkatli konuşmuyorum. Hatta kesin olarak biliyorum ki sen bununla benden daha çok mücadele ediyorsun.

Jeffrey: Katılıyorum. Çok merhametli görünmüyor yine de bazen işimiz gerçeği konuşmaktır ya da danışanlarımıza araya giren belirli şeylerin varlığını açık bir şekilde anlatmaktır. Fakat aklıma gelen şu ki eğer sen kendini sabırsız görüyorsan benim için ne anlama gelir bu? Belki sendeki o Budist anlayış ya da büyük

olgunluktur bunun nedeni fakat sonsuz sabrın ve bir şeylerin kendi normal işleyişinde ve zamanında açığa çıkması için beklemeye istekli olman dolayısıyla bazen beni deli ediyorsun. Bana göre, ben sadece zorlaya zorlaya devam ediyorum. En iyi yaptığım noktayı çok geçtim. Ben yolumu kesen açık geri bildirimlere itibar etmem; "Teşekkür ederim fakat hayır! Satmaya çalıştığın şeyi istemiyorum!"

"Fakat bu senin için *iyi!*" diye itiraz ettim. "Güven bana."

Etkileşimlerimize dikkat ediyorum da bazen bana, benim hızıma ve hızlı hareket etme ihtiyacıma kızıyorsun. Kendine gülümsemeni, kafanı sallamanı ve söylediğim veya yaptığım şeyleri göz ardı etmeni fark ediyorum. Seninle ilgili öğrendiğim bir şey de seni bir şeylere zorlamanın mümkün olmamasıdır.

Fakat eğer bir geri bildirim sonrasında isek ve eğer sende en çok hayran olduğum şey senin o inanılmaz sabrın ise sonrasında beni çılgına çeviren şey yaptığın bütün o çoklu görevler aynı anda bir sürü işi, düşünceyi, görevi ve taahhüdü bir arada yürütmen, çok şeyi bir arada yapmaya çalışman fakat bunlardan bazen gerçekten alabileceğin kadar çok zevk alıyor gibi görünmüyor olmandır. Bu kitabı dikkate al mesela: Bundan 'başından atmak (uzaklaşmak)' ve yoluna devam etmek istediğini ifade ettin, bu deneme esnasında başından geriye kalanın içinde bulunduğu için kesin olarak anladığım bir şey var ki o dönemler hayatının zor zamanlarıydı. Yine de bu kitabı paylaştığımız kutsal şeylerin ve şahsi bilgeliğimizin tezahürü olarak görüyorum. Sen beni yavaşlamaya ve bir terapist, öğretmen, ebeveyn ya da arkadaş olmanın ne anlama geldiğiyle ilgili daha önce sahip olduğumdan

fazlasını yansıtmaya zorladın. Biliyorum bir noktada bunu bitirmek zorundayız ancak belki de bu süreçten öğrendiğim şey, benim daha fazla başarılı olmam, bir şeyleri halletme arzum ve bir sonraki en iyi şeye geçmeye yönelik sonsuz ihtiyacım ile yüzleşmektir.

Jon: Yaptığımız veya yapmadığımız her şeyde hayatımızın temposu çok önemlidir. Öyle görünüyor ki bu proje ve birbirimize karşı saygımız sayesinde, birbirimizden farklı hızlarda bir şeyler öğrenmeye mecbur bırakılıyoruz ve bunu kızarak ve "Kahretsin, yavaşla!" veya "Niçin kımıldayamıyorsun?" diye bağırarak karşılamak yerine kendimiz hakkında daha çok şey öğrenmeye zorlanmak olarak görüyoruz. Senin ilgi odağın ve iş ahlâkın birçoğumuz için hayret vericidir. Parlak zekân ve ferasetin sayesinde çok erken ayağa kalkman ya da çok hızlı tepki vermen takdire şayandır. Bir an bir şeyler hakkında konuşuyorken bir sonrakinde sen onu hazırlamış ve teslim etmeye hazır hâlde oluyorsun. Eğer aklımın oraya takılmasına izin verirsem bu göz korkutucu ya da benim için sadece senin insanı hayrete düşüren hızını takdir edebileceğim bir an olabilir. Fakat bahse varım ki bu başkalarını gerçekten rahatsız ediyor çünkü kendi güvenli seviyelerini aşan bir hızla hareket etmeye mecbur oldukları için bunu çok fazla zorlayıcı buluyorlar. Belki ikimiz de damarımıza basıldığında öğreniyoruz. Bu da önemli şeyleri öğrenmemizin potansiyel zamanıdır. Bu ustalığın sadece mevcut durumu koruyan değil gelişen ve ileriye doğru uzanan çok önemli bir bileşenidir.

Fakat usta olmayı başarmayı ne kadar çok zorlasam ve istesem de hoşgörüsüz ve kusur bulmaya meyilli çokbilmiş ya da onları kendileri hakkında dü-

şünmekten alıkoyan bir inanç sistemini takip etmek gibi basit bir yolu kabul etmiş insanlarla konuşmaya dayanamıyorum. Sanırım bir terapist olarak benim damarıma basan şey, her şeyi siyah ve beyaz gören o düşüncedir.

İster fiziksel, duygusal, finansal, seksüel ister aklınıza gelen başka bir şey olsun başkalarını incitmeyi gerçekten normal bulan aşağılık insanlar benim damarıma basarlar. Başkalarına hiç merhameti ya da empatisi yokmuş görüntüsü veren bencil insanlarla başım beladadır. Bu tür insanlar hemen herkesi rahatsız edip kızdırdıkları için muhtemelen yalnız olmadığımın da farkındayım ancak benim işim yargılamak değil onlara yardımcı olmak. Carl Rogers koşulsuz pozitif ilgi hakkında konuştu ancak biliyorum ki bu insanlarla benim için o ilgi asla mümkün olamaz. Sen olsan ne yaparsın? Benim kabul etmek istemediğim bazı insanlar var.

Jeffrey: Ürün pazarlama üzerine, tamamı şirketlerin yıllarca insanlara gerçekte ne istediklerini sordukları hedef gruplar hakkında, bazı araştırmalar okuduğumu hatırlıyorum. Terapistler olarak bizim danışanlarımıza hedeflerini ve arzu ettikleri neticeleri sormamız da ona benziyor. Fakat son yıllarda Prego makarna sosları, Apple Computers ve diğer şirketler insanların gerçekte ne istediklerini bilmediklerini -ve tercihlerinin çok çeşitli olduğunu ve gerçekte bir fikir birliğinin olmadığını- keşfettiler. Bundan dolayıdır ki 20 çeşit diş macunu, şampuan, kahve ürünleri ve spagetti sosları var piyasada ve yine bundan dolayıdır ki Steve Jobs, tüketicilere ne istediklerini sormaktan vazgeçti ve onun yerine onlara ihtiyaç duyduklarına inandığı şeyi verdi. Aynı şekilde bundan dolayıdır ki

ben danışanlarımıza gerçekten ne istediklerini her defasında sormamız gerekip gerekmediğini merak ediyorum. Düşünüyorum da bazı zamanlarda, deneyimimizin, eğitimimizin ve bilgeliğimizin bir neticesi olarak kendimiz için neyin en iyi olduğunu bilmesek bile, belirli insanlar için neyin gerçekten iyi olduğunu *kesinlikle* biliriz. Bunun temel olarak aldığımız her şeye zıt olduğunu da biliyorum -bireysel tercihlere, değerlere ve ihtiyaçlara saygı göstermek- ancak bir tutum belirlemek zorunda olduğumuz zamanlar vardır.

İnsanların çoğu eğer bir şeylerin hep daha fazlasına; daha fazla sevgiye, daha fazla paraya, daha fazla şeye, daha fazla arkadaşa, daha büyük bir eve, daha iyi bir işe ya da daha hoş bir otomobile sahip olsalardı, her şeyin iyi olacağına inanırlardı. Keşke sağlıkları daha iyi, dış görünüşleri daha çekici olsaydı ya da daha iyi bir iklimde yaşıyor olsalardı her şey muhteşem olurdu. Fakat mutluluğumuzun ve yaşam memnuniyetimizin bütün bunlarla ya da insanların hayatlarını dört başı mamur yapmak için istediklerini söyledikleri şeylerle aslında pek de alakası olmadığı neticesine bizi mecbur bırakan o kadar çok araştırma var ki. Şunun farkındayız: En önemli şeyin ilişkilerde derin bir samimiyet, birkaç iyi arkadaşa sahip olmamız, aşk ilişkisi yaşayabileceğimiz bir eşimizin (partnerimizin) olması ve anlamlı bir işle meşgul olmamız olduğunu *biliyoruz.*

Jon: Bu çok fazla uygulama algısı yaratır fakat başkalarını hayran bırakmak, elde etmek ya da gölgede bırakmak için kafamın içindeki bütün rekabetçi seslere meydan okuyor. Bu dırdır sesleri beni olmak istediğim gibi bir insan ve terapist olmaktan çok çok uza-

ğa götürecek gibi duruyor. Bunun gibi zamanlarda, derin bir nefes alıp bedenime odaklanmayı ve ilişkimi bu arzuya göre değiştirip değiştiremeyeceğimi ya da bu çekici fakat tatmin edici olmayan ölü sonlara doğru çekip çekemeyeceğimi görmeyi hatırlamaya ihtiyacım var. Dolayısıyla senin orijinal soruna geri dönersek: Senin sürekli olarak hata yapmana yol açan şey nedir?

Jeffrey: Bunu itiraf etmekten çok hoşlanmayacağım fakat anında aklıma gelen ara sıra meslektaşlarıma davranış şeklim oldu. Bana değer verilmediğini hissettiğimde surat asıyorum ve geri çekiliyorum. Mizahı, müsamahalı ve uygun olmayan bir şekilde kullanıyorum. Ben insanların duymaya ve yapmaya hazır olduklarından çok daha dürüst ve direkt biriyim. Diğerlerinin yanlış yönlendirdiğine ve gerçekten en önemli olan hususlar hakkında ipucu vermediğine inanarak kafamın içindeki ciddi sese güvenirim.

Daha önce de bahsettiğin gibi kendim için, sadece nitelik olarak değil nicelik olarak da inanılmaz derecede yüksek standartlara sahibim. Eğer her gün birkaç sayfa değerli yazı üretemezsem, bazı fiziksel egzersizleri yapmazsam, disiplinli yemek yemezsem ve birilerine karşı duyarsız ve özensiz davranırsam kendimi iyi hissetmem. Başkalarını benim yüksek standartlarımda tuttuğum çok fazla zaman yoktur ancak senin de bahsettiğin gibi insanlar bazen yargılanmış ve eleştirilmiş hissettiklerini bile bana açıkça söyleyecek kadar dürüst olurlar. Danışanlar ve öğrenciler ara sıra yüzümde oluşan ve onların önemli bir değerlendirme olarak yorumladıkları aslında ne söylüyor olduklarına çok zor odaklanmaya çalıştığım o anlamsız ifadeyi bana anlattılar. Sürdüremeyecek-

> lerini hissettiklerinde onların kendilerini rahatsız görmelerine sebep olurum. Yavaşlayamayacak kadar güçsüz hissedişim ironiktir.

Güvenilir arkadaşlarla ve meslektaşlarla yapılan bu gibi sohbetler bazen seyrekleşebilir. Hepimiz oldukça meşgulüz ve programımız aşırı yoğun. Özellikle de yapıcı eleştiriyi öneren potansiyel tehdit edici doğası dikkate alınırsa böyle bir etkileşime başlayıp bir şeylerin güvenli ve destekleyici kaldığından emin olmak oldukça zor. Yine de bu etkileşimler bizim başkalarıyla karşı karşıya gelme yollarımız hakkında özellikle de tarzımızın inanmak istediğimizden çok daha az davet edici olan yönleri hakkında çok daha fazla şey öğrenmemiz için birer araçtır.

Neler Bildiğimizi Nasıl Anlayacağız?

Bildiğimiz şeyleri nasıl öğrendiğimize ve kendimizi nasıl geliştirdiğimize dönüp bir bakacak olursak iddialı, seçici bir şekilde bize yapıcı ve faydalı bir şeyler öğretebilecek pozisyonda olduklarını düşündüğümüz profesyonellere erişme yollarından daha önemli hiçbir şey olmadığını görürüz. Hiçbir zaman, sıklıkla gelişmemizi ve büyümemizi en yüksek seviyeye çıkarmak için hemen hiç etkileri olmadığı kıstasına bağlı olarak, bizimle çalışmak için *görevlendirilen* öğretmenlerimizi ve gözetmenlerimizi basitçe kabullenmekten tatmin olmayız. Tutku ve özveri ile okuduğumuz özel yazarlar oldu. İncelediğimiz enstrümantal figürler oldu. Bağlantıya geçip bildikleri şeyleri bize öğretmeleri için talepte bulunduğumuz/yalvardığımız/başının etini yediğimiz her meslekten bireyler oldu. Her birimiz bu saygıdeğer profesyonellerin bize önerdikleri hediyelerin toplamıyız.

Örtüşme (consilience) kavramı, bağlantılı olmayan, bağımsız kaynaklardan gelen bilgilerin bize yardımcı olacak şekilde bazı yeni neticeleri üretmek üzere bir araya gelmesi teorisini ifade eder. Çoklu bilgi ve geri bildirim kaynaklarına, özellikle de bizim bu dar mesleğimizin dışında kalan yerlerden ve insanlardan gelenlere, erişmek işte bu yüzden oldukça önemlidir. Jon sendikalı bir karikatüristten, bir hâkimden, bir okul yöneticisinden, bir Cizvit papazından ve bir ticari havayolu pilotundan danışmanlık alırken Jeffrey, sıklıkla dağcılık rehberi, avukat, yazar ve yardım kuruluşlarına başkanlık yapan arkadaşlarından değerli bilgiler almayı tercih eder. İkimiz de kendi alanımız dışındaki konularla ilgili okumalar yaparız. Her birimiz her hafta bir kitabı okuyup bitiririz ve çok geniş bir konu aralığından bir yığın cildi masamızın üzerinde bulundururuz. Ne yaptığımız ve nasıl yaptığımız hakkındaki en kutsal varsayımların bazılarına karşı gelen bu yazarlar, meslektaşlar, arkadaşlar ve aile bizim öğrenim kaynaklarımızı oluşturur.

Tek başına ne doğal yeteneğin ne de bağlılığın bir profesyoneli gerçek bir usta yapmaya yetmediği ortadadır. Sıra dışı uygulayıcılar bilinçli olarak kendilerini yeni yollarla test edecek durumlara maruz bırakırlar. Mecburi olmamakla beraber daha önce iyi yaptıkları şeyler yerine daha çok işleyişi şüpheli olan yönleri hakkında görüş ve geri bildirim elde etmeye çalışırlar. Kendi performanslarının başarılı profesyonellerin dahi göremeyebilecekleri yönlerine odaklanma eğilimindedirler.

Hemen her profesyonel tenisçi saatte 150 mil hızla servis kullanabilir. Benzer şekilde çoğu profesyonel basketbolcu, serbest atışlarda %80'lik bir isabet sağlayabilir. Yine aynı şekilde makul bir başarıya sahip çoğu terapist bir danışanının yetersizlik yaşadığını fark edebilir ve işler kont-

rolden çıkmadan önce onu dengeye getirici ve ona güven verici adımları sunabilir.

Fakat eğer biz en iyinin de en iyisi ki bu olağanüstü etkili olmaları dolayısıyla kendilerine özgü bir kategoride yer alan uygulayıcılar demektir, hakkında konuşuyorsak bu durumda çok daha derin analiz etmek zorundayız. Profesyonellerin yaklaşık %99'u tarafından dikkat edilmemiş olduğu hâlde, performansı bir sonraki seviyeye taşıyacak bütün farkı yaratan belirli anahtar faktörlerin var olduğunu düşünüyoruz. Yeteneğin olması gerekenden çok değer görüp kendi içinde nasıl büyütüldüğü hakkında yazdığı kitapta Geoff Colvin'in sunduğu birkaç klasik çalışma, olağanüstü performans sahiplerinin diğer çoğunluğun gözden kaçırdığı şeyleri gördüklerini ortaya koyuyor. Bazı radyoloji uzmanları MRI ya da X-ışını filmlerindeki ayrıntıları görebilirken diğerleri kendilerine işaret edildiği hâlde bile göremezler. Tenisle alakalı çok daha ilginç bir örnek ise servis karşılamada en başarılı olan oyuncuların gerçekte nasıl topa değil de rakiplerinin, topun nereye düşeceğini en iyi şekilde tahmin etmelerini sağlayan, beden duruş pozisyonuna (postürüne) bakarak bunu başardıklarını gösteriyor. Onlar rakiplerinin çoğundan çok daha iyi görüyorlar ve böylece oluşacak olan daha başlamadan önce tahmin edebiliyorlar.

Bunun doğuştan gelen bir tür sihirli yetenek olduğunu söyleyebiliriz fakat durum hiç de öyle değildir. Her alandaki olağanüstü performans sahipleri kendilerini bilinçli olarak diğerlerinden daha fazlasını görecek şekilde eğittiler ve onlar bu beceriyi öncelikle ısrarla talep edip aldıkları önemli geri bildirimleri dikkatlice dinleyerek/izleyerek öğrendiler.

Bölüm 10

Kim Olduğunuz Ne Yaptığınız Kadar Önemlidir

Hayatında bir öğretmen ya da mentor olarak en çok etkisi olan kimdir? Bu kişi ister bir koç, ebeveyn, öğretmen, danışman, ister bir terapist olsun, kendin için en çok hayranlık duyup istediğin özel niteliklere sahip olması olasıdır. Sıra dışı yeterliliklerini sağlayan herhangi bir bilgiye ya da beceriye sahip olmalarının ötesinde, seni en çok etkileyip hayranlığını uyandıran diğer her şey kadar onların karakterleri de önemliydi.

Alanımızın son zamanlarda terapi 'iş'lerine bu kadar vurgu yapıyor olması hem ilginç hem de açıklayıcıdır. İnsan eliyle yürütülen tedaviler, kısa terapiler ve kanıta dayalı tedaviler gibi sadece ana akım olanların değil, özel tekniklerin, yaklaşımların ve müdahalelerin gittikçe standart hâle getirilip bileşenlerine ayrıldığı bir döneme girdik. Artan bir şekilde sonuçların değerlendirilmesi, sorumluluk ve güvenilirlik üzerine belirgin bir vurgu olacak şekilde başkalarına yardım etmenin stratejileri ve hünerleri terapistlere öğretiliyor. Bu durum alana önemli bir katkı sunuyor olmakla beraber bu süreçte sıklıkla kaybolan şey terapötik ilişkilerin farklı insani özelliklerinin ihmalidir. Usta terapistleri sıklıkla ayırt etmemizi sağlayan şey, onların yardım etme çabalarını güçlendirmek adına kendi farklı şahsi özelliklerini kullanmak için yalın tekniklerin dışına çıkabilme yetenekleridir.

Bir mesleğin gerçek bir ustası sayılabilmek için gereken şeyin ne olduğunu düşünmek ilginçtir. Elbette tesisatçıları, elektrikçileri ya da doktorları kastediyorsak onlar ilgilenmek üzere çağrıldıkları problemleri çözebilmek zorundadırlar. Onlar ne kadar hoş olurlarsa olsunlar ya da ne kadar güven verirlerse versinler eğer işi başaramazlarsa ya da onu etkili ve verimli bir şekilde yapamazlarsa o kadar iyi olamazlar. Benzer şekilde eğer terapistler davranışlarında bütünüyle yetkin ve kendi sanatlarında yeterince eğitilmiş olmazlarsa insanlara yeteri kadar yardımcı olamayacaklardır.

Başarılı bir terapist olmak için şahsi niteliklerin bütün ihtiyaca cevap vermeye yeterli olduğunu savunmaya niyetli değiliz fakat daha ziyade olağanüstü klinik tedavi uzmanlarının kendi becerilerinden çok daha fazla şeye sahip olduklarını ifade ediyoruz. Aynı anda cazip, çekici ve büyüleyici bir görüntüye bürünebilirler. Bunu ister bir tür tutku ya da ister karizma veya belki daha açık tanımlanmış herhangi bir şey olarak adlandırın, ne olursa olsun insanlar olarak kendimizi tanıttığımız benzersiz yollardan danışanlarımızın çok ciddi etkilendiklerinden hiçbir şüphemiz yok.

Kim Olduğumuza Karşılık Ne Yaptığımız

Biz, usta terapist olmanın bir yeterlilik şartı olarak profesyonellikle eşleştirilmiş değerler ile şahsi olarak uyguladığımız -günlük davranışlarımızla ortaya koyduğumuz- ilkelerin örtüşmesi gerektiğine inanıyoruz. Danışanlarınıza öğrettiğiniz şeye gerçekten inanıyorsanız, birinin nasıl olup da kendi yaşantısında da bu ilkeleri uygulamadan yaşayabileceğini anlamakta güçlük çekersiniz.

Elbette, biz inkâr etmenin, kendi kendini aldatmanın ve kör noktaların gücüne aşinayız ancak hâlâ nasıl olur da

bu kadar yıl boyunca, hemen her gün tekrarlanan bir şekilde, kendi kendimizi aldatmaya devam ederiz öyle ki böyle davranışları kendimiz engelleyebildiğimizde danışanlarımızın yapıcı riskleri almak üzere kendi güvenli alanlarının dışına çıkmalarının mutlak surette önem arzettiğini düşünüyoruz? Bir yandan kendi hayatımızdaki insanları ihmâl edip hatta onlara zalimce davranırken öte yandan diğerlerine karşı daha hoş, sevdiklerine karşı daha nazik ve şefkatli, davranmaları gerektiğini insanlara nasıl söyleriz? Bir taraftan kendi problemlerimizi dışa vurup hayal kırıklıklarımız için başkalarını suçlarken, başkalarının şahsi sorumluluk almasını nasıl savunuruz? En kafa karıştırıcı olanı ise: Meslektaşlarımıza karşı nasıl bu kadar destekleyici olmaktan uzak ve saygısız davranabiliriz?

Belki birbirlerine karşı gerçekten özenli davranan profesyonellerle çalışma şansınız oldu. Emsalleriniz açık sözlü, genellikle destekleyici ve herkesin dinlendiği ve saygı gördüğü fonksiyonel bir topluluğu inşa etmeyi birinci öncelikleri olarak kabul eden kişilerdir. Biliyoruz ki sınırlı kaynaklar için yarışmak, kendilerini güç hiyerarşisine göre organize etmek, dikkat çekmek için savaşmak ve hatta tehdit edici olarak algılanabilecek olanların bile altını oymak çoğu canlı varlığın doğasını oluşturur. Ayrıca insani her organizasyonun içinde sınırlı bütçeler, aidiyet, kolaylık sağlayıcı birleşmeler veya benzer öncelikler dolayısıyla anlaşmazlıkları kalıcı hâle getirecek bir atmosferin oluştuğu bu tür dinamikler yavaş yavaş ortaya çıkar. Yine de bizim ilişkisel etkinlik ve daha geniş iş birliği oluşturmada uzman olduğumuz varsayılıyor.

Sürekli olarak ihmâl edebileceğimiz hâlde hâlâ nasıl oluyor da değerlerin öneminden yüksek sesle konuşabiliyoruz bizim için bir sır. Hatta daha da kafa karıştırıcı olanı bazılarımızın seans dışındaki davranışlarımızın sayaç

çalışırken söylediklerimiz ve yaptıklarımız kadar önemli olduğunun farkına varamamalarıdır. Bu şu soruyu gündeme getirir: İşimizde ne bildiğimiz mi, ne yaptığımız mı daha çok önem arzeder? Ya da belki asıl önemli olan *kim olduğumuz*; yaşantımızda ve seanslarımızda bu insani nitelikleri nasıl gösterdiğimizdir.

Usta Terapistlerin Nitelikleri

Terapötik başarı için bilginin ve becerinin vazgeçilmez olduğu aşikâr; eğer öyle olmasaydı, profesyonel eğitimleri bir kenara bırakır sadece karakter inşa etmeye yoğunlaşırdık. Ya da hoş ve sağlıklı insanları tespit edip mesleğe kazandırırdık. (Belki bu göreve daha fazla odaklanmalıyız?) Fakat örnek teşkil eden uygulayıcıların kendilerine oldukça etkili ve ikna edici olma imkânı sunan belirli kişisel özellikleri gösterdikleri de gün gibi ortadadır.

Barry Duncan aynen terapistler gibi danışanların de seanslara motivasyonlarını, beklentilerini ve kişisel özelliklerini getirdiklerine işaret ediyor. Kendi ifadesiyle; "Sonucun üzerindeki en kuvvetli etki terapiste aittir. Hangi tekniği veya modeli kullanırsa kullansın her şeyden önce o da bir insandır. Terapistler uygulanan her tedavinin getirdiği değişim farklılıklarını açıklamakla yükümlüdürler.

Terapötik uğraşa benim en büyük katkım sürece inançlı oluşumdur. Danışanlarıma inanırım. Değişim ve şifa aracı olarak ilişkinin ve psikoterapinin gücüne inanırım. Kendime, anda olma becerime, danışanın deneyimine bütünüyle dâhil olmaya ve bir değişim üretmeye adanmış olmaya inanırım. 30 küsûr yıllık, 17.000 saatlik klinik deneyimimde şaşırtıcı bir düzenlilikle insanların -kendi kendisinden nefret etme ve depresyon, alkol ve madde kullanımı, taham-

mül edilemeyen evlilik, nedeni açıklanamayan sesler duyma, çocuklarının problemleri dolayısıyla bunalma, geçmiş ve mevcut hayat şartlarından zarar görme ve istenmeyen düşünceler ve endişelerden dolayı eziyet çekme gibi sıkıntılarla başı belada olan danışanların- terslikleri aşmaya yönelik önüne geçilemeyen yeteneğine şahit olma ayrıcalığına ulaştım. Her şeyin çaresine bakabilen bir danışan, güçlü bir iş birliği ile gösteriye kendini getiren güvenilir bir terapisti bir araya getirdiğinizde oluşan değişim ihtimali kesinlikle ümitlenip üzerinde bahse girmeye değer ve bir şifa çabası olarak psikoterapi içinde cevap verme ihtimali çok yüksektir."

Duncan'ın, Jerome Frank tarafından yıllar önce tanımlanmış, güven, sadakat ve umudun yanı sıra en önemli olduğu düşünülen terapist özelliklerinin tespiti ve kataloglaştırılması için birkaç deneme yapıldı. Tıpkı benzer danışan özelliklerinin radara alınması gibi... Yardım ettiklerimiz içerisinde en çok takdir ettiklerimizi -iyimserlik, esneklik, yeni fikirlere açık olma, gelişmeye yönelik motivasyon, dirençlilik, dayanıklılık, sözlü beceri, zeka ve benzeri anlamlarda- kolayca ayırabiliriz. Terapistlerin danışanlarında neyden hoşnut kaldıkları hususunda -ki biz paylaştıkları değerler ve altyapı bağlamında bize en çok benzeyenleri tercih ederiz- makul bir fikir birliği vardır.

Danışanlar tarafından kendi kişiliklerine, ihtiyaçlarına ve tercihlerine göre değerlendirilen muhtemel bir sürü biçimlendirmenin varlığı dolayısıyla bütün bu farklılığı yaratan terapist özelliklerini belirlemek biraz başa çıkılması zor bir hâl alır. Yine de dikkati idare eden ve etkiyi maksimuma çıkaran birkaç anahtar kişilik özelliği üzerinde uzlaşabiliriz:

1. Büyük terapistler/öğretmenler/liderler dürüst ve şerefli insanlardır. Güvenilirlik bütün diğer özellikle-

rin ölçülmesinde baz alınan altın standarttır.

2. Onlar bütünüyle güvenilirdirler. Bu sadece sınırları güçlendirmeyle değil aynı zamanda kaya gibi sağlam sözler verdiğini yerine getirir görünmeyle ve tecrübe edilmeyle ilgilidir.
3. Onlar tartışılamaz bir bütünlük ve ahlaki yetkinlik sahibidirler. Hatta etik kodlara ve yasalara uymak henüz bu mıntıkayı kapsamaya başlamıyor. Onlar, şahsi olarak kayba uğrasalar dahi, başkalarının haklarını ve güvenliklerini koruyan daha yüksek standartlara sahiptirler.
4. Farklılıklara, zarar verici olmadığı sürece, inanılmaz derecede esnek ve hoşgörülü yaklaşırlar. Eleştirel olmayan (şartlara bağlı olarak) ve kabullenici (insanların açık ve net bir şekilde zarar verici ya da aptalca şeyler yaptığı durumlar haricinde) insanlar olarak algılanılırlar.
5. Kendilerinden oldukça emin oldukları hâlde çekici bir şekilde mütevazı insanlardır. (Aksi takdirde kibirli ve kendini beğenmiş izlenimi verirlerdi.) Özgüven umudu ve pozitif neticeleri yükseltmek adına güçlü bir arabulucudur.
6. Onlar gerçeğin hem arayıcıları ve hem de anlatıcılarıdırlar. Dürüst ve samimidirler yine de büyük duyarlılık ve nezaketle iletişim kurarlar öyle ki danışanları onlardan geri bildirim istediklerinde suskun kalmazlar.
7. Lakayıt bir şekilde düşüncesiz olmayan doğal insanlardır. Sezgiseldirler, doğrudan paylaşım yaparlar.
8. Hepsinden önemlisi, onlar aslında başkalarına çok ciddi özen gösteren nazik ve şefkatli bireylerdir ve bunu kolayca fark edilebilecek yollarla başarırlar.

> Onlar empatik, özgün, uyumlu insanlardır ve terapistler de dâhil olmak üzere insanları çekici, cana yakın ve güvenilir yapan bütün diğer harika özelliklere sahiptirler.

Siz de başka özellikler önerebilir ya da birkaçını değiştirmeyi tercih edebilirsiniz ancak karakter ana noktadır. Carl Rogers, ilişkisel faktörlerin değişim için *gerekli* ve *yeterli* şartlar olduğu düşüncesinde yanılıyor olabilir fakat başkalarına nasıl ilham verip yardımcı oldukları konusunda böyle insani kalitelerin gücüne dikkat çekmiştir.

Kendi hayatınızda en çok etkiye sahip olan ve iz bırakan insanları düşündüğünüzde göreceksiniz ki onlar, ister yumuşak ve sade ister açıkça tutkulu ve dramatik olsun, muhtemelen kendi benzersiz tarzları olan karizmatik insanlardı. Onlar belirli özelliklerine sahip olmak için can attığınız insanlardı. Sadece sahip oldukları beceri ve yeteneklerden dolayı değil fakat aynı zamanda hayatlarını yaşama biçiminden dolayı yaşamınızın kahramanı oldular.

JK Yakın zamanda yaşam kahramanımın kim olduğu sorusu öğrencilerim tarafından bana da soruldu. Hemen bir cevap veremedim ve oldukça şaşırdım. Yapabildiğim tek şey omuz silkmekti. Artık böyle modellere ihtiyaç duymadığım bir yaşa mı gelmiştim? Kahraman kelimesi artık benim lügatimden çıkmış mıydı? Özellikle de terapistleri ya da öğretmenleri büyük yapan şeyin hayatlarını bir kahramanmış gibi yaşamaları olduğu hakkında inandığım her şeyi düşünecek olursak soruya cevap veremeyişim merakımı cezbetti. Onların cesareti vardır. Başkalarına öğrettikleri gibi yaşarlar.

Hayatımda en çok ilham aldığım o mentorları ve kahramanları hatırlıyorum da onlar beni söyledikleri ile değil de daha çok yaptıklarıyla etkilediler. Onların yeryüzünde yürüdükleri yolları örnek alarak hiçbir belirli harekette bulunmuyorum.

İlkokuldan hatırlayabildiğim tek kişi altıncı sınıf öğretmenimdi. Bana öğrettiği özel hiçbir şey hatırlayamıyorum fakat onun neye benzediğini oldukça canlı bir biçimde anımsıyorum. Onun sınıfı ve o odada oturduğum yer hâlâ aklımda duruyor. Sesini de hemen hemen hatırlayabiliyorum. Fakat hepsinden önemlisi adamın sevimli bir tuhaflığı olmasıydı. Sürekli olarak motosikletiyle arazide yaptığı seyahatlerden ve geceleri mezarlıklarda uyumasından bahsederdi. Sınavımız olduğu bir gün sırasının üzerine bir sandalye koymak suretiyle oluşturduğu yüksek gözlemci kulesine tünediğini ve çantasına uzanıp içinden biraz süt ve pirinç patlağı çıkardığını hatırlıyorum. Biz sınava odaklanmaya çalışırken donakalmış bir şekilde ona bakmıştık, "Herkes sessiz olsun!" diye fısıldamıştı bize "Isırma, çatırdama ve patlama seslerini duymaya ihtiyacım var." Söylemeye gerek yok. Böyle deneyimler büyük öğretmenlerin eksantrik ve tahmin edilemez olduğunu sonsuza kadar hafızama yerleştirdi.

Başka çocukluk kahramanlarım da var fakat hayatımda en etkili olan figürler risk almayı seven entelektüel (aydın, münevver) figürler oldu. Charles Darwin'in sadece teorilerinden değil seyahatlerinden de Sigmund Freud'un sadece yazılarından değil kuruluşunu üstlendiği cesur yoldan da Margaret Mead'ın sadece kitaplarından değil, macera dolu saha çalışmalarına girişmesinden, Carl Rogers'in ya da Albert Ellis'in sadece fikirlerinden değil, en değer verdikleri ilkelerini yaşamayı deneyerek gösterdikleri bütünlükten nutkum tutuldu.

İlk terapi öğretmenlerim sadece müdahalelerimizin ve

terapötik stratejilerimizin değil, birey olarak kendi kimliğimizle odada varoluşumuzun da danışanlarımızı oldukça etkilediği yönündeki güçlü inanışını yavaş yavaş aşıladı bana. Yüksek seviye işleyiş arayışında oldukça karizmatik, korkusuz ve durmak bilmez oldukları için onlara benzemek benim hayatımın en büyük tutkusu oldu. Bunun anlamı terapist olmanın sadece bir iş ya da hatta meslek değil bir arayış olduğu idealini takip etmektir.

İyi bir terapist olmak için ne öğrenirsem onun beni daha iyi bir insan yapacağı fikri yirmili yaşlardan beri benim bu meslekte varlığımı sürdürmemi sağladı. Çoğunlukla da başkalarına yardım ederek öğrendiğim şeyin direkt sonuçları ile ilgili bazı temel meseleleri hiçbir zaman gerçek manada çözümleyememiş olabilirim ama gittikçe daha çok yaklaşıyorum. Bir danışanını senin kendinin bile henüz halledemediğin bir meseleden şikâyet ederken duyuyorsan o şeyden nefret etmez misiniz? Sizin kendi hayatınızda hâlâ kafa karıştırıcı bulduğunuz bir mesele hakkında birisini konuşurken duyarsanız müthiş derecede huzursuz hissetmez misiniz? Bir danışana tavsiye verirken başkalarından yapmalarını istediğiniz şeyleri kendinizin de yapamadığınızın farkına varırsanız ne düşünürsünüz?

Elbette, hiçbir zaman olabileceğimizi arzu ettiğimiz gibi bir insan olmaya yaklaşamayacağız ya da umduğumuz kadar faal olamayacağız. Saçma sapan konuşan aptal, omurgasız budala, tüyler ürpertici, etkisiz, çekingen veya palavracı, mümkün olduğu kadar uzak durmayı isteyeceğiniz buna rağmen işlerinde oldukça iyi gözüken türden, bazı meslektaşlarımız olduğunu biliyorum. Bu durumu nasıl açıklarsınız?

Ben açıklayamam.

Sanırım onlar şahsi işlev bozukluklarını bölümlere ayırabilir ve işe dört elle sarılmış olabilirler fakat etkinliklerinin hâlâ şahsi varoluşlarından taviz vermelerinden ya

da bunların eksikliğinden kaynaklandığını düşünüyorum. Şahsi olarak, obez olan ve sigara içen bir fizik tedavi uzmanına ya da dişleri berbat durumda olan bir diş hekimine, asla güvenemem, benzer şekilde bazı ünlü terapistlerin oldukça sevimsiz ya da başkalarına önerdikleri şeyleri kendi hayatlarına uyarlamaktan aciz insanlar oluşu beni acayip şaşırtır. Fakat belki de sadece işlev bozukluklarını saklamada çok iyidirler.

Bir 'usta' terapistin, bir sıra dışı uygulayıcının ne olduğunu konuşmak için buradaysak bu yüce durumun bir önemli gereksinimi de şahsi olarak başvurulan ilkelerle -günlük yaşantıda gösterildiği şekliyle- profesyonellikle eşleşen değerlerin örtüşmesidir. Elbette, kendi kendini kandırmanın gücüne aşinayız ancak hâlâ nasıl olur da bu kadar yıl boyunca, hemen her gün tekrarlanan bir şekilde, kendi kendimizi aldatmaya devam ederiz öyle ki böyle davranışları kendimiz engelleyebildiğimizde danışanlarımızın yapıcı riskleri almalarının mutlak surette önem arz ettiğini düşünüyoruz?

Fakat eğer amacımız usta terapistin ne anlama geldiğini keşfetmek ise, böyle profesyonellerin dünya üzerinde benimsenmiş inanışlar ile davranışlar arasında daha büyük bir örtüşme (ahenk) oluşturmaya (ulaşamasa bile) çabalamaları gerektiğini düşünürüz. Başkalarına ne öğretiyorsak kendimiz de öyle olmalıyız.

Kendi Kendine Merhamet Etmeyi Deneyimleme

Her zaman yetersiz kalacağımız kaçınılmazdır. Ne kadar sıkı çalışırsak çalışalım, ne kadar öğrenip uygularsak uygu-

layalım, mükemmelliğe ne kadar adanmış olursak olalım ideal hedeflere asla ulaşamayacağız. Eğer başkalarına gerçek merhameti göstermeyi umut ediyorsak ilk önce bunu kendimize uyarlayabilmeliyiz.

İlişkisel kültürel teorisyen Judy Jordan, terapistin etkili oluşunun anahtarının onun şahsi özellikleri, özellikle de empatik uyum kapasitesi ve kendisini danışanın deneyimine tam manasıyla açık tutmaya izin vermesi ile ilgili olanlar, olduğu hususunda bizimle aynı görüşü paylaşıyor. O bunu bir tür 'karşılıklı empati, kişilerden her birinin diğerine cevap vermesinin açık ve dengeli farkındalığı' olarak görüyor. Bunun büyük oranda dikkate değer ölçüde kendi kendine merhamet etmeye izin veren hayatlarımıza dayanan ve destek bulmak adına sarf ettiğimiz kendi çabalarımız sonucu elde edilebileceğine inanıyor. Jordan buna büyük oranda düzenli meditasyon uygulaması yoluyla erişiyor fakat her ikimizin de ayakları yere sağlam basan mütevazı insanlar olmamızı sağlayan kendi şahsi çıkış yollarımız olduğunu da kabul ediyor. Ustalığı ya da uzmanlığı sıklıkla, kibir olmaksızın, aşırı güven duyma ile ilişkilendirdiğimizi düşünecek olursak bu özellikle ilginç bir görüş olur.

JC İşlerimizden biri danışanlarımıza nasıl anlamlı ve tatmin edici yaşamlar oluşturabileceklerini öğretmektir. Danışmanlık üzerine aldığım ustalık eğitimimi bitirdikten sonra, öğrenmeye hazırdım ancak gerçek bir mentorum yoktu. Üniversite profesörlerim vardı ancak seçtiğim meslekte başarılı olmam için bilmem gereken bütün o şeyleri öğrenmeme yardımcı olacak hiç kimse yoktu. Lisans diplomamı ilkokul eğitimi üzerine aldığım için çocuklarla çalışmak çok ilgimi çekiyordu. İlk iş ola-

rak, bana gözetmenlik yapacak tanınmış bir otoritenin bulunduğu özel bir okul mıntıkasında çalışmayı seçtim. Çocukları cesaretlendirmek üzerine kitaplar yazmış, ilkokul rehberliği ve danışmanlığı üzerine bir tanesini henüz yeni yayınlamıştı. Nihayet sadece ustası olmaya çalıştığım alanla ilgili oldukça fazla bilgiye sahip olan değil, aynı zamanda bana yardım etmeye de ciddi manada özen gösteren bir mentora sahip olmuştum.

Don, bütün o başarılarına rağmen oldukça ılımlı, tatlı dilli ve düzgün bir adamdı. İşine çok bağlı olduğu hâlde bir o kadar da ailesine adanmıştı. Sporla çok ilgiliydi ve hatta boş zamanlarında koçluk yapıyordu. Ayrıca çocuklarına ve eşine olan yakınlığından çok etkilenmiştim. Hayatı bütün yönleriyle çok muntazam görünüyordu.

En sonunda arkadaşlığımız ve iş birliğimiz gelişti ve biz, birlikte kitaplar yazıp ortak projelere danışmanlık hizmeti veren, profesyonel bir takım olduk. Ailelerimiz yakınlaştı. Yan yana yaşamaya başladık. Birçok bakımdan hayatımı ona göre şekillendirdim. Fakat hepsinden önemlisi onun dürüst ve direkt geri bildirimde bulunmasından çok şey öğrendim. Yıllarca hemen her gün konuştuk, fikirlerimizi paylaştık ve birbirimizin hayatlarına destek olmaya çalıştık.

Don kesinlikle meslekle ilgili, akademi ve yayın dünyasında yönümü nasıl belirleyeceğim ve bir terapist olarak nasıl daha yetkin olacağım hususlarında, bir sürü şey öğretti bana. Beni bilgilendirdi, gözetti ve kendi özel eğitimine tabi tuttu. Fakat geriye dönüp baktığımda, kendi şahsi dünyasına bakmama ve sonrasında da girmeme izin vermesinin bana verdiği en büyük hediye olduğunun farkına varıyorum. O zamandan beri kim olduğumu ve neye göre hareket ettiğimi olabilecek en dürüst şekilde göstermek için başka profesyonellere ve terapistlere mentorluk hizmeti verirken muhtemelen yapabileceğim

en iyi şeyin kendi rolümde olabildiğim kadar şeffaf olmak olduğunu öğrendim.

Olabileceğimiz En iyi Model Olma

Sürekli eğitim birimleri birikimi yapmak, atölye çalışmalarına katılmak, güncel araştırmalar hakkında bilgi sahibi olmak, yeni beceriler geliştirmek, kitaplar ve dergiler okumak yoluyla rekabeti muhafaza etmek üzerine çok ciddi bir vurgu var alanımızda ancak kişisel gelişimde mükemmele erişmek hususunda bunu çok az görüyoruz. John Norcross ve diğerleri en yüksek seviyede verimlilik sağlamayı ya da daha iyi işlevselliğe erişmeyi hedefleyen uygulayıcılar için şahsi terapinin ne kadar önemli olduğunu gündeme getirdiler. İronik olarak, terapinin bizim için değil sadece danışanlarımız için olduğu inanışı dolayısıyla bazı dönemlerde bu görüşe karşı ciddi bir direnç vardı.

Kirk Schneider, eşsiz bir klinik tedavi uzmanı olmanın ne anlama geldiği ile ilgili çoğu insanın anlamadığı bir şeyin kendi aşağılık, kirli ve kuralsız şahsi iç işlerini yapmaya, iç şeytanlarla cebelleşmeye söz vermek olduğuna inanıyor. Bunu çoğunlukla yeni başlayanların kişisel gelişimini görmezden gelip tekniklerde ustalaşmaya vurgu yapan birçok eğitim programı ile farklı buluyor.

Onun insani yönelimiyle tutarlı olmak üzere Schneider, kendisini hizaya getirebileceği yolu değerlendirir, kendisini merkeze yerleştirir, şifa verici, temiz bir yer olarak geri dönebileceği bir tür 'ev içi' deneyimi edinir. "Bu, başka zekâ gibi daha görünür niteliklerin, profesyonel ve dengeli bir tavırların ve bilgili bir beceri setinin önüne geçip engellemek değildir fakat bu özelliklerin başkalarıyla çalışırken bir

şekilde 'ikinci bir doğa' olacak şekilde bütünleştiği anlamına gelir."

Schneider, mentorlarından biri olan varoluşçu teorisyen Rollo May'in eskiden kendisine terapistler için en önemli olan şeyin başarıları veya özgeçmişlerinde ne yazdığı değil ancak onun yerine kendi hayatlarında ne kadar çok mücadele ediyor görüntüsü verdikleri, bu mücadele için kabul veya takdir görecekleri bir yere erişmiş olup olmadıkları ve burada ve şimdi bununla yüzleşecek cesarete sahip olup olmadıklarıdır dediğini hatırlıyor. Ben bir terapistin bir şekilde 'danışanıyla orada -tam olarak aynı yerde değil fakat paralel bir yerde- hazır bulunmasının' ve bunu daha etraflıca ele almak için yollar bulmasının hayati önemi olduğunu düşünüyorum.

Daha önce bahsedilen Jon'un hikâyesinde dikkat çekildiği üzere başkaları için şahsi etkililik modeli oluşturmayı öğrenmenin yollarından biri hayranlık duyduğumuz insanların, yardım etmeye yönelik özel yaklaşımlarına bakmaksızın, ayak izlerini takip etmektir. Yıllar boyunca mülakat yaptığımız yüzlerce tanınmış figür arasında birkaç tanesi vardı ki fikirlerine hayran olabileceğimiz kadar varoluş tarzları ile de bize ilham verdiler. Tarihe göre sıralayacak olursak tüm bunlar; Sigmund Freud'un cesaret ve değer ahlâkı, Alfred Adler'in kişisel ve sosyal sorumluluk vurgusu, Carl Rogers'ın, Carl Whitaker'ın ve Virginia Satir'in özgünlük ve gerçekliği, Milton Erickson'ın icat etme kabiliyeti ve yaratıcılığı, yaşamak ve çalışmak için seçtiğimiz yollar üzerinde oldukça büyük etkiye sahiptiler. Sadece onların teoriye ve uygulamaya katkılarından değil fakat daha çok her birinin bu kavramları kendi *yaşam tarzlarına* uyarlamalarından bahsediyoruz.

Çeşitli projelerimizi başlatırken şahsi gündemlerimizden biri alanda en çok hayranlık duyduğumuz insanlarla

konuşma fırsatı yaratmak oldu. Onların mirasları ve kendileri hakkında düşünme yollarını fakat en önemlisi başkalarına öğütledikleri şeyleri uygulama tarzlarını nasıl gördüklerini ayrıntılı bir biçimde araştırmak ve keşfetmek için yasal bir izin istiyorduk. Frank Pitman'ın kendi kendini bağışlama hakkında konuşmasını, Jay Haley ve James Bugental'in bozulan sağlıkları ile boğuşmalarını ve Albert Ellis ile William Glasser'in sadece dünyayı değil kendilerini de kurtaracağına inandıkları fikirleri ebedileştirmek için aşırı gayretlerini hatırlıyoruz.

Yine de bu bireylerin her biri kendi tarzlarıyla kusurluydular ve kendi şahsi zorluklarının sıkıntısını çektiler. Mentorların fikirlerini bu kadar çok anlamlı ve erişilebilir yapan işte bu ortaya çıkarılan kişisel şeffaflıklarıdır. Geçmiş yılların çoğunda psikoterapi ne anlama geldiği belli olmayan bir gizem olarak muhafaza edildi. Bizim eğitim dönemimizde sürecin mekaniği belirlenmiş kuralları takip etmek yoluyla öğretiliyordu bize. Nasıl *düşüneceğimiz*, nasıl *uygulayacağımız kadar* öğretilmiyordu bize.

Klasik hâle gelmiş 'Gloria' gibi en erken dönem eğitim filmlerinde Carl Rogers, Albert Ellis ve Fritz Pearl ile kapalı kapılar arkasındaki terapinin gerçekte nasıl bir şey olduğunu ortaya koyan yazılı bir metin olmadan kendiliğinden geliştiği varsayılarak sunulan seanslarda yapılan uygulamalar çığır açıcıydı. Çok sonradan, terapide yalan ve aldatma üzerine hazırladığımız bir kitap için hikâyeler derlerken öğrendik ki işler tam olarak öyle göründüğü gibi değilmiş ve yapımcının takip ettiği bir gündemi varmış. Ortaya çıktı ki Gloria, yapımcının zorlamasıyla gerçekte inanmadığı şeyler söylemiş ve Perls ile yaptığı seanslarında gerçekten travma geçirmiş. Bunun eğitim yıllarımızla ilgili o ana kadar hâlâ muhafaza etmiş olduğumuz bir sürü masumiyetimizi yok ettiğini söylememize gerek yok.

Kimsenin izlemediği zamanlarda gerçekte nasıl çalıştıklarını dürüst bir şekilde gösterecek modellere umutsuzca ihtiyaç duyuyoruz. Günlük uygulamalarda karşılaşılan olayları gerçekten yansıtmadıkları için önceden yazılı metinlerle hazırlanmış seansları görmenin pek bir faydası yok. Bu şeffaflık eksikliğinden duyduğumuz müşterek hayal kırıklığı neticesinde birlikte geniş manada ilk çalışmamız ortaya çıktı. Katıldığımız atölye çalışmalarında seçilen videolar gerçekte olup bitenin sadece seçilmiş bölümlerini temsil ediyordu sıklıkla. Seyrek de olsa kaçınılmaz hatalar ve yanlış hesaplamalarla kesintiye uğramış örnek niteliğinde çalışmalar görürüz. Jon'u son birkaç on yılını günümüzün en iyi klinik tedavi uzmanlarını gerçek hayat hakkında konuşan gerçek insanların problemlerini çözmeye çalışırken gösteren terapi videoları çekmeye iten şey budur. Ayrıca Jon'un kendi mükemmelliğini borçlu olduğu şey de çok sayıda modeli gerçekte ne yaptıklarını gösterirken seyretme fırsatına sahip olmasıdır. Bir diğer arkadaşımız ve meslektaşımız, Jeff Zeig, hemen her günün bir bölümünü "Psikoterapinin Evrimi" "Kısa Terapi" ve "Çiftler" konferanslarında sponsor olduğu ustaların videolarını gözden geçirmeye ayırır. Hiç şüphe yok ki o danışanlarıyla çok çeşitli terapötik seçenekleri içeren böyle bir repertuvara sahipti.

Gerçek şu ki birbirimizi yeteri kadar çok seyretmiyoruz. Danışanlarımızla yapıyor olmamız beklenen, onlarla yapıyor olduğumuzu düşündüğümüz şeylerle ilgili bir sürü şey söylüyoruz. Ancak gözlem yapmaya çok az zaman ayırıyoruz. Diğer büyük terapistleri ne sık sık seyrediyoruz ne de bizi çalışırken görmek üzere insanları davet ediyoruz.

Görüşmekte olduğumuz konu özellikle profesyonel ve şahsi yaşamlar arasındaki uyumluluk (eşlik) olsa da etkileri *her iki yönde* hareket eder. Kişisel tutku ve şahsi özelliklerin benzersiz yapılanışı (konfigürasyonu) yaptığımız çalışmayı

çok özel ve benzersiz yapan şeydir. Herhangi iki profesyonel için ustalığa yönelik süreç hiçbir zaman aynı olmayacak çünkü biz ikimiz çok farklıyız. Her birimizin işimizde yaptığımız şeyleri ayrıca hayatımızın oldukça önemli diğer yönleriyle bütünleştirmek adına daha proaktif olmak için benzersiz yolları bulmamızı bu kadar önemli kılan da budur.

Zen bilim adamı D.T. Suzuki'nin kılıç ustası olmak için gerçekleştirdiği seyahate atıfta bulunacak olursak, o, en önemli prensip olarak belirli tekniklere ve stratejilere yönelik hiçbir güveni tanımamayı gözlemledi. Usta olmak sıklıkla bir ruh hâli olmaktan daha fazlasıdır. O, bir varoluş hâlidir.

Bölüm 11

Ortak Noktaları Kabul Etmek, Farklılıklara Tepki Vermek

Usta terapist her danışanın, kıyaslanabilir demografik ya da tanı kodları açısından diğerleriyle benzerliklerine bakmaksızın, benzersiz olduğunu bilir. Böyle uygulayıcılar cinsiyet, maneviyat, kültür, cinsel eğilim, yaş, sınıf ve etnik altyapı farklılıklarına duyarlıdırlar fakat bununla beraber bireyselleştirilmiş kimliğe olduğu kadar kültürel ki çok daha geniş bir şey, kimliğe de bakarlar. İnsanlar gruplar arasında oldukları kadar kültürel gruplar içerisinde de farklılıklar gösterirler.

Alanımızda son birkaç on yıldaki en kayda değer baskı unsuru, özellikle de psikoterapiyi bir meslek olarak geliştirmek suretiyle ilk dönem çalışmaların temelini oluşturan 'hastalık hastaları'nın tarihi etki alanının dışında kalmış, farklı toplulukların ihtiyaçlarına çok daha duyarlı olmamıza yönelik kalıcı çığlıktır. Freud ve meslektaşları ilk defa konuşma tedavisi (ilaçlar, cinsel çekim ya da lobotomi karşısında) yoluyla iyileştirme deneyine başladıkları zaman başlıca denekleri hâkim kültürden çoğu can sıkıntısı, yalnızlık ve çaresizlik duygusu kaynaklı belirtiler gösteren üst ve orta sınıf kadınlardı. Böyle bir ortamda, hayatlarına daha büyük anlam katmak ve kendi geçmişlerini keşfetmek isteyen oldukça seçkin (varlıklı) bireylere bir yardım etme aracı olarak gelişti aslında terapi. Tedavi oldukça sınırlı sayıda seçenekler sundu ve en çok umutsuzca yardıma ihti-

yaç duyan, tam olarak ifade etmek gerekirse bir terapistin ofisine ayak basmayı asla hayal etmeyen -imtiyazsız, marjinalleştirilmiş, yoksulluk çeken, ezilen- kesimleri neredeyse ihmal etti.

Terapistler, son 30 yılda, kendi etik kodları ve profesyonel rolleri tarafından, azınlık gruplarını temsil eden ve kültürel değerleri seçkinlerinkinden oldukça farklı olan danışanlarına daha duyarlı olacak şekilde çalışmalarını ayarlamaları yönünde baskı altına alındılar. Böylece danışan 'farklılığı' ve kültürel çeşitlilik ile ilgili konular karşı konulamaz bir şekilde önem kazandı. Bizden rol ve sorumluluklarımızı, yaklaşımlarımızı değil, her bir danışanın şartlarına en iyi uyum sağlayacak hâle getirecek şekilde ayarlamamız beklenir. Beceriyi ve belli altyapılardan gelenler için en uygun bilgiyi öne çıkaran özel 'çok kültürlü yetkinlikler' göstermemiz istenir. Bu durum, yardım mesleklerini çok daha fazla sayıda potansiyel danışan için erişilebilir hâle getiren, her türden bir sürü etkileyici yeniliklerin ortaya çıkmasına yol açtı. Bu konuda önümüzde daha çok uzun bir yol olmasına rağmen, hâlâ kültürel farklılıklara ve bu farklılıkların danışanların dünya görüşlerini, öz anlatılarını ve davranışlarını nasıl etkilediklerine yönelik duyarlılığı ve farkındalığı artırmak için yaygın ve kapsamlı bir hareket var. Bundan dolayıdır ki çoğu profesyonel konferanslar, bilimsel dergiler, istek üzerine hazırlanmış makaleler, akreditasyon incelemeleri, müfredat standartları ve lisanslama gereksinimleri, katılımcıları çeşitlilik sorunlarına cevap vermek için gereken standartları sağladıklarını açıkça göstermeye zorluyor.

Çok Kültürlü Kimlikler

Eğer 'ortalama' bir terapist çok kültürlü duyarlılığı günlük uygulamasına katıyorsa, kültürel altyapı ile ilgili bilgilerini

devamlı olarak geliştiriyorsa, yandaşlık ve ön yargı ile ilgili çözülmemiş meselelerle karşılaşıyorsa ve tedavileri değişik altyapılardan gelen danışanlara daha uygun olacak şekilde uyarlıyorsa usta terapist olarak adlandırılanı önemli ölçüde farklı kılan şey nedir? Acaba bunun sebebi onun bu ayarlamaları yapmada çok daha becerili olması mı ya da hatta farklı grupların ihtiyaçlarına çok daha duyarlı olması mıdır?

İnsanlara benzersiz bireyler, çok kültürlü kimliklerin temsilcileri ve hemen her birimizin paylaştığı ortak deneyim olarak bakmak arasında takılı kalmanın da bir dengesi olduğunu öneririz. Bazen insanları tek bir kültürel özellikle, ister ırk, etnik köken, sosyoekonomik statü, din, cinsiyet, seksüel eğilimleri içersin veya ister herhangi bir başka kimliği, ilişkilendirerek aşırı bir brüt sadeleştirme yapılır. Sanki birisi 'Siyah' veya 'Latin' veya 'Güney Kilisesi Üyesi' veya 'eşcinsel' şeklinde sınıflandırılabilirse bir şekilde bu onun kimliğinin ve onun için neyin en önemli oluşunun özünü yakalar. Yine de yüksek tecrübeye sahip ve etkili terapistler kültürün sıklıkla sunulduğundan *çok* daha çetrefilli olduğunun farkındadırlar. Evvelâ, her birimiz bir düzine ya da daha çok belirlenmiş, çoğu herhangi bir tek etiketin ötesine geçen, kültürlerden ibaretiz.

Bir Bireyin Kültür Çeşitliliği

58 yaşındaki Afroamerikan kimya mühendisi Lionel, sadece son dönemde görünür hâle gelen bir şekilde depresyon belirtileri gösteriyordu. İlk seansta öğreniyorsunuz ki o bir eşcinsel ve partneri ile son 14 yıldır devam etmekte olan uzun süreli bir ilişkisi var. Yehova Şahitleri ile ilgili bir inziva keşfi esnasında tanışmışlar. İkisi de Güney Kilisesi üyesi olarak yetiştirilmiş. Lionel Batı Teksas'ta doğmuş, küçük

bir kasabanın birkaç siyahi ailesinden birinin mensubu olarak ve şimdi New York'ta yaşıyor. Bahsetmeye değer birkaç önemli detay şu şekildedir: (a) Lionel 5 yıl önce bir motor kazası geçirmiş ve o günden beri belden aşağısı felçli olarak tekerlekli sandalyeye mahkûm yaşamaktadır. (b) Gizli faaliyet yürüten isimsiz bir hükümet ajansında çalışmaktadı. (c) Nebraska Üniversitesi'ne gitmiştir ve Cornhusker hayranıdır.

Dolayısıyla soru şudur: Lionel in baskın kültürel kimliği nedir?

a. Afroamerikan
b. Yehova Şahidi
c. Eşcinsel erkek
d. New Yorklu
e. Bir casusluk organizasyonu çalışanı
f. Fiziksel handikapı var
g. Nebraska futbol fanı
h. Yukarıdakilerin hepsi
i. Yukarıdakilerin hiçbiri

Herhangi bir insanın kimliklerinin parçası olan çok katmanlı kültürel etkileri ve karmaşıklıkları açıklayabilmek için bu örneği sunuyoruz. Lionel'ın ırkı, dini, mesleği, işi, kolej bağlantısı, coğrafi konumu, cinsel tercihi, evli olup olmadığı ya da birkaç diğer kültürel etkilerden biri çekirdek kimliğini belirlemede çok büyük önem taşır mı? Cevap elbette, Lionel de her birimiz de sadece tek bir kategoriye bakılarak değerlendirilmemiz mümkün değildir.

Önceden bahsedilen daha geleneksel etiketlere ek olarak, bazı insanlar kendi baskın kültürlerini, birkaçını sayacak olursak, coğrafi konumları ile (Güneyli, Kaliforniyalı,

Orta batılı) meslekleriyle (çiftçi, mühendis, asker, terapist) siyasi eğilimleri ile (liberal, cumhuriyetçi, demokrat, bağımsız) ya da işleriyle (Bahçıvan, pul koleksiyoncusu, dağ bisikletçisi, blog yazarı, bir Harley-Davidson motosiklet sahibi.) eşleştirirler. Herhangi bir insanla mülakat yapın veya kendi deneyiminiz üzerine düşünün göreceksiniz ki her biri kendi kültürel değerleri, normları ve ritüelleri olan sayısız kimliklere bağlı bir 'kültürel genogram (Farklı sembolleri kullanarak nesiller boyunca ilişkileri, önemli olayları ve aile dinamiklerini gösteren aile haritası.)' yaratabileceksiniz. Herhangi bir danışanın meselelerinin ve önümüze koyduğu problemlerin kültürel şartlarını cevaplayabilmek için farklı boyutların ve seviyelerin bir örneği olarak bundan bahsediyoruz.

Jorge bir Latin fakat Meksikalı Amerikalı olmakla övünüyor; "Ben Amerika Birleşik Devletleri'nde doğdum fakat birçok açıdan kendimi Meksikalı olarak görüyorum." Onun partneriyle ilişkilerini en iyi şekilde açıklayacak terapötik yaklaşım hakkındaki varsayımlarımıza geçelim, aynı zamanda onun da bir eşcinsel olduğunu biliyoruz. Ailesi onun cinsel eğilimini bilseydi onu asla kabul etmeyeceği için bu durum onun kısmi olarak 'dışarıda' olması anlamına gelir. Her şeye rağmen oldukça baskın bu iki kültürel kimliğin hiçbiri onun için işitme engelli olmak kadar önemli değil. Sahip olduğu benzersiz iletişim tarzıyla (işaret dili) ve sağır kültürü içine gömülmüş değerler ile Jorge arkadaşlarının çoğunun, partnerinin ve sosyal grubu içinde yer alanların hemen hepsinin işitme engelli olduğunu açıkça ifade ediyor.

Tek bir insanın içinde yaşayan çoklu kültürel kimliklerin belki de dramatik bir örneğini oluşturmasına rağmen biz her birimizin kendi tarzlarımız açısından aynı derecede karmaşık olduğumuza inanıyoruz. Bir usta terapist kim ve

ne olduğumuzu şekillendiren çeşitli boyutları keşfetmek için başkalarından çok daha derine iner.

JK Baktığım her yerde tam bir kaos hâli var. Üçüncü sınıfları kaynaştırmak amacıyla bir sandalye kapmaca oyunu organize etmeyi denemiştim fakat o kadar gürültücü ve kuraldışı davranıyorlardı ki müziğin sustuğunu bile fark edemiyorlardı. Bazı kızlar ağlarken erkek çocuklar bütün sandalyelere tırmanıyordu. Başka birkaç çocuk ise birlikte sandalyelerinden kalkmayı reddediyordu. Uzun süre için o kadar çok bağırıyordum ki artık sesim bir fısıltıdan fazla çıkamaz olmuştu. Özetlersek bir şey kaybolmuş görünüyordu.

Bu Güney Hindistan'ın uzak (kırsal) bir bölgesinde bir alt tabaka okuluydu. Okul idaresinin davetlisi olarak bir grup öğrenciyle buradaydık. Burası aşırı yoksul ve daha da kötüsü tsunami dolayısıyla ciddi zarar görmüş bir bölgeydi. Biz buraya gönüllü olarak birkaç günlüğüne gelmiştik.

Okul müdürü benden «Bazı öğrencileri değerlendirebilir ve tavsiyelerde bulunabilir misiniz?» şeklinde görüş istemişti.

Kafasında ne olduğunu sordum ona. Çocukların ve öğretmenlerin İngilizce konuşmalarına akıcılık kazandırmaya çalışmak ve müfredatla ilgili öneriler sumak için burada bulunduğumuz fikri vardı aklımda.

«Çocuklardan bazıları..." dedi elini sınıflara doğru sallayarak "Birçok problemleri var. Babaları balıkçı." Sanki bu bir şeyleri açıklamaya yetermiş gibi konuşmayı kesti.

«Yani?» diyerek karşıladım onu, dünyanın bu bölgesinde çok bilinen bir küçük baş sallaması ile.

«Babalar çok fazla içiyor. Çok fazla alkol alıp çocuklarını dövüyorlar. Bazen okula gelemeyecek kadar hasta ya da sizin deyişinizle incinmiş, oluyorlar."

«Yani siz benden onları değerlendirmemi istiyorsunuz? Fakat öyle görünüyor ki siz zaten neyin yanlış olduğunu biliyorsunuz.»

Üzüntüyle gülümsedi, «Dediğiniz gibi."

Devamında hiçbir tedavi şansı olmayacak psikolojik değerlendirmeler yapmak yerine birkaç sınıfa girip çocuklarla etkileşime geçmemizi sağlayacak bir düzenleme yaptık. İşe oyun bahçesinden başladım ve işler hiçbir şekilde daha iyi olamazdı. Onları baş, omuzlar, dizler ve ayak parmakları ile tanıştırdım ve repertuarımdaki ördek, ördek, kaz ve hokus okus pokus ile devam ettim. Hepsi coşkulu bir takdir ve çılgınca bir alkışla karşılandı. Beş yaşındakilerle öteden beri çok özel bir bağım olmuştur.

Ertesi gün özgüven dolu olarak 3. sınıfları aldım. O andan itibaren sanki ben artık egzotik bir ziyaretçi değil de sadece gidenin yerine gelmiş, çiğnendikten sonra tükürüp atılacak taze et gibi, yeni bir öğretmen gibi görünüyordum onlara. Belki böyle fakir bir ülke için bu çok zavallı bir örnek ancak bütün dünyada çocukların dilinde hayal edilebilir her türlü sınırı test etmeleri için uygun bir hedeftim.

Konu sadece benim yanlış hesaplamalarım olsaydı, bu kadar kötü olmayacaktı. Yıllardır yanımda anlık bir çekim yapabileceğim kamera taşıyordum herkesçe bilinmeyen yerlere giderken. Birçok vakada daha önce hiç kendi fotoğraflarını görmemiş insanlarla karşılaşıyordum. Böylece karşıma çıkan bu insanlara anlık bir hediye verme şansını yakalıyordum. Bunca yıllık tecrübemle öğrendim ki bunlar duvara asılmış ya da rafa konulmuş şekilde saklanan çok değerli nesnelerdir.

Bir kasabaya ilk geldiğimde ilk karşılaştığım çocukların fotoğraflarını çekerim ailelerinin yanında ve ritüel oluşturacak şekilde onlara hediye ederim. Fotoğraf kâğıt üzerinde sihirli bir şekilde şekillenmeye başladığında onların yüzlerini izlemekten daha eğlenceli çok az şey vardır bu dünya üzerinde. Onlar komşularına ve arkadaşlarına çığlık çığlığa seslenerek ve işaret edip gülerek inanılmaz derecede müteşekkir davranmaya başlarlar bu jestime.

Bazı insanları mutlu etmenin ne kadar kolay olduğu gibi uçarı bir tanıdık duygu yoğunluğu hissederek uzaklaşırım ve bu bazen terapide önemli bir etki oluşmasının çok uzun sürdüğü zamanlarda hissettiğim hayal kırıklıklarının üstesinden gelmemi sağlar. Fakat bu defa arkama baktığımda hep bir ağızdan "Foto! Foto!" diye bağırarak beni takip etmeye başlayan bir çocuk kalabalığı görebilecektim. Kafamı sallayarak onlara bittiğini, daha fazlasının olmadığını anlattım. Genellikle gösterinin sona erdiğini anlatmak için zaten elimde sınırlı sayıda film olduğunu anlatmam yeterli olur. Buna rağmen okulda çalıştığım üç gün boyunca çocukları asla elimde daha fazla film olmadığına ikna etmeyi başaramadım. Bu üçüncü sınıflar beni en üst seviyede çalışmaya zorluyorlardı.

Ben kendimi farklı kültürel tarzlarla ilgili tecrübeli bir dünya vatandaşı olarak düşünmekten hoşlanırım. Borneo, Nepal, Gana, Peru, Tayland ve Grönland gibi birçok ülkede benzer okullarda çalıştım. Hemen her durumla mantık çerçevesinde başa çıkabilecek yeterlilikte olduğumu düşünürdüm. Ancak o anda sorumluluğum altındaki bu sekiz yaşındaki çocuklara baktığımda her şeyin bütünüyle kontrolden çıktığını ve kafamın içerisinde bu kargaşayı bir hâl yoluna sokmak için nereden başlayabileceğime dair en ufak bir fikrim olmadığının farkına varmaya başladım.

Kurtuluşun ilk adımı buydu. Arka arkaya büyük hatalar

yaptığımı, ne olup bittiğine dair hiçbir fikrim olmadığını ve tasarrufumda olan bütün seçenekleri tüketmiş olduğumu kabul etmek zorundaydım. Dil zorlukları ve kültürel farklılıklar dolayısıyla bu kargaşayı nasıl ortadan kaldıracağıma ve yeniden bir kontrol görüntüsü oluşturacağıma dair hiçbir çözüm yolu düşünemiyordum.

Düşünebildiğim tek şeyi yaptım; "Yardım edin! Yardım edin! Birisi çabucak buraya gelsin!" diye bağırarak sınıftan dışarı kaçtım.

Aşağıya baktığımda gönüllü öğrencilerimden ikisini sohbet ederken gördüm. İşaret ederek seslendim; «Çocuklar, çabuk gelin! Desteğe ihtiyacım var.»

Her ikisinin de daha önce ilkokul seviyesinde eğitim verme deneyimleri olduğu ve birkaç numara bildikleri ortaya çıktı -beni duyuyorsanız, el çırpın- ancak çocuklar artık standart ölçülere cevap vermekten çok uzaktı. Onların saygılarını ve dikkatlerini yeniden kazanmak için çok daha beklenmedik (aşırı, sıra dışı) bir şeyler yapmak gerekecekti.

Bana yabancı olan kültürlerde kaybolmuş, şaşırmış ve kontrol dışı hissetmek işimin varsayılan durumlarından biridir. Sanırım yapabildiğim kadar sıklıkla bu tür deneyimler peşinde koşmamın sebebi de budur -ne kadar rahatsız olduğum hususunda sürekli olarak şikâyet etmeme rağmen bu alışkın olmama hissini seviyor olmalıyım. Bir başka yolla elde etmemin mümkün görünmediği dersler- oldukça zor dersler çıkardım.

Paylaştığımız Ortak Şey

Her danışan, bir manada, algılanması oldukça zor olmasının yanı sıra kendi benzersiz ritüel, norm ve gelenek bi-

çimleri olan yeni bir kültür getirir odaya. Jeffrey'in yaptığı gibi tercih ettiğimiz teoriyi, içselleştirdiğimiz varsayımları, önceki deneyimlerimizi benzer görünen ancak gerçekte oldukça farklı olan yeni durumlara ve danışanlara genellemeye kalktığımızda sıkıntıya gireriz. Buna rağmen hâlâ tercihlerimize rehber olacak, olup bitme ihtimali olanı açıklamamıza yardımcı olacak ve klinik seçenekler önerecek kapsayıcı bir tür teorik yaklaşımlar üzerinde çalışmakta ısrarcıyız. Usta terapistler pek eklektik, hayat boyu gerekli aletleri ve silahları toplamış olan, insanlar değillerdir; birçok vakada, yeni kavramsal paradigmaları keşfedici, icat edici ya da en azından küçük bir ölçekte, kendi benzersiz yetenek ve beceri biçimlerine göre düzenlenen şahsi olarak uyarlanmış sistemleri geliştirici insanlardır.

Erickson ekolünü takip eden tanınmış Psikolog Michael Yapko, insanların belirli problemlerle başa çıkmaları için onlara yardımcı olmaktan sahiden zevk alan gerçek bir pragmatist olmasına rağmen klinik tercihlere rehberlik edecek bir tür organize çerçeve geliştirmeyi çok sevdiğini itiraf ediyor. Burada hakkında konuştuğu onu çıldırtan bir sürü soyut terim ve belirli bir gruba özgü felsefi jargon değildir; "Benim değerlendirmelerime göre, kişisel olarak bir sebepten dolayı zorlayıcı buldukları özel bir tedavi felsefesinin çekiciliğine kapılan çok fazla sayıda uygulayıcı vardır, yine de bir danışanın özel ihtiyaçları ya da etkili uygulama ile ilgili yapacak ya hiçbir şey yoktur ya da çok az şey vardır. Dolayısıyla bir metoda sadık kalırlar ve hatta onlar bunu böyle görmeseler bile danışanlarını tercih ettikleri bu metoda yaklaştırmaya çabalarlar."

Onların benzersiz kişiliklerini, bakış açılarını ve şartlarını anlamak ve tepki vermek adına uygun yolları bulmak için Yapko her kişiye farklı bir yolla yaklaşmayı yaptığı her şeyden daha fazla dener. Yine de sadece bir danışanı hızlı

iyileşmeye uygun hâle getiren hususlar değil bunun yanı sıra terapistlerin işlerine yaklaşım tarzları ile alakalı bazı ortak paydaların varlığını görür; "Bir büyük terapist olması muhtemel olanla ilgili birlikte bir vizyon ortaya koyarak ve bu vizyonun hayata geçmesi için yapılması gerekenleri tarif ederek danışanına ilham verebilir. Bilge bir kişi yöntemi belli olmayan ideal bir dilektir sadece demişti bir keresinde ki ben de aynı görüşteyim. Ayrıca insanların zayıflıkları yerine daha çok güçlü yönlerini ve yeterliliklerini görebilen bir terapist yardım etmek adına çok daha fazlasını yapabilir diye düşünüyorum. Bana göre, terapi patolojiyi küçültmek değil iyiliği genişletmek için vardır."

Teoriyi Metabolize Etmek ve Karmaşıklığı Kucaklamak

Usta terapistlerin teorileri metabolize etmede diğerlerinden farklı davrandıkları aşikârdır. Ephi Betan ve Jeffrey Binder tarafından yürütülen bir araştırmaya göre en üst seviyedeki uygulayıcılar orijinal olarak öğretmenlerinden ve mentorlarından öğrendikleri şeyleri sadece değiştirmek ve adapte etmekle kalmayıp aynı zamanda daha karmaşık, kapsamlı, yaratıcı ve soyut fikirleri geliştirme eğiliminde olurlar. Yapko psikolojik jargona gösterecek çok fazla sabrı olmadığını ya da kesinlikle o şekilde konuşmayacağını ancak bunun kendi kavramsal çerçevesinin de çok sağlam olduğu anlamına gelmeyeceğini söylüyor.

Deneyimle kazanılan bir öğrenme eğrisi vardır ve öyle algılanmasına rağmen ne pürüzsüzdür ne de artımlıdır: Değişimlerin çoğu oldukça kaotiktir ve istikrar bozucudur. Bunun bir sebebi de deneyimli terapistlerin -en azından gerçekten büyük olanların- istisnaları ve anomalileri (anormallik, sapaklık) de kapsayacak şekilde teorilerini genişletmeye devam ediyor olmalarıdır. Onlar başkalarına görün-

mez olan desenleri bulmak için 'analitik olmayan düşünce yollarını' bir tür sezgi, kullanırlar. Teşhisler, şartlar, durumlar, aile yapılanmaları, bireysel kişilikler ve kültürel altyapılar dâhil geniş bir çeşitlilikte (spektrum) sürekli olarak karşılaştırmalar yapma alışkanlığındadırlar. Kısaca, onları sinir bozucu veya dikkat dağıtıcı bulmak yerine farklılıklara değer veren bir şekilde vakaları kafalarında canlandırırlar. Başkalarının altında ezileceği karmaşıklık ve kaos şartlarında başarılı olurlar.

JC Stuart benim 30 yılı aşkın bir süredir danışmanlığını yaptığım ve hâlâ iki haftada bir görüştüğüm bir adam. Yaklaşık 50 yıldır Marta ile evli ve yetişkin dört adet çocukları var. Stuart'ın çok uzun bir bipolar bozukluk öyküsü ve bu sebeple hastaneye yatmışlığı var. Ayrıca durumu narsisizmin Axis II kişilik bozukluğu ile daha da çetrefilli bir hâl alıyor. Birkaç kolej diploması olmasına rağmen hiç çalışmadı ve ailesi geçimini onun maluliyet geliri ve Marta'nın sağlık asistanı olarak çalışmasıyla (artık emekli oldu) sağladı. Marta psikolojik bir teşhis taşımamakla beraber kanunen işitme engelli birisi.

Stuart'ın bütün bu yıllar boyunca temel sıkıntısı yalnız hissetmesi ve hiç arkadaşı olmaması üzerineydi. Bütün hayatını göçmen olmak, kısa boylu olmak, asla işe alınmaya uygun olmamak ve zihinsel olarak hasta olmakla marjinalleştiriyordu. Son zamanlarda yetişkin zorbalıkları ve ne zaman kamu hizmet gruplarına katılsa nasıl daima kendisini takdir edilmemiş, ezilmiş ve hiyerarşinin en alt basamağında hissetmesini sağlayan birilerinin iş başında olduğu üzerine seri makaleler yazıyor.

Bu hafta Stuart'ın bir danışma seansı vardı ve Marta'yı da beraberinde getirdi. Seans öncesinde her ikisinin de

oğullarının evden taşınması ile ilgili aynı fikirde uzlaştıklarından emin olmak istediğini belirten bir e-posta gönderdi. Beraberinde bir kitap yığını, kendi 'terapi kutusunu' bir ayakkabı kutusu dolusu ilaç ve birkaç defter getirdi. Konuşacağı birilerinin varlığının kendisini mutlu ettiğini, dolayısıyla da oğlunun evde olmasıyla ne kadar iyi hissettiğini anlatarak başladı seansa. Eve bir yavru köpek almaya (ailece) karar verdiklerini anlattı. Stuart konuşurken Marta, onu dikkatli bir şekilde dudaklarını okuyarak dinliyor ve söylediklerini onaylıyordu. Bu onları birbirlerine en yakın gördüğüm andı, ne kadar yakın olduklarına ve ne kadar 'aynı görüşte' göründüklerine dair birkaç şey söyledim. Stuart seans esnasında birkaç defa tezini bitirmeye ihtiyaç duyduğunu söyledi. Bunun yetişkin zorbalığı üzerine yazmakta olduğu üzerinde konuşmuş olduğumuz o makale olduğunu düşündüm. Toplantı iki hafta sonraki seansın planlanmasını takiben gülümseyip tokalaşmayla sona erdi. Gün içerisinde sonradan ondan bana ne kadar kızgın olduğunu ve seansı ne kadar 'feci' bulduğunu anlatan bir mesaj aldım. Bir daha geri dönmeyeceğine yemin etti.

Şurası aşikâr ki başkaları tarafından incitilmeden önce uzun süre Stuart onları incitmişti, diğerlerinden uzaklaşıp durmayı başarmasının yolu buydu. Hayatının çok sayıdaki bileşenlerinin tamamını biliyordum. Ayrıca çevresiyle bağı kopup yalnız kaldığında ne kadar derin bir acı hissettiğinin de farkındaydım. Ona tepkimin dürüst, doğru ve gerçek olması gerekiyordu. Bir psikologdan ziyade bir arkadaşa ihtiyacı vardı. Hayatının çok sayıdaki bileşenlerini anlayabileceğimi ve öfkeyle ya da şikâyetle karşılaşmadan ana (önemli) kişiye tepki verebileceğimi hissediyordum. O gün o anda danışan için neyin önemli olduğunu çok önemlidir. Çeşitli kültürel/ailevi/ biyolojik faktörlerle ilgili onu şekillendirmeme yardımcı olacak kapsamlı şablonlar hazırlamış olmamın çok faydası oldu.

Kendimi savunmak ya da seanslarda başarmış olduğumuz onca şeye ve bunca yılda kaydetmiş olduğu ilerlemelere işaret etmek yerine, sadece onun hayal kırıklığını ve kızgınlığını çok iyi anladığımı söyledim ona. O şekilde düşünmesinin benim açımdan bir sakıncası olmadığını bilmesini istedim. O anki hisleriyle önceden defalarca deneyimlediği kendi kendine izole olmakla tanımladığı kültürün bir parçası olması ile ilgili olanlar arasında birkaç bağ kurdum. Onun tek bir insan içerisinde yaşayan büyük bir çeşitliliğin, karmaşık bir kişilik yapısının ve hiç kimsenin gerçekten onu anlamamış olmasına yol açan çok boyutluluğun bir örneği olduğuna işaret ettim.

Sadece danışanlarımızın çok kültürlü kimlikleri için değil, onların özellikle kendi kendilerini sabote edebilecek gibi görünen davranışlarına anlam verebilmek için kullandığımız kavramsal çerçeveler için de karmaşıkla alakalı farkındalığımızı muhafaza etmeyi deneriz. Bu sorular sormakla başlar; "Kendinizi bir grubun ya da kültürün üyesi olarak tanımladığınız bütün hususlar nelerdir? Sizin dünyanızda sizi en iyi tanıyan insanlar kimlerdir ve sizin hakkınızda bana neler anlatabilirler?" Teşhisle alakalı kategorileri daraltmak ya da insanları gruplara ayırarak sınıflandırmak yerine insanları sadece kendi ırkları, cinsiyetleri, cinsel tercihleri veya medeni hâllerine göre incelemekten uzak durmak isteriz. Bu tür kültürel yakınlıklar kesinlikle bir çeşit anlam ve gerçek ortaya koyarlar fakat biz her danışan hakkında daha çok onun şahsına ait benzersiz olanlarla ilgileniyoruz. Tekil varlıklar olmalarını sağlayan bütün o çoklu kimlikleriyle beraber onları kabul etmeyi ve her şeye rağmen dışlarındaki geniş dünyaya bağlamayı istiyoruz.

Bütün şahsi zorluklarına rağmen ümitsizce onaylanma-

yı, kabul görmeyi isteyen çok sayıda -Stuart gibi- danışan var. Özellikle de boyları, derilerinin rengi, cinsel tercihleri ve doğuştan getirdikleri özellikleri gibi değiştirmeleri mümkün olmayan hususlarda hiçbir zaman memnun edemeyecekleri insanları mutlu etmeyi denemekle geçiriyorlar hayatlarını.

Farklılıkları yetersizlik ya da problem olarak görmek yerine şahsi benzersizliğin formları olarak algılamak amacına inanıyoruz. Eğitim hayatımızın çoğu noksanlıkları, yetersizlikleri, sınırlılıkları, patolojik durumları, hastalıkları ve insanlarla ilgili problemin ne olduğunu tanımlamak ve onu onarmakla geçti. Yine de usta terapistlerin ümide diğer her şeyin üstünde değer veren çok farklı bir bakış açıları ve algıları vardır. Ümitsizliğe kapılmadan, odaklanmalarına ve hayatı danışanlarının ifade ettiği hedeflerle ilişkili olarak görmelerine izin veren bir görev aşkı hissederler. Önceden var olan şartlar, teşhisle alakalı durumlar, mevcut belirtiler ve sözüm ona şahsi sınırlamalar dâhil diğer her şey istenilen yönde ilerlemeye yönelik çabaları daha iyi belirlemeye ve hedeflemeye yarayan basit veriler olarak algılanırlar.

Stuart, bütün o karmaşıklığı ve çok boyutluluğu içerisinde sadece benzersiz ve özel olarak görülmek istiyordu. Önceki terapistler bu durumu patolojik narsisizm olarak etiketlemişlerdi. Yine de o sadece diğer herkes gibi olmak istiyordu. Hem farklı hem de aynı hem takip eden hem de lider hem uzun hem de kısa olmak istiyordu aynı zamanda. Kim ve ne olduğunun görülmesini, bilinmesini ve kabul edilmesini (onaylanmasını) istiyordu hatta tam anlamıyla işlevsel olan bir başkası olmaya çabalıyordu ümitsizce.

Bölüm 12

Terapide Sevgi Beş Harfli Bir Kelimedir

Bazı danışanlarımızla çalışırken, onlara karşı nasıl hissettiğimizi başka tarif edecek *sevgi* dışında hiçbir kelime bulamıyoruz. Bu kelimeyi bu profesyonel makalede kullanmamızın tuhaf kaçtığını biliyoruz fakat yardımcı olduğumuz insanların birçoğu için öyle derin hisler besliyoruz ki zaman zaman acaba önemseme, saygı ve hoşlanma gerçekten onlar için yaptığımız diğer her şey kadar iyileştirici mi diye merak ediyoruz.

Terapist tarafında büyük oranda istismarlar, cinsel usulsüzlükler, karşı aktarım, bağımlılık ve kişisel hoşgörü ile bağlantılı olması sebebiyle *sevgi* mesleğimizde yasaklı bir kelimedir. Biz, danışanlarımızla aramızda gelişen ilişkisel bağlantılarımızı tarif etmek için onun yerine *iş birliği, koşulsuz pozitif ilgi, şefkat* ve *empati* gibi terimleri kullanırız. Hiç sevmediğimiz ya da çok az sevdiğimiz hâlde gördüğümüz bazı insanlar vardır kesinlikle; aslında kendilerini mümkün olduğunca sevimsizleştirmeye ciddi gayret gösteriyorlar. Fakat çok uzun bir süredir bilip de kendimize sakladığımız şey, terapötik çalışmamızın çok önemli bir kısmını yönlendirenin *sevgi* olduğudur.

Özellikle ustalığa geçiş yapmak için yoğun gayret sarf ederken, alanımızdaki teknikler ve müdahaleler ile meşgul olmaktan daha önce de bahsettik. Özellikle standart hâle

getirilebilir ve bileşen parçalarına ayrılabilir pozitif sonuçlar üreten izole edilmiş değişkenlerle yapılmış bir araştırma var.

Şüphesiz, biz somut stratejileri ve mantıklı bir şekilde kusursuz teknikleri sıradaki kişi kadar severiz. Ancak buna rağmen terapistler ve öğretmenler olarak yaptığımız işle ilgili bizi bu kadar enerjik, heyecanlı, yaratıcı, coşkulu ve çılgınca tutkulu yapan şey öğrencilerimize, danışanlarımıza ve süpervizorlerimize duyduğumuz *sevgi*dir. Bizim için bu başkalarına yardım etmeye adanmışlığın kaynağı ve bizi ayakta tutan şeydir. Danışanlarımıza, öğrencilerimize ve süpervizörlerimize yapıcı tavsiye, girdi, geri besleme, anlayışlar ve memnuniyet yoluyla önerdiğimiz her şeyin ötesinde onların çoğunun bizim tarafımızdan sevildiklerini hissettiklerini düşünmek istiyoruz.

Önemsemenin Çok Boyutluluğu

Bildiğimiz en nazik, önemseyen ve sevgi dolu insanların bazıları terapistlerdir. Bununla birlikte kendi başlarına oldukça etkili ve soğuk değilse düpedüz çekinen başka uygulayıcılar var. Yine de bu profesyonellerin de kendi tarzlarında danışanlarına onları önemsediklerini gösterecek, daha az güçlü olmayan -aynı derecede etkili- benzersiz yollara sahiptirler. Hatta önemsemeyi açıkça işlerinin tümleşik bir parçası olarak görmeyip üretkenliği engelleyici bir acımaya yol açabileceğini düşünenler bile hâlâ danışanlarının tarif edebilecekleri başka yollarla şefkatlerini ve sevgilerini sızdırıyorlar.

Bölüm 3 içinde paylaştığı kendi deneyiminde Jeffrey, önemsemenin ve sevgi göstermenin Albert Ellis'ten gördüğü en çok akılda kaldığı ispatlanmış terapötik müdahaleler

olduğunu anlatmıştı. İlginç bir şekilde her birimiz şefkatimizi ifade etmek için bazılarımızın diğerlerine göre daha direkt ortaya koyduğu farklı yollar buluyoruz. Ellis her türlü irrasyonel inanışlara karşı çıkıp kendi bilişsel tabanlı tekniklerini geliştirmiş birisi olarak tanınmakla beraber danışanlarının çoğu ondaki o derin önemsemeyi hissederlerdi. İşini ne kadar çok sevdiği oldukça iyi bilinirdi. Ellis bir defasında sıradan bir gününün programını yayınlamıştı; zamanı yataktan kalktığı andan gerçekten uyuduğu nadir zamanlar dışında 25'er dakikalık terapi seansları, konuşma bağlantıları, toplantılar, yazma görevleri, telefon sohbetleri ve yazışmalar şeklinde -hatta yemekler bile başka işlerle aynı anda- planlanmıştı. Eğlenceli zamanları seven insanlar için bu delice görünebilir fakat Ellis için işi onun gerçek aşkıydı ve hayatı boyunca ifade ettiği tutkusuyla sürekli olarak bunu gösterdi. 1990'lardan beri gelen terapötik işlerini çok sevdikleri için kariyerleri boyunca hiç olmadıkları kadar aktif olup hâlâ danışan görmeye, konferanslarda sunum yapmaya, gün boyu süren atölye çalışmalarını idare etmeye devam eden, akıl sağlığını düzeltme bakımı mimarı ve idealist, Psikolog Nicholas Cummings ve Gelstalt teorisyeni Erving Polster gibi, bir sürü arkadaşımız ve meslektaşımız var. Yaşı yüze yaklaşmasına rağmen, Cummings deneyimleri hakkında oradaki personelle mülakat yapmak için gittiği Antarktika'dan yeni döndü.

Bu adanmışlığın en uç örneklerinden biri de Debbie Ellis'in eşi Albert Ellis'in yaşam tarzını anlatan paylaşımıydı. Belirli profesyonellerin mesleklerinde üne kavuşmaları şans eseri değil yaptıkları işte çok yoğun çaba sarfetmelerindendir. Ellis zamanın çok çabuk geçtiğinin o kadar farkında ki bir tek saniyesini bile boşa harcamıyor.

«Genellikle günde 16 saat çalışıyor." diye söze girerek devam etti Debbie, "Uçaklarda, doktorların bekleme oda-

larında ve hiçbir yerde asla boş oturmaz. Onun yerine yazarak, okuyarak ya da şarkılar ve şiirler besteleyerek zamanını değerlendirir. Buna rağmen kendini asla kutsal sayılacak mükemmellikte biri olarak tanıtmadı. Başarılı çalışmalarından sanki acı veren ve zayıf düşüren bir utangaçlıkla başa çıkmaya çalışan genç bir adammış gibi bahsetti. Doğuştan getirdiği sabırsızlığını ve hayal kırıklıklarına karşı hoşgörü yetersizliğini yenmeye yönelik gösterdiği daimi çabayı anlattı mesela. Sağlıklı değişimin korunması için her birimizin düzenli çalışma ve uygulama yapmamızın gerekli olduğunu, bu şekilde yaparak başarı elde ettiği kendi örneklerini paylaşarak, hatırlattı."

Debbie Ellis birçok insanın eşinin üretkenliğe yönelik bu yoğun, her şeyi kapsayan adanmışlığı karşısında kendilerini tedirgin hissettiklerini itiraf etti fakat onun başkalarını değişik tercihlerde bulundukları için asla yargılamadığını da ısrarla belirtti; "Albert, başkaları için ne öneriyorsa kendisi de onun hakiki bir modeliydi. Bunun bir sonucu olarak birçok insan değişime yönelik tavsiyeleri duyup onlara göre hareket etmede daha yenilikçi ve az direnç gösterici oldu. Albert bazı insanların kendi kendilerini baltalayıcı tarzlarıyla düşünmeye ve davranmaya devam etmek için gündeme getirdikleri hiçbir değerlendirmeye prim vermedi. O bu tür düşüncelere karşı çıktı ve kendi kendilerini inciten danışanlarıyla ve öğrencileriyle pasif bir şekilde aynı görüşte olmadı. Onun saçmalığı reddeden tavrı sunduğu teşvik edici enerjiye eklendi daima. Bütün bunların ötesinde, birçok insan onun bu samimi özeninin ve ilgisinin kendi iyilikleri için olduğunu hissetti."

Başkalarına yönelik sevgi. İşine yönelik sevgi. Hayatta en çok zevk aldığımız şeylere yönelik sevgi. Canlandıran her ana yönelik sevgi. *Bu* tutkudur ve günlük hayatımızda göstermekte olduğumuz derin önemsemedir.

Kişisel İtici Güçlerimize Sahip Olmak

Fark ettiğiniz gibi şüphesiz, ikimiz de hâlâ psikoterapinin gizemli, karmaşık ve çok boyutlu dünyasında olup biteni anlamlandırmaya uğraşıyoruz. Klinik ofislerimizin çok çok dışına doğru genişleyerek profesyonel yaşamımızın çoğunu dünyanın uzak diyarlarında yazmaya, sahada çalışmaya ve öğrencilerimiz ve meslektaşlarımızla viziteye çıkmaya harcıyoruz.

Yaklaşık her on yılda bir çalışmalarımızı bütünüyle yeniden kavramsallaştırırız. İster uzak bir köydeki evimizi ziyaret ediyor olalım, bir okulda ya da yetimhane de gönüllü olarak çalışalım, dezavantajlı bir topluluğa bir servis ziyaretine öncülük edelim ya da ister bir terapi seansına öğretmenlik, koçluk, süpervizyon veya idarecilik yapalım, yapmaya çalıştıklarımızın çoğu yardımcı olduğumuz insanlara özenimizi ve merhametimizi göstermektir. Bu, karşılıklı talepler olmadan, (çoğunlukla) kendi ihtiyaçlarımızı karşılamadan ve acımadan sevmektir. Yaptığımız şeyleri sadece başkalarına yardımcı olmak için değil aynı zamanda kendimizi güçlendirmek için de yaptığımızı isteksizce kabul ettiğimiz için *çoğunlukla* kelimesini parantez içinde yazdık. Tabiri caizse, istenilir olduğumuzu hissetmeye *ihtiyacımız* var. Çabalarımızın takdir edildiğini ve bunun açıkça ifade edildiğini görmeyi tercih etmemize rağmen, bazen bunu bir ihtiyaç olarak da hissederiz. Birçok zaman hayal kırıklığına uğrarız çünkü yaptığımız işin onu yapma amacımızı gerçekleştirip gerçekleştiremediğini gerçek manada söyleyemeyebiliriz.

Eğer yaptığımız işe yönelik ilgimizi ve tutkumuzu, ailemiz ve arkadaşlıklarımız dışındaki ilişkilerimizde özlediğimiz o samimiyet boşluğunu doldurmak adına sevgi üzerinde odaklandığımız kadar, ortaya koymazsak dürüst

davranmamış oluruz. İlk etapta, en azından kendi adımıza, terapist olmamızın sebebi danışanlarımla oluşturduğumuz yakın bağlardan, özellikle de iş başında bulunduğumuz ve incinebilir olan kişi biz olmadığımız şartlarda hoşlanmamızdır. Terapist olmak, bir çocuk olarak işe yaramaz ve değersiz hisseden Jeffrey'e bütün hayatını geri kazanacak şekilde sevilmeyi ve takdir edilmeyi hissetme fırsatı verdi. Jon için başkalarının saygı duyduğu bir hayatı sürdürüyormuş ve farklılık yaratıyormuş gibi hissetmek ihtiyacı demekti bu. En hoşlandığımız ve tatmin olduğumuz terapi deneyimi sadece danışanlara önemli ölçüde yardım edebildiğimiz (ve teşekkürümüzü ifade ettiğimiz) değil aynı zamanda ilişkide karşılıklı etkilenme, saygı ve önemseme ihtiva edenlerdir.

Nasıl Seveceğimizi Öğrenmek

Geriye dönüp baktığımızda, öğretmenlerimizin, gözetmenlerimizin, terapistlerimizin ve etkili mentorlarımızın çoğu önemli 'şeyleri' öğretti bize ki bu belirli becerileri, bilgileri, içerikleri ve bilgeliği onlardan öğrendik anlamına gelir ve ayrıca onlar tarafından -saygı gördüğümüzü- sevildiğimizi hissettiğimiz manasınadır. İkimiz de (birkaç yıl arayla) bize sevgiyi, özeni ve desteği, her ikimizin de daha önce deneyimlediğimizden daha derin bir tavırla öğreten, aynı doktora danışmanıyla çalıştık. Bunun öncesinde, her ikimiz de daima, sahtekâr olarak algılanma tehlikesi altında, gözetim altındaymışız gibi hissettik ancak mentorumuzun sadece bizden sahiden hoşlanması değil aynı zamanda bizi sevmesi bize çok hoş bir karşılama sürprizi oldu. Zamanımızın çoğunu onunla ofisinde değil ama ailesiyle beraber akşam

yemeği masası etrafında, bir balıkçı botunda oturarak veya konferanslarda ona eşlik ederek geçirdik.

Bill bize bir profesyonel olmanın sadece ne bildiğimiz veya ne yapabildiğimiz ile alakalı değil aynı zamanda başkalarına nasıl verebildiğimiz, onları nasıl sevebildiğimiz ile alakalı olduğunu öğretti. O bizim için sahiciliğin, doğruluğun ve pozitif beğeninin bir ilişkinin niteliği olabileceği yolları modelledi.

JC Beraber katıldığımız bir seminerde Bill'e o dönemde bana çok sıkıcı göründüğü göz önüne alındığında kariyer eğitiminin gerçekten o kadar önemli olup olmadığını sorduğumu hatırlıyorum. İnsanlarla derin, duygusal seviyede bağlantı kurarken, kariyer gelişiminin bu anlaşılmaz teorilerini değil, gerçekten sürece dâhil olan eğlenceli 'şey'leri öğrenmek istiyordum. İlişki faktörlerinin ve danışanın hayatının diğer şahsi yönlerinin aynı derecede önemli olduğunu ifade eden Bill benimle aynı fikirde olduğunu söyledi.

«Bu ilginç." diye cevap verdim, "Çünkü yakın zamanda kariyer eğitiminin gerçekten yaptığımız her şeyin temeli olduğunu anlatan bir makale buldum.»

«O adam bir aptal olmalı." oldu Bill'in cevabı. Sonrasında ise makalenin ana tezini bütünüyle güvenilmez olarak tanımlayıp o orijinal köklerin çok dışına taştığımızı söyledi.

Başımı salladım ve çantama uzanıp gerçekte kendisine ait olan makaleyi çıkardım! Belki de bu, bir öğretim elemanına, hem de bölümdeki en güçlü fakülte üyesine, bütün sınıfın önünde yanlışını göstermek, o ana kadar yaptığım en zekice iş değildi.

Bill'in yüzü parlak kırmızı bir renge döndü ve beni bo-

ğacakmış gibi baktı bana. Bir dakikalık bir kekelemeden sonra beni kendisini pusuya düşürmekle suçladı ve kendisini savundu, devamında hayatında hiç bu kadar hakarete uğramadığını açıkladı. Kapıyı arkasından çarparak derhâl sınıftan çıktı.

Diğer öğrenciler, bazıları korku ve merakla karışık bir saygı ile, bazıları ise ona bu şekilde meydan okuduğum için şaşkınlıktan dili tutulmuş vaziyette desteklerini göstermek amacıyla etrafımda toplandılar. «Başına büyük bela aldın, Jon. O adam seni cezalandıracak.» dedi bir sınıf arkadaşım kafasını sallayarak gülerken. Sadece onunla aynı fikirde olduğumu ifade edebildim ve cahilliğimin ve aptallığımın kariyerimi sonlandırmış olduğunun farkına vardım.

İşleri daha da zor bir hâle sokacak şekilde hatta ertesi gün Bill'in beni aracıyla kampüse götürmesi gerekiyordu fakat asla onunla yalnız kalmak ve onun öfkesine ve yaşadığı utançtan dolayı intikam alma isteğine maruz kalmak istemiyordum. Onu kendi evimde gördüğüme bayağı bayağı şaşırdım. Arabasına biner binmez özür dilemeye başladım.

«Hey, endişelenme." dedi elini uzatıp gülümseyerek. "Eğer dürüst olamazsak ve hatta ara sıra birbirimizi gücendirmezsek bizim gerçek manada bir ilişkimiz yok demektir. Asıl uygun olmayan davranışım için senden özür dilemesi gereken benim: Çok savunmasız yakalandım. O makaleyi ilk yazdığım andan bugüne kadar düşünce sistemimde ileriye doğru ne kadar çok geliştiğimin farkına vardım. Sen aslında bunu görmeme yardımcı oldun."

Bu tecrübe ve diğer birçokları sayesinde Bill bana karşılıklı özen, saygı ve evet sevgi üzerine kurulan dürüst, açık ve samimi ilişkinin önemini ve değerini öğretti.

Sevgi Her Zaman Mümkündür

Terapi kısaldıkça, belirli bulgulara daha fazla odaklandıkça, şartlar ve tedavi protokolleri arasında daha iyi eşleme yapıldıkça, merhamet ve özen daha ılımlı olmak için sıklıkla sadece ek değişkenler olarak telakki edilir. Danışanlarımız hakkında ne hissediyoruz ya da bu ilgiyi nasıl aktarıyoruz gibi hususlar bazen tedavi programının uygulanmasından çok daha önemsiz olarak düşünülür. Bazı şartlarda ve bazı danışanlarla kesin bir nesnellik ve tarafsızlık tercih edilir. Buna rağmen bu, bunca yıllık uygulama neticesinde merhametimizin zamanla nasıl aşınabildiğini ve daha önceden hepsini görüp işittiğimiz bir tür bağımsız duruş ile yer değiştirebildiğini tam olarak açıklamaz.

Toplum akıl sağlığı için çalışan arkadaşlarımızdan biri işinden bir şekilde ilham almış ve enerji kazanmış olarak kalmanın yollarını buldu. Özellikle bu ilginçti çünkü düşünülebilecek en zor varlık ile çalışıyordu: İçlerinde şizofreni, bağımlılık, zekâ geriliği ya da yukarıdakilerin hepsinin birden belirtilerini gösteren çifte tanılı evsiz hastalar vardı.

«Bu insanlarla çalışmayı sürdürmeyi nasıl başarıyorsun?» ve devamında «Demek istediğim onlar için yapabileceğin ne var ki?» diye sordum bir gün.

Soruma sahiden şaşırmış olarak «Ne demek istiyorsun?» dedi.

«İyi de bu insanlar sokaklarda yaşıyorlar. Sürekli aktif bir şekilde halüsinasyon görüyorlar. Normallik sınırında bir zekâya sahipler. Çoğu zaman ya sokak maddeleri ya da klinikten temin ettikleri Haldol ile uçuştalar. Bir muhabbete çok zor odaklanabiliyorlar, anlamlı bir terapi seansına katılım sağlamaları ise çok daha zor. Onlar için ne yapabilirsin ki?»

Arkadaşımız bir an düşündükten sonra kafasını salladı ve Jeffrey onun kendisine katıldığını düşündü ilk önce. Fakat sonrasında asla unutamayacağımız ve bu ana kadar kalbimizde tutmaya değer bulduğumuz bir şey söyledi; "Her hafta en azından bir saatliğine birinin gerçekten kendilerini önemsediğini onların hissetmesini sağlamak ümidini taşıyorum."

Biz, merhametimizi kaybettiğimizde (ya da yanlış yerleştirdiğimizde) işimizde şevkimizin en çok kırıldığı ve ilgimizin en aza indiği bir önceki gözlemimizde olduğu gibi bu sözleri sürekli olarak aklımızda tutuyoruz. Bir süreliğine bu alanda bulunan herkes kendimizi yaptığımız işte zinde, enerjik ve tutkulu tutmamızın zorluklarını çok iyi bilir. Danışanlarımızı kısmi dikkatle dinlemek, aynı basmakalıp hikâyeleri ve anekdotları tekrarlamak ve daha önce işe yaradığı bilinen zaman testinden geçmiş aynı teknikleri kullanmak yani oto pilotla iş görmek kolaydır. Seanslara tam olarak gerçekten odaklanmak, sadece devam etmekte olan değişimlere katkıda bulunan değil aynı zamanda çalışma sona erdikten çok sonra bile danışanın kazanılmış olan momentumu muhafaza etmesine ilham veren bireysel olarak tasarlanmış benzersiz terapötik başyapıtları birlikte tasarlamak çok ciddi bağlılık ve enerji ister. Hepimiz böyle davranarak bir şeyleri zinde olarak tutmamıza yardımcı olacak kendi yolumuzu bulmak zorundayız. Bizim için bu yaptığımız işte, yardım ettiğimiz insanlara, yaptığımız işe ve yıllar boyunca öğrencilerimizden ve danışanlarımızdan öğrenme ayrıcalığına sahip olduğumuzdan dolayı hissettiğimiz minnettarlığa olan sevgiye erişmek ve onu ifade etmek ile alakalıdır.

Carl Rogers, Abraham Maslow, Irv Yalom, Jim Bugental, Art Combs gibi insancıl terapistler ve birçok diğer terapist danışmanlığa başladığımız ilk dersten itiba-

ren bize bunu anlatmaktadırlar. Gerçekten seven insanlar sadece başkalarına yardımcı oldukları için değil bunun yanı sıra zamanla kendimizi ayakta tutmamıza yardımcı oldukları için de önemlidirler. Sadece yardımcı olmaları için para ödendiğinde özen gösteriyor gibi görünenler hayatlarının bu yönünde asla ustalığı keşfedemezler.

Ünlü Psikanalist Erich Fromm için bir danışanın belirtileri onun sevmeye yönelik yetersizliğinden kaynaklanır. Bu sevgi ilgiyi, sorumluluğu, saygıyı ve başka bir insanı ve o insanın gelişimine yönelik yoğun isteği anlamayı deneyimleme kapasitesini içerir. Danışanlar hâlâ sıklıkla annelerinden, babalarından ya da diğer ebeveyn figürlerinden hiçbir zaman alamadıkları sevgiyi arıyorlar.

Sevgi, sadece ofislerimizde bize para ödendiği zaman değil fakat hayatlarımızın her yönünde, kendimizden uzaklaşıp sevgi dolu iyi bir yaşam arayışı benimsemek demektir. Başkalarının acısını ve sıkıntısını ancak böyle bir sevgiyle hafifletebiliriz. Sevgiyi öğrenmeye yönelik bu süreç kendimizi sevmekle başlar.

JC Mike ofisimden içeriye girdiğinde kendinden emin bir poster çocuk gibi görünüyordu. Oldukça yapılı bir adamdı, uyumlu kravatı, süveter yeleği ve tüvit spor ceketi ile çok özenli giyinmişti. Özgüven doluydu.

Birkaç dakika içerisinde önce Doğu Sahili'nde bir hazırlık okuluna ve Doğu Amerika'nın sekiz seçkin üniversitesinin oluşturduğu üniversiteler birliğinin (Ivy League) bir üyesinde MBA'ya devam ettiğini öğrenmeme izin verdi. Varlık ve statü bakımından çılgınca başarılı olmuş biriydi. Ona nasıl yardımcı olacağımı sorduğumda süklüm

püklüm bir şekilde 'bir sürü problemi' olduğunu itiraf etti.

Detaylı bir inceleme neticesinde birkaç defa hastanede uzun süreli tedavi görmesine de sebebiyet veren bipolar bozukluk teşhisi konulmasının da sebebi olan 'anı anına uymayan biri olmak'la ilgili ömür boyu süren mücadelesini tarif etti. Bu ailesi için de geçerliydi, babası Mike Sr. de benzer belirtileri gösteren ve sık sık intihara eğilimli biriydi.

Kız arkadaşıyla olan ilişkisinde erken boşalma sıkıntısının ortaya çıkış anına kadar yakın zamandaki hayatı oldukça iyi ilerliyordu. Mary Anne ülkenin 'daha fakir bir yöresinde' büyümüş aşikâr olarak baskın karaktere sahip bir kadındı ve Mike'a göre gece ve gündüz gibi farklıydılar birbirlerinden. O güçlü aile bağlarına sahip birisiydi, kadın annesi ve kardeşleriyle konuşmuyordu ve hatta babasını tanımıyordu bile. Kız arkadaşını özellikle sekse ilgi duyan ve her an seks yapmak istiyor görünen biri olarak tarif ediyor ve şimdi artık ona ayak uyduramadığını ifade ediyordu.

"Eğer bu kadar farklıysanız..." diye sordum ona, "Bir arada kalmayı nasıl başaracaksınız?"

"Bilemezsiniz Doktor! Eğer onu görseniz siz de onu istersiniz. O, 10 puanlık bir skalada 12 puan eder. Bu kadın bir sanat eseridir."

Mary Anne'in fiziksel mükemmelliği onun dışarıda olabildiğince mükemmel olma ihtiyacını tetiklemişti, zihinsel bozukluğu olduğu göz önünde bulundurulursa. Kusurları göz önüne alındığında herhangi birinin onunla birlikte olmak istemesi bir gizemdi onun için. Tedavi edilemez bir hastalığı, intihara eğilimli bir babası vardı ve artık işler yatakta da kötü gidiyordu!

Mike'ın bir büyük probleminin güçlü yönlerini değil sadece kusurlarını görmesi ve hayatının ilk döneminde

okulda elde ettikleri dışındaki başarılarının farkına varmakta güçlük çekmesi olduğunu fark ettim. Hatta daha sonraları prestijli kuruluşlarla iş yapıyor olmasının sadece şans olduğuna ve herhangi bir ayrıcalığa sahip olduğunu hissetmediğine inanıyordu.

Onu daha dengeli bir ışık altında görmek adına, bazı kötü yönlerinin (dezavantajlarının) varlığını kabul ederken iyi (olumlu) bazı yönlerini de ortaya çıkaracak şekilde, konuşarak zaman geçirdik onunla birlikte. Son seanslarımızdan birinde onu sahiden ne kadar çok beğendiğimi ve ona hayran olduğumu söyledim. "Mike, sen kendini değiştirilmesi ya da gizlenmesi gereken derin kusurları olan birisi olarak görüyorken, ben bazı büyük handikaplarına rağmen hayata inanılmaz bir başlangıç yapmış hayranlık uyandıran bu adam olarak görüyorum seni. Sanırım ben senin nerede olduğunu görüyorum, sen ise nerede olmadığına odaklanmayı tercih ediyorsun."

Daima hastalıklarla boğuşmuş olduğunda ve o anda buna cinsel yetersizliğin de eklendiğinde ısrar etmeye devam eden Mike'ın beni duyabildiği söylenemezdi pek.

"Hey!" diye söze girdim, "Bazı şeyleri düzeltemeyeceğimizi kabul ediyorum fakat kesinlikle onları yönetmeyi başarabiliriz. Mary Anne ile ilgili problemlerinize gelince, benim tahminime göre bunlar senin tam olarak gerçekten kendin olamayışının sonucudur. Ona yatakta cevap vermedeki eksikliğin seni daima kontrol edemeyeceğini ona söylemenin bir yoludur. Onun sürekli olarak sana amirinmiş gibi davranmasından yorulmuşsun."

Az biraz bu veya onun benden hissettiği toplayıcı sevgi ve özen gibi herhangi bir diğer uygulama ya da müdahale sonucu iyileşme yönünde önemli ilerlemeler ortaya çıktı. Onun hakkında biraz daha fazla düşündüğümde şimdi kendini sevmeye başlama zamanının geldiğini söyleyebilirim.

Terapistler sevginin karmaşıklığını ve önemini anlamak ihtiyacındadırlar. Sıklıkla derin ve dürüst bir sevgi olmadan herhangi bir insanın başlangıçta kendini tedaviye getiren problem her neyse onu aşması oldukça zor olur. Benzer şekilde eğer danışanları kendi hayatlarında sevdikleriyle böyle yaşamayı başaramazlarsa onlara yönelik derin merhameti ve önemsemeyi göstermek bir klinik tedavi uzmanı için zorlayıcıdır. İster ebeveynlerimizle, çocuklarımızla, kardeşlerimizle, arkadaşlarımızla, meslektaşlarımızla, komşularımızla veya ister yerel manavdaki kasiyerle olsun empati ile cevap vermek için elimizden gelenin en iyisini yaparız. "Mümkün olan her zaman nazik olun." diyor Dalai Lama, "Ve bu *daima* mümkündür.»

Bölüm 13

Vahşileşmek ve Azıcık Çılgınlaşmak: Yaratıcı Atılımları Teşvik Etmek

Terapide yaratıcı olmak sıklıkla bir terapist ve danışanı arasında beklenen olağan sınırlar dışındaki yollarla düşünmenin sonucu olarak içinde bütünüyle yeni ve beklenmedik şeylerin ortaya çıktığı iş birliğidir. Başka vakalarda yaratıcı olmak daha revizyoncudur ve önceden bildiklerinizi farklı bağlam ve şartlara uyarlamak için bir yol bulmak demektir. Bu usta terapistlerin diğerlerine göre daha yaratıcı olmaları gerektiği anlamına gelmez; sadece onların kendilerini bilinmeyene götürecek deneyimleme, yapıcı riskleri alma, kendilerinin -ve de danışanlarının- parçalarına erişme hususlarında kendilerine izin verdikleri anlamına gelir.

En açık seviyede, yaratıcı terapistleri düşünürsek aklımıza gelen şey danışanların problemlerine kendiliğinden ve düşünmeksizin genellikle birkaç dakika içinde iyileşme sağlayan en harika ve hayret uyandırıcı çözümleri öneriyor gibi görünen uygulayıcılardır. Böyle vakaları duyduğumuzda, yazılı kaynaklarda okuduğumuzda ya da onları gösteri videolarında izlediğimizde sıklıkla aşağılanmış ve cesaretimiz kırılmış hissederiz. Yine de herhangi birimizin böyle bir şeyi denemesi ya da icat etmesi nasıl mümkün olabilir?

Milton Erickson, Carl Whitaker, Virginia Satir ya da Jay Haley gibi isimlerin yeni ufuklar açan vakalarını düşündü-

ğümüzde; "Vay be, bir milyon yıl dahi olsa bunu asla düşünemezdim!" diye düşünmekten hiçbir şey söyleyemeyiz. Hayal dahi edemeyeceğimiz ve bizi daima soluksuz bırakan en yaratıcı müdahalelerin yüzlerce başka örneğini biriktirmeye yıllarımızı harcadık. Hedefinin ne kadar saçma olduğunu göstermek için danışanından bir milyon dolar isteyen Michael Yapko'yu ve danışanının gönüllü olarak kendini içine kapattığı hapishanesinden kurtulması için kadına bir fırsat sağlamak amacıyla onunla bir seansı bir kutunun içinde gerçekleştiren Laura Brown'ı hatırlıyoruz. William Glasser'ın çöp kutularından bir şeyler bulup yeme eğiliminde olan bir danışanının bu bağımlılıktan kurtulmasına yardımcı olmak için onunla koşuya çıktığını ve hatta her şeyin mükemmel olmasını isteyen bir danışanına karşı çıkmak adına ofisindeki tabloları bilinçli olarak eğri büğrü astığını da biliyoruz. Brad Keeney, yöresel şifacılık uygulamalarını seanslarına taşırdı. Stephen Lankton, depresyondaki bir danışanından iki kaşığın tepeleri arasından gün batımını izlemesini istemişti. Cloe Madanes, cinsel problemlerini hâlledebilmeleri için bir çifte özellikle sadomazoşistik cinsel aktivitelerde sadist rol alan egemen bir kadın (dominatriks) kiralamalarını söylemişti. Violet Oaklander, asi bir çocuğun bu problemini çözmek için onunla yürüttüğü seansı getirdiği evcil bir yılanla konuşmak suretiyle idare etti. Scott Miller, Rambo olduğunu iddia eden paranoyak şizofren birisiyle, adamın aslında onu oynayan aktör Sylvester Stallone olduğunda ısrar ederek yüzleşti. Stephen Madigan, talihsiz bir adama destek sağlayabilmek için ailesinin bütün üyelerini ve arkadaşlarını seansa davet etti. Bu efsanevi vakalar o kadar umulmadık görünüyorlar ve böyle şeyleri seanslarda kullanabilmek için daha bile azını, düşünebilmemiz asla mümkün olmaz gibi duruyorlar ki cesaret kırıcı oluyorlar. Bu münferit çabalara hayranlık duymamı-

za rağmen, biz daha çok onların altında yatan, daha büyük yaratıcılığa yönelik kendi yolumuzu bulmamız adına bize yardımcı olması muhtemel ilkeleri aramakla ilgileniyoruz.

O kadar da yenilikçi olmadıkları -sadece yaratıcı danışanlara sahip oldukları- hususunda ısrarcı olan mülakat yaptığımız kadın usta terapistlerin çokluğundan ne kadar çok etkilendiğimizden önceki bölümlerin birinde bahsetmiştik! Seanslarda bazen ortaya çıkan yaratıcı buluşları 'sahiplenmek' yerine iş birlikçi bir çabanın neticesi olarak görürler. İnanılması zor yeni bir fikir ya da teknik ortaya koymak bizimle değil fakat sadece içinde organik olarak etkileşimden kaynaklanması muhtemel böyle seçeneklerin barındığı bir çevreyi yaratmaya ve muhafaza etmeye yardımcı olmakla alakalıdır.

Modeller ve Teoriler Yaratıcı Seçeneklerimizi Sınırlandırınca

Dünyadaki, en azından mülakat yaptığımız, en yaratıcı terapistlerle ilgili çalışmalarımızdan tanıladığımız faktörlerden biri çoğunun başka insanların modellerini takip etmemeleridir. Onlar kendi modellerini geliştirip, icat eder veya uyarlarlar. Onlar özel bir teorik örneklemle özdeşleştirilebilirler fakat eğer öyleyse bile bu onların kendi amaçlarına, kişiliklerine ve şartlarına göre özelleştirdikleri bir tanesi olur.

Michael Yapko, terapistlerin var olan modelleri -sanki onlar bazı ilahi varlıklar tarafından gönderilmişler gibi- bu kadar ciddiye almalarına çok şaşırıyor; «Çoğu insan bizim terapi modellerimizin sadece, insan deneyimini bir formül ya da sembolik sunumla tarif etmeyi deneme yollarından ayrılmış bir ya da iki adımdan ibaret, birer metafor oldük-

larını anlayamıyor. Terapistler metaforlarla sanki onlar gerçek ya da doğruymuşlar gibi iç içedirler. İlkel benlik, ego ve süper ego yoktur. Benzer şekilde eğer hamile değilseniz, 'içinizde büyüyen bir çocuğunuz' da yoktur. Bunlar sadece metaforlardır fakat terapistler bunları ve yüzlerce diğer teorik yapıları onlar 'asıl gerçekmiş' gibi tartışırlar. Terapistler kaçınılmaz olarak takipçisi oldukları modellerle sınırlı hâle gelirler. Terapistler doğru davranmak yerine etkili olmakla daha fazla ilgilenirlerse, terapi kaçınılmaz bir şekilde gelişir."

Yapko'nun önemli bir nokta yakaladığını kabul etmek zorundasınız: Birçoğumuz modellerimizi çok fazla ciddiye alırız hatta bu önceden bildiğimiz, anladığımız ve inandığımız şeylerin dışına taşmak anlamına gelse bile sıklıkla bir danışanıyla fark yaratmakla ilgili gerekli ne varsa yapmamızla alakalı seçeneklerimizi sınırlama noktasına kadar varır. Hatta belirli bir teorik yönlendirmenin en tutkulu savunucuları bile, en azından yenilikçi olanlar, her birimiz için fikirlerimizi kişiselleştirmenin ve danışanlarımızın da aynısını yapmalarına yardım etmenin ne kadar önemli olduğunu çok iyi bilirler.

Kendi geliştirdiği ilişkisel, kültürel modelin coşkulu bir destekçisi olan Judy Jordan, yine de bir teorik yönelime aşırı bağlılığın yaratıcı fırsatları nasıl sınırlayabileceğinin farkına varıyor; "Birçok insan sağlıklı değişimi elde etmede temel faktörler olarak yöntembilim ya da teknikler tanımlarken yakalanıyor. Değişimi sağlamada bilişsel-davranış terapisi benzeri belirli 'teknikleri' bütünüyle takdir ediyorum. Psikolojinin gelecekte çok daha ilginç müdahaleleri ön plana çıkaracağına katılıyorum.» Ancak yaklaşmakta olan koşullu 'ama'yı hissedebilir ve hayal kırıklığına uğramazsınız; önerilen her şey bir empati pozisyonu tarafından ortaya çıkarılmadıkça, çok iyi algılanmış olamayacak.

Birey merkezli terapist David Cain'e göre bildiği ve çalıştığı en iyi terapistler başkalarının ayak izlerini takip edenler değil kendi benzersiz tarzlarını geliştirenler ve gerçekten samimi olanlardır. Meselelerle alakadar olmakla ilgili yeni çözümler üzerinde iş birliği yapmalarına ve he danışana bir birey olarak cevap vermelerine izin veren de budur. "Böyle terapistler kendilerini bilirler, danışanı için en iyi olabilecek olan bakımından anın gerektirdiği şeyler tarafından dikte edilen, anlık ve yaratıcı yollarla ifade ederler. Ben varoluşun bu hâlindeyken kişinin benden önceki benzersiz hâli ile alakalı bir 'his' elde etmek ve onun kendini ve ben dâhil olduğumda diğerleri ile nasıl ilişkilendirdiğini anlamak adına sıklıkla kendi sezgisel duyularıma başvuruyorum. En iyi olduğum anlar danışanlarımla ve onların yaşamlarında kendilerini nasıl konumlandırdıkları ile alakalı hislere sahip olduğum zamanlardır. Bu desenlere göre danışanlarımın kendilerini daha açık bir şekilde anlamalarını sağlayacak şekilde çalışırım. Burada anlatılmak istenen danışanların üstü kapalı hedefleri veya umutları olduğu, belirli amaca yönelik davrandıkları ve bir yaşam tarzları olduğudur. Zor bir farkındalığın kabul edilmesini sağlamak ve uygun bir bakış açısı kazanılmasına yardımcı olmak adına sıklıkla anlık mizaha başvururum. Danışanlarla birlikte gülebilmek aynı zamanda aradaki bağları da güçlendirir."

Cain, en olağanüstü ve yaratıcı olan terapistlerin iş birliği yapmaya, uyumlu olmaya eğilimli ve önemli ölçüde yararcı (pragmatik) olduklarına inanıyor. "Ne yapacakları hususunda yol gösterici olan tutarlı bir inanç sistemine bağlı olmaları sayesinde, onlar izledikleri yolu danışanların ihtiyaçlarının gerektirdiği yönde değiştirecek kadar esnek olurlar. Onlar, danışanları ile güçlü ortaklıklar ve güç birlikleri oluşturmaları ve kendilerini birlikte çalışan bir eki-

bin üyeleri olarak görmeleri bağlamında **işbirlikçidirler.** Böyle terapistler, bir yandan süreç boyunca çeşitli zamanlarda hangi uyarlamalara ihtiyaç duyulabileceği ile alakalı girdileri araştırma hususunda yenilikçi davranırken aynı zamanda her bir danışan ile ilgili neyin uygun olduğu ve iyi işlediği hususunda çok güçlü gözlem yapan kimselerdir. Bu anlamda yapmakta oldukları şeyin etkili olamayacağını duymak onları korkutmaz ve buna uygun ayarlamalar yaparlar. Uygun olanı ve işe yarayanı yapmak hususunda pragmatiktirler çünkü danışanlarının en çok ilgilendiği nokta burasıdır. Farklı bir şekilde ifade edecek olursak onlar teoriye bağlılıklarının çok daha umut verici olan şeyleri yapmalarına engel olmasına izin vermezler. Benim bakış açıma göre, olağanüstü terapistler terapinin bütün ana yaklaşımlarını çok iyi bilen ve gerektiğinde onları kullanabilen kimselerdir."

Kafamızdaki Bütün Sesleri Ayırt Etmek

Yaptığımız işi çerçeveleyen sadece tek bir teori ya da kavramsal model varmış gibi anlaşılmasın. Terapistlerin tek bir bağlılığın ilkelerini takip etmelerinin çok daha yaygın olduğu birkaç on yıl önce durum bu şekilde olsa da biz bugünlerde çok sayıda farklı fikirden etkileniyoruz ve bunlara her yıl yenileri ekleniyor. Bütün geçmiş eğitmenlerimizin, danışmanlarımızın, mentorlarımızın ve yazarlarımızın bize tavsiyelerde bulunurken ya da talimat verirken fısıldayan -zaman zaman çığlık atan- seslerini kafalarımızın içinde duyarız. Bütün bu gürültüde başkalarının sesi tarafından bastırılan kendi bireysel sesimizdir.

Dövüş sanatlarında, belirli bir özel uzmanlık alanı hakkında bilinen her şeyi öğrenmek adına bir ustayla çalışma yapılır. Mentor ya da *sensei* (öğretmen) ilgili branşın özün-

de var olan felsefenin yanı sıra temel becerileri -engellemeler, vuruşlar, yumruklar, hareketler, savunmalar, antrenman teknikleri ve savaşma stratejileri- öğretir. İlerleme her biri yetkinliği ve seviyeyi göstermek üzere tasarlanmış birbirini takip eden kemerlerin kazanılmasıyla ölçülür. Yine de başlangıç seviyesindeki birisi temel tekniklerin ötesine geçip kendi yeni uygulamalarını geliştirmedikçe ustalık statüsünü elde edemez. Buna rağmen dövüş sanatları, terapide olduğu gibi birisinin sürekli olarak o anda gerçekleşmekte olanların ışığında değişen stratejilerle, ayakları üzerinde (oturduğu yerde) durup çok hızlı bir şekilde sağlıklı olarak düşünmesini gerektirir.

Kafalarımızın içinde önceki bütün öğretmen ve meslektaşlarımızın bize mirası olan sesler korosunu daima duyabilmemiz mümkün olacaktır. Bazen kendimize "Mentorlarımızdan birisi bu durumda ne yapardı?" sorusunu sormak ilginç ve faydalı olacaktır. Bütün o farklı nasihatleri ve tavsiyeleri karıştırıp, çok sayıda seçenek arasında bir seçim yapmak amacıyla sırasıyla bakıp sonrasında uygun görünen bir şeyler bulmayı deneriz. Fakat bu karışıklık esnasında sıklıkla kaybolan şey neyin en iyi işe yaradığına dair kendi benzersiz alıştırmamızdır. Bütün hayatlarımız, kariyerlerimiz başkaları tarafından bizden önce oluşturulmuş izleri dikkatlice takip etmek üzere bize öğretilmiştir. Bu şekilde yaparak bazen her birimizin önereceği, zaman içerisinde herhangi bir anda bir danışanın ihtiyaçlarını olduğu kadar kendi bireysel tarzımızı da yansıtacak, yeni şeylere sahip olduğunu unutuyoruz.

Mülakat yaptığımız, çok sayıda farklı yönelimi (oryantasyonu) temsil eden ne kadar fazla terapistin özel müdahalelerin ya da hatta sürecin çok daha insani özellikleri lehine olan modellerin değerini düşürecek temelde benzer şeyler söylemeleri ilginçtir. Mesela Nancy McWilliams, psikana-

litik okulda güçlü bir şekilde ifade ettiği üzere, danışanlara önermek durumunda olduğu her şeyin kendi bireysel tarzına özgü olduğunu düşünüyor her şeye rağmen; "Birçok insan hatta profesyoneller dâhil, iyi bir terapinin bir tekniğin uygulanmasından ya da özel bir teoriye bağlılıktan ziyade daha çok bir tavır ya da genel duyarlılık hakkında olduğunu takdir eder görünmüyor. Bir terapötik tavır hem terapist için doğal hem de yıllarca işin içinde olmakla disipline edilmiş olmak zorundadır. Tedavide birçok tekniğin yardımcı olabileceği gerçeğine rağmen psikoterapi değiş tokuş edilebilir 'sağlayıcılar' tarafından uygulanan bir 'müdahaleler' setinden ibaret değildir. Terapistin şahsı ve terapistle danışanı arasındaki sözle tarif edilemez duygusal kimya belirlenmesi mümkün olan yöntemlerden çok daha önemlidir."

Eminiz ki bundan önce bunu birçok kez duymuşsunuzdur. Asıl mesele bazı seviyelerde birçoğumuzun buna gerçek manada inanmamasıdır. Hâlâ kendi katkıda bulunduklarımız yerine önemli ölçüde 'tanınmış figürler' olarak bilinen başkalarının fikirlerini kullanma eğilimindeyiz. Yazarların imza günlerinde bu kadar uzun kuyruklar oluşmasının, atölye çalışmaları esnasında katılımcıların dağıtılan notları sanki onlar 'gerçeği' içeriyormuş gibi tutmalarının ve eğitimlerde her yıl modası geçmiş olarak bildiğimizi düşündüğümüz diğer her şeyi açıklayan sonraki en iyi şeyi bize öğretecek yeni bir ünlünün ön plana getirilmesinin sebebi de budur.

Yaratıcı Olmak Üzerine

Yaratıcılık noktası üzerine yapılan araştırmaların çoğu bireylerin başkalarına görünmez olan desenleri görebilmeleri ya da görünüşte ilgisiz olan varlıklar arasında bağlar oluştu-

rabilmeleri ile alakalı yollara işaret eder. Yaratıcı terapistler problemlere tek bir bakış açısı yerine çok değişik açılardan bakabilirler. İlk başta vahşi ve hatta biraz da çılgın gibi görünebilen seçenekleri deneyimlerler. Bir defasında Stephen Lankton'dan Milton Erickson yöntembilimi arkasındaki teoriyi açıklamasını istediğimizde sadece kafasını salladı ve gülümsedi. Erickson'un kendisini *Alice Harikalar Diyarında* eserinden özel bir ağacı bulması için çöle nasıl gönderdiği ile ilgili yeni ufuklar açan diğer bir hikâyeyi anlatmayı yeni bitirmişti. Bu müdahale hiçbir şekilde çok anlamlı görünmüyordu ve Lankton'un çıkardığı netice de bu yöndeydi. Erickson'un çoğunlukla danışanları için onların sunum problemleri ile sadece yüzeysel ilgisi olan en alışılmadık, mantıksız, yaratıcı şeyleri yapmalarını düşündüğüne inanıyor. Elbette kendi sezgilerine erişiyor ve düşündüklerinin devam edebilir olma ihtimalini hissediyordu fakat hatta bu bile o kadar önemli görünmüyor. Lankton'a göre anahtar, danışanları alıştıkları güvenli bölgelerin dışındaki yolları keşfetmeye, onları her türlü çılgın şeyi yapmaya ve sonrasında bu tecrübelerden anlam çıkarıp oluşturmaya hazırlamaktır. Başkalarının yapmamızı söylediği ne yapmamız gerektiği hususundaki basmakalıp geleneksel düşüncelerden bir kere sıyrıldıktan sonra, danışanlarımız ve kendimiz için uygun birçok seçenek mevcuttur.

Sıra dışı bir şekilde yaratıcı olan terapistler statükoya uyma baskısına rağmen yüksek seviyede orijinallik sergileyebilirler. Onlar 'yöneticileri' ve profesyonel kuruluşlar tarafından gerçekleştirilen resmî eğitimlerinde ve stajlarında uygulanan sınırlamaları ve davranış kısıtlamalarını içeren katı öğretim gereksinimlerini ortadan kaldırdılar. Bu onlar uygun olmayan bir şekilde davranıyorlar demek değildir, sadece bir şeylerin sürekli olarak niçin mevcut hâlleriyle yapılandırılmış olduklarını sorguladıkları anlamına gelir.

Mesela psikanalist Jacques Lacan, bazı danışanlar çok daha fazlasına ya da azına ihtiyaç duydukları hâlde seansların niçin 50 dakika olmak zorunda olduğunu ya da hatta randevuların niçin bir takvime bağlanmak zorunda olduğunu merak ederek, devamlı kendi loncasının öğretilerini sorguladı. Elbette, bir keresinde bir konferans esnasında kendi hoşnutsuzluğunu göstermek için pantolonunu indirerek kuruluşla dalga geçmekten zevk aldı fakat Lacan yine de niçin terapinin bu kadar katı kuralcı bir yapıyı takip etmek zorunda olduğunu durmadan merak ediyordu.

Bu ünlü terapistlerin bazılarının yaptıklarını takip etmekle ilgilenmiyoruz. Erickson'un yaptığı gibi bir danışanın tepesine binmek, Arnold Lazarus'un yaptığı gibi yalnız olan bir danışanı bara götürmek, Ellis'in yaptığı gibi danışanlarla müstehcen şarkılar söylemek, Carl Whitaker'in yaptığı gibi danışanları kucağımızda emzirmek, Brad Keeney'in yaptığı gibi ilahi söyleyip dans etmek ya da Stephen Madigan'ın yaptığı gibi bir topluluğu toplanmaya çağırmak veya bizim tarzımız değil, konuyu anladınız zaten. Bu çabaları takdir etmekle ve onları kışkırtıcı, güldürücü ve çekici bulmakla beraber, bu bizim varoluş tarzımızın bir parçası değildir. Belki de biz aşırı kısıtlanmış, ihtiyatlı ya da cesaretsiz kişileriz. Fakat biz bunun daha çok her birimizin kendi zevkine düşkün davranmadan daha yaratıcı olacağımız kendi tarzlarımızı bulmamız hakkında olduğunu düşünüyoruz.

Her birimiz daha fazla beceriler biriktirdikçe ve alanımızı kontrol eden kuralları özümsedikçe doğal olarak bu bilgiyi kendi şahsi eğilimlerimize daha uygun yollarla kullanmayı isteriz. Terapistin bu yaratıcı akışını engelleyecek olan yetenek eksikliği değil daha çok kötü tavırdır. Terapistlerin çoğu endişeli ve güvensiz olurlar ve uygunluk, kabullenme ve bir profesyonel meslektaşlar grubuna uymak için daha

önce 'işe yarayan' şeyleri takip etme eğilimindeyken 'gemiyi sallamama' ile ilgilenmeye meyilli olurlar.

Terapistler bir kere ustalık evresine çıktıklarında problemleri geleneksel olmayan benzersiz yollarla görmeye ve yaklaşmaya açık kalmak için kendi inanılmaz bilgi kaynaklarını kullanabilirler. Onlar keskin değerlendirme zekâsına sahiptirler ve yine de daha çok devam eden problemleri ortaya koyan daha basit sorular soruyor görünüyorlar. Danışanları tarafından önlerine getirilen karmaşık yaşam problemleri ile alakalı önemli hususları gözden kaçırıp üzerlerinden geçmemeleri dolayısıyla onlar anda hazır ve dikkatli görünürler. Danışanlarının sunduğu çok büyük miktarlardaki bilgiyi ince eleyip sık dokuyarak değerlendirebilirler ve sunum şartlarına en uygun bilgileri ayırırlar. Beynin her saniyede yaklaşık 400 milyar birim bilgiyi işleyebildiğinin farkındadırlar. Gerçekte olanın sadece çok küçük bir kısmını şuurlu olarak bilmek mümkündür. Bu veri akışı göz önüne alındığında, onlar rahatlamaya odaklanırlar ve farkına varmadan ya da sezgisel olarak yapmış oldukları zor işlerin tercih yapmalarına rehberlik etmesine izin verirler. Onlar aynı zamanda araştırmaları sonuna kadar takip etmek için gerekli disiplin ve titizlik ile bağlanmış kendilerini ileriye doğru iten bir heyecana ve gençlik enerjisine sahiptirler.

Aslında, enformasyonun alabileceği çok farklı yönleri koordine etmek için gerekli disiplin ya da deneyimden yoksun bir çocuğun oyunculuk ruhuna sahip bazı terapistler var. Çok çok geniş bilgiye ve beceriye sahip fakat aşırı katı ve yaratıcı problem çözmeyi incelemek ve uygulamak için gerekli esneklikten yoksun olan başkaları var. Onlar, geleneksel olan ve tanıdık olarak düşünülen şeylerin dışına çıkmak için kendilerine izin veremezler. Usta terapistler çocuksu ruhu disiplinle harmanlarlar. Onlar görünmeyen

patikaları, çözümleri ve anlama seviyelerini keşfetmeyi başarırken alışkanlıklarla ya da deneyimlerle sınırlı kalmazlar.

Usta terapistler sıklıkla yardımcı olmanın mevcut olan durumla ya da geleneksel yaklaşımına uymaları yönünde kendi emsallerinin ve danışanlarının talepleriyle başa çıkmak zorundadırlar. Çoğu kendi yaratıcı ruhlarını bastırmaya zorlandılar, sadece onu daha sonra hatta daha da güçlü olarak geri döndürdüler. Yine de birçok profesyonel terapist gelişmeyi sonlandırıp stajyerlik döneminde edindiği becerilerin ve bilgilerin rahatlığına sığınıyor. Özellikle diğer değer verdikleri ile çelişmesi muhtemel herhangi bir yeni fikre kafa yormaya isteksizlik hissedebilirler. Usta terapistler belirsiz bir hayatı ve normlardan farklı olabilen fikirleri takip ederken muhtemel alayları yaşamaya gönüllüdürler. Yaratıcı gelişmelerden kaynaklanan simülasyonun devamlılığını sağlamak uğruna ihtiyaç duydukları rahatlık ve güvenlikten vazgeçebilirler. Eski bir atasözünde ifade edildiği gibi "Becerikli bir denizci kıyıyı görmeyi unutmaya istekli olmalıdır." Şunu eklemeliyiz ki herhangi birinin iyiliğini (sağlığını) tehlikeye atmayacak yapıcı riskleri almak övgüye değer olduğu sürece, aynı zamanda danışanın akli güvenliği için de bu yapılmalıdır.

Gizemi Kucaklarken Yeni Bilgileri Aramak

Usta terapistlerin sadece psikoterapi hakkında değil aynı zamanda tatmin edici bir hayat yaratmak için gerekli birçok diğer alan hakkında da çok derin bir bilgi temelleri vardır. Daniel Goleman bunu *duygusal zekâ* olarak adlandırıyor fakat bu kendimizi, başkalarını ve dünyayı anlamak için daha küresel (global) sonu gelmeyen bir açlığı ifade eder. Her ikimiz de başka yazılarda mesleğimizin ayrıcalıklarından birinin öğrendiğimiz *her şeyi* -gördüğümüz bü-

tün filmler ve şovlar, okuduğumuz kitaplar, zevk aldığımız sohbetler, karşılaştığımız ilişkiler, deneyimler, maceralar ve seyahatler- işimize uygulamamız için eğer bir zorunluluk değilse, nasıl bir fırsat olduğu üzerine yorumda bulunduk. Ancak bunların hiçbiri en çok değer verdiğimiz şeyi -zevk aldığımız zengin deneyimleri ve yapabildiğimiz kadar çok derin bir şekilde hayatın içine atlamayı- içermez.

Geniş ve çeşitli çalışmalar zamanla bir bilgelik görünüşü oluşturabilmelerine rağmen bir tür gerçek sağlamaya asla yaklaşmaz. Alanımızda, piyasaya kesinlikle hâkim olduğunu iddia eden, bazıları tarafından sıklıkla ortaya konulan kibir ve kendine güven bizi daima şaşırttı. Onlar, mutlak ve eksiksiz bir kendine güven ile 'tek, gerçek yolu' keşfettiklerini ve aramızdan bu yolu takip etmeyenlerin yanlışa sapmış ya da bazen 'yanlış' olarak etiketlenmiş olacağını söylerler.

Çoğumuz eğer hayal kırıklığına uğramış değilsek, alanımızın uygunsuz olduğunu düşündüğümüz *bazı* yönleri tarafından rahatsız ediliyoruz. Bazen bir şeyleri açıkça gören ve başkalarının niçin bunu yakalamadıklarını anlayamayan tek kişiymiş gibi hissedebilirsiniz. Tutkulu bir kavgayı ateşleyen her türlü mesele vardır fakat muhtemelen hiçbiri rastgele kontrol edilen deneysel çalışmaların bir parçası olarak delil bazlı tedavi olarak adlandırılan yöntemlere yönelik hareketlerden daha kutuplaştırıcı değildir.

Barry Duncan bu baskın profesyonel kültürün temel varsayımı olarak yorumlanabilecek şeylere şaşırıyor; "Buradaki temel fikir, kullanıcılar -danışan ve terapist- temelde ilgisiz olduğunda, psikolojik müdahaleleri sahtelikten (taklitten) kurtarmaktır. Sadece teşhise uygun, öngörülen tedaviyi yapın ve işte oradasınız, sonucunda tedavi veya belirti iyileşmesi meydana gelir! Terapinin

bu ürün görünümü belki de bu hareketin deneysel olarak en anlamsız görünüşüdür çünkü danışan ve terapist -ve onların ilişkileri- çok daha fazlasına yol açtığı hâlde tedavinin kendisi çok az netice değişikliğine sebep olur."

Duncan tedavi sağlayacak olduğu varsayılan bazı psikolojik 'hap'ların varlığını birazdan daha fazla komik -ve rahatsız edici- buluyor; "Belirli bir bozukluk (hastalık) için uygulanan tedavi, bu bakış açısından, araştırma ortamından klinik uygulamaya aktarılabilir güçlü gümüş kurşuna benzer. Herhangi bir terapist danışanın içine gizlice yerleşmiş psişik kurt adamı vurmak için gümüş kurşunu psikoterapi tabancasına yerleştirmeye ihtiyaç duyar yalnızca. Bu bakış açısı olumlu sonuçlar elde edebilmek için daha fazla yapı ve tutarlılık ve daha az klinik tedavi uzmanı yargısı gerektiğine inananlara hitap eder."

Duncan, bunun sadece kolay olduğunu hayal ederek kafasını sallıyor. Bu, deneysel olarak doğrulanmış tedavilerle alakalı yanlış bir şeyler olduğu anlamına gelmez ve onlar en azında iyileşme ritüellerinde kesinlikle öğrenilmesi faydalı şeylerdir ancak bu dünyada belirli bir danışan için özel bir anda hangi tekniğin işe yarayacağını biz önceden nasıl bilebiliriz ki? Psikoterapi, temel doğası gereği, belirsizlikle, muğlaklıkla ve gizemle doludur. Daha yaratıcı olunmasına kesinlikle engel olan bir şey, ustalığın bir şeyleri gerçekten doğru yapmak olduğuna inanmaktır.

"Belirsizlik ne kadar korkutucu hissettiriyorsa o kadar değişim için sınırsız ihtimallerin olduğu bir yerdir. Terapiye belirli bir nitelik kazandıran ve onu keşfetmenin heyecanı ile dolduran şey işte bu belirsizliktir. Bu şimdiye kadar söylenmemiş 'aha' anlarına ve bütün bu anlık fikirlere; bağ-

lantılara, çıkarımlara, planlara, iç görülere, kararlılıklara ve iki insan birlikte bir odaya konulup adına da psikoterapi dendiğinde ortaya çıkan yeni kimliklere izin verir. Belirsizliğe hoşgörü hem danışana hem de size oluşacak yeni yönlere ve iç görülere alan açar."

Konuyla ilgili bir vaka olarak, Duncan hatırına, 7 yaşında çok çok zor bir çocuk olarak tarif edilen Rosa ile alakalı yakın bir vakayı getirdi. Rosa hayatında her çeşit engelle -her iki ebeveyni de bağımlıydı, babası hapiste ve annesi de aktif bir şekilde ilaç bağımlısı idi- karşılaştı. Rosa terkedilmişti ve vesayet altında bakılmıştı. "Onun vakasıyla ilgili psikopatolojik çok saçmalık söz konusu olmasına rağmen, temel olarak vurmayı, ısırmayı ve bulabildiği her şeyi fırlatmayı içerecek şekilde sinir krizi geçirmeye yatkındı."

Duncan Rosa'ya bu durumuyla ilgili çalışma yapmak isteyip istemediğini sorduğunda o kollarını çaprazlayıp "Hayır!" diye çığlık attı ve terapistin etrafında sağa sola saldırarak ve ona vurarak sahte öfke nöbetlerinden birini geçirdi. Duncan çaresizce bundan sonra sırada ne olduğunu öğrenmek için onlara sormak istermiş gibi koruyucu aile için çevreye bakındı. Yapabildikleri tek şey omuz silkmek oldu.

Duncan ne bu çocukla ne yapacağına dair en ufak bir ipucuna ne de koruyucu ailesine onu nasıl idare edeceklerine dair önerecek bir fikre sahipti, kendini hiç bu kadar çaresiz hissetmemişti. Paniklemiş beynine akın eden düşünceler arasında, boğulmuşluk (kendini kaybetmişlik) ve umutsuzluk hisleri için deneysel olarak doğrulanmış uygun bir tedavinin var olup olmadığını merak ediyordu. O sırada çaresizlikten ağlamaya başlayan koruyucu anneye yaklaşıp akan gözyaşlarını silerken bir yandan da "Ağlama. Lütfen ağlama." diye konuşan Rosa'yı gördükten sonra kendi belirsizliğini kabullenmeye karar verdi.

Bu durumlara (hareketlere) şahit olmak devamında ne olacağına dair belirsizlik olduğu görünüşe göre umutsuz bir seansta yine de herhangi bir anda yeni ihtimallerin nasıl ortaya çıkacağını bana gösteren bir diğer hatırlatıcıydı.

"Rosa'nın yaşadıkları kadar çok şey yaşamış olan bir çocuğa ebeveynlik yapmak zordur." dedi Duncan alçak sesle. "Buradaki uzun dönem neticeleri gerçekten düşünmek ihtiyacınıza saygı duyarım. Fakat aynı zamanda üzgün olduğunda Rosa'ya ilgi gösterirken ki nezaketinden ve Rosa senin de onu ağlarken gördüğünde teyzeni rahatlatmaya çalışmandan çok etkiledim. Şurası aşikâr ki ikiniz arasında çok özel bir bağ var."

Gerilim dağılmıştı ve bu aile için bir dönüm noktası olmuştu. Hikâyenin kısaltılmış versiyonunu sunduğumuz hâlde -bu kadarı bile- yine de çok özenli bir şekilde sistematik davranmaktan ve iyi organize olmaktan o anda olup bitenden yararlanmaya kadar bu şaşırtıcı şeylerin olabileceğine örnek oluşturacak durumları açıklamaya yetti.

"Benim bakış açıma göre, seans bir şekilde 'nedir'den 'ne olabilir'e doğru bir yol açan, içinde insanlarla ve onların acılarıyla bağlantı kuracağımız o samimi havayı içeriyordu. Hem durumun umutsuzluğu hem de bu çocuğa yardımcı olmak adına rastlantısal 'bağlılık' deneyimi ile birleştirilmiş samimi bir arzu duymaları karşısındaki içten takdir hissim koruyucu aile için yeni öneriler (çözümler) üretmeme yol açtı. Bu seans, her şeyin mümkün olabildiği noktasında benim için bir defa daha öğretici oldu. Öyle ki en kasvetli seanslarda bile süreci sonuna kadar takip ederseniz olumlu bir netice elde edebilirsiniz. İşler en umutsuz göründüğü hem ailenin hem de benim yenilgiye uğramış hissettiğimiz ve kaçınılmaz olanı kabullenmeye ihtiyaç duyduğumuz anlarda bile her şeyi -ben dâhil- değiştirecek anlamlı ve olumlu bir şey ortaya çıkıyordu."

Bu, belirsizliğin en iyi neticelerin elde edilmesine yol açacağına Duncan'ın niçin ve nasıl inandığının bir örneğidir sadece. Muhteşem terapi bu fırsatlardan faydalanandır. Belirsizliğe yönelik bu hoşgörü, her şeye rağmen -danışana, kendine ve sürece- sadakat ve güven gerektiriyor.

Muhteşem terapistler yaratıcı atılımlar gerçekleştirdikleri kendi en önemli hikâyelerini naklettiklerinde görebileceğimiz üzere, bu öykülerinin hemen hepsinin kafalarının en karışık olduğu, en umutsuz ve kaybolmuş hissettikleri anlara denk gelmesi ilginçtir. Ne olup bittiğinin tam anlaşılamadığı şartlar yeni ve değişik seçenekleri deneyimlemeye en yakın olduğumuz anlar oluyor. Bizi kendi en yenilikçi ve cesur hareketleri yapmaya yönlendiren de işte bu gizem ve belirsizlik oluyor.

Hiçbir Zaman En Yaratıcı Terapistleri Duymadınız

Alanımızda daima kendi hayatlarında sürekli olarak merak, esneklik ve olağanüstü hünerler sergileyen bazı saygın ve oldukça tanınmış figürler var oldu. Onlar daima bir sonraki en iyi şeyi araştırıyorlardı, sürekli olarak kendi bilgi ve becerilerini geliştirmek adına daha etkili yolları bulma gayretindeydiler, danışanlarını etkileyebilmek için daima değişik araçlar deneyimlemeye özen gösteriyorlardı. Bu bireylerden bazıları genellikle, yine de alan üzerinde gerçekte çok güçlü bir etkiye sahip tek bir büyük fikri ortaya çıkaran, 'tek bir konuda yetenek sahibi' olan kendi düşüncelerinde ilerlemeye ve miraslarını garantiye almaya gerçekten yeni çevreler keşfetmekten daha fazla adanmış kimselerdi, yine de kariyerlerinin dengesini geçmişe takılı kalarak harcadılar.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi ünlü olmakla ilgilen-

meyen ve fikirlerini geniş bir izleyici kitlesine ulaştırmakla meşgul olan, en yaratıcı uygulayıcıların göreceli olarak belirsizlik ortamında çalıştıklarına inanırız. Durmaksızın, bıkmadan doğru olarak bilinip kabul edilen şeylerin sınırlarını test etmek için çalışırlar. Statükoya karşı dururlar ve devamlı olarak bir şeylerin niçin mevcut şekilde yapılandırıldıklarını sorgularlar. Seanslar niçin bu kadar katı şekilde programlanıyorlar? Dünyanın dört bir tarafından şifacıların çoğu hareketi, müziği, dansı, duayı ve teması birleştirirlerken geleneksel manada terapi niçin ilk planda sohbet olarak yapılandırılıyor? Terapi niçin daima aynı yerde gerçekleşiyor? Eğer bu eylemin amacı gerçekten değişimi kalıcı kılmak ise deneyimi daha akılda kalıcı kılmak için her defasında bu buluşmaları yeni ve *farklı* bir çevrede ayarlamak çok daha mantıklı olmaz mı? Ayrıca terapistleri hazırlama/eğitme/yetiştirme yolları ile alakalı durum nedir? Eğitimi her türlü standart hâle gelmiş biçimleriyle resmî olarak verirken, aktif öğrenmenin, duygusal uyanışın ve ilişkisel bağlılığın önemi hakkında iyi bir oyun ortaya koyarız. Hatta biz muhtemel öğrencilerimizi bir uygulayıcı olarak başarı için çok da tahmin edici olmayan belirli ölçülere göre (ağırlıklı not ortalaması, test neticeleri) seçeriz. Kabul edildiklerinde o öğrencilerin bir zamanlar en çok değer verdiği bütün yaratıcılık kalıntılarını kazıyıp yok etmek için elimizden gelenin en iyisini yaparız. Biz onlara gerçekten düşündükleri, hissettikleri, anladıkları hakkında yazacak çok şey öğretmiyoruz ancak bunun yerine APA stili formatına uygun olduklarından emin olmak, onaylanmış lisanı kullanmak ve fikirlerini akreditasyon kuruluşları tarafından verilen şablonlara göre yapılandırmak adına çok şey öğretiyoruz. Yeni başlayanlar, yıldızı parlamak şöyle dursun, bu meslekte kalıcı olmak istiyorlarsa dahi bando vagonuna atlamayı -çoğunluğa uymayı- dikkatle ve özenle

kendilerinden öncekilerin ayak izlerini takip etmeyi hızlı bir şekilde kolayca öğrenirler.

JK Kariyerimin erken dönemlerinde en büyük korkum söyleyecek orijinal hiçbir şey bulamamaktı. Sadece başarıyı elde etmeye ve öğretmenlerimin yeteneklerine asla yaklaşamayacağıma inanmakla kalmayıp aynı zamanda sahada kıymet arz eden her şeyin önceden söylenmiş olduğuna da inanıyordum. Benden önceki ya da sonraki öğrenci nesilleri gibi meslek adına anlamı olan bir şeyler önermeden önce ilk olarak daha önce yapılmış her şeyi bir yazılı kaynaklar taraması olarak gözden geçirmemiz gerektiğini öğrendik. Yetişmekte olan bir bilim adamı ve uygulayıcı olarak belki de tek işim hayatımın geri kalanında üzerinde uzmanlaşmam beklenen üzerinde odaklanılmış, özel ilgi alanlarıyla bağlantılı küçük bir bilgi parçasını geliştirmekti. Aman Tanrım, bu çok moral bozucu ve cesaret kırıcı! Önceden söylenmiş olana ne eklemem mümkün olabilir ki? Benden önceki ustaların başına gelmemiş bir şeyler düşünmek adına yeteri kadar zeki ya da yaratıcı bile değildim neredeyse. Kendi markamı yaratmak için yanıp tutuşuyor olmama rağmen, kovanda temel işlevi kraliçeye hizmet etmek olan işçi olmaya mahkûm olduğumu biliyordum.

Kariyerimin ilk yıllarında sesim kısıktı. İlgilendiğim şeylerle veya işimle ilgili her şeyi yazmam ve onu bir dergide yayınlamayı ummam çok acı vericiydi çünkü sistematik olarak düzene konulmuş, neyin nereye gideceğine, her kaynağı belgelere dayandırıp adından bahsetmeye, bir çalışmayı başlatmadan önce dahi basılı eserleri incelemeye ve benzeri işlere dair standartlara çok dikkatlice riayet etmek zorundaydım. Eğer amacımız sistematik olarak

bilgiyi geliştirmekse bilimsel metodu takip etmek için bunun faydasız ya da hatta gereksiz olduğu iddiasında değilim; sadece sorulara yaklaşmanın aynı zamanda başka yolları da olduğunu öneriyorum. Bir defa bunun mümkün olduğunu idrak eder etmez -eğer farkına varılmasa ve onaylanmış olmasa dahi- süreci çevirdim. Eğer şimdiye kadar gerçekten neyi bildiğimin ve anladığımın çözümlemek isteseydim dahi fark ettim ki önce kendi inançlarım ve tecrübelerimle başlayıp sonrasında onların kaynağına inerdim. Sonrasında, bildiğimi düşündüğüm şeyleri kaydettikten sonra o konuyla ilgili önceden yapılmış olanları da gözden geçirirdim. Bu, sıklıkla, inandığım şeyleri değiştirerek ve beni meseleyi çok daha açık -ve yaratıcı- fikirle araştırmaya yönlendirerek başlangıçta doğru olduğunu düşünmüş olduğum şeylerin çoğundan kurtulmama vesile oldu. Fakat aynı zamanda bana öncelikle kendi zihnimde ve kalbimde neler olduğunu anlamamı sağlayacak bir yol sağladı. Bu elbette, özellikle araştırmacıların soruya ve onları bu özel çalışmayı yapmaya iten şahsi sebebe göre 'kendilerini konumlandırma (bulma)' noktasından başladıkları bazı nitel araştırma çalışmalarının imza işlemidir.

Yaratıcı terapistlerin daima benzer modelleri takip etmeleri ironiktir. Bir yaklaşımın temel becerilerini bir kez öğrendiklerinde, gerçek dünyaya giriş yapıp ne öğrendilerse kendi toplumlarındaki insanlara yaratıcı bir şekilde uygularlar. Stajyerlik, rehberlik ve gözetmenlik dönemlerini tamamlayıp terapinin gerçek uygulama dönemine geçiş yaparlar. Bu işi doğru yapıp yapmadıklarını merak etmeyi bırakıp yerine faydalı olup olmadıklarını düşünmeyi koyarlar. Kendilerini danışanlarına ulaşmak için yorucu ve

zorlayıcı yeni yolları keşfetmeye zorlarlar. Artık takip ettikleri yaklaşım hakkında düşünmeyi bırakıp daha çok danışanlarına yardımcı olmaya kafa yormaya başlarlar. Farklı ve daha doğru bir şekilde ifade etmemiz gerekirse: Onlar belirli bir teoriyi takip ettiklerini ya da belirli bir yönlendirmeye (oryantasyona) bağlı olduklarını *söyleyebilirler* fakat terapistlerin seanslarda gerçekte ne yaptıklarını araştıran her çalışma kabul edilmiş inanışlarla tutarlı değildir. Biz hepimiz gösterdiğimizden çok daha seçmeci (eklektik), esnek ve yararcı (pragmatik) insanlarız.

Problemler Üzerine Farklı Düşünme

Terapistlerin zamanla kendileri için düşünmeyi durdurmalarından endişe ederiz. Önceden reçete edilmiş tedavi yöntemlerini ve protokollerini takip eden teknisyenler olarak konumlandılar. Biz onları, terapi sanatını öğrenmediklerinin ve sadece taklit ettiklerinin farkına varmadan, kendi gözde erkek ya da kadın kahramanlarının yaptığı gibi terapi yapmaya çalışırken izledik. Sıklıkla Salvador Minuchin'in ya da Susan Johnson'ın yapmış olduğu gibi davrandıklarını rapor ediyorlardı. Gerçek usta terapistler kendileri olarak çalışırlar ve bu kendileri olmayı değişimin ya da hizmet sundukları insanlara yardımcı olmanın bir aracı olarak kullanırlar. Üzerinde durulan nokta, erken dönem siyah kemer alma eğitimlerinde öğrenmiş oldukları orijinal modeli takip etmek üzerine değil, 'yaratma' hareketi üzerinedir. Danışanın dava açmasından duydukları korku dolayısıyla geleneksel yaklaşımlardan uzaklaşamaz ve işe yaramayacak şeyleri yapmaya devam ederler.

JC Alyce daha ofisimden içeriye girmeden önce hatta makineli tüfekle yaylım ateşi açar gibi başladı soru sormaya; "Benim problemim nedir? İçimde beni böyle şeyler yapmaya zorlayan neler cereyan ediyor? Kötü bir insanmışım gibi hissetmiyorum kendimi ancak gerçekten ama gerçekten kötü bir şey yaptım. Öyleyse bu beni nasıl bir insan yapar? Polis altı yıllığına hapse gireceğimi söyledi, öyleyse oğlum ne olacak? Hayatım boyunca asla buna benzer bir şey yapmamıştım daha önce. Bu gerçekten kökleşmiş bir şey olmalı ve bunun ne olduğunu bana söylemeni istiyorum..."

Alyce, saatler gibi görünen bir süre sonunda, kendisi ve iki yıllık kocası Bruce'un birlikte dışarıda yemekte olduklarını ve birkaç kokteyl içtiklerini açıkladı. Hatırladığı bir sonraki şey ise araçlarına binip evlerine dönüşe geçtikleri ve sonrasında yüzünü ve göğsünü yumruklayarak eşine vurmakta olduğuydu. Bruce otomobili yolun kenarına yanaştırdıktan sonra, yoldan geçen biri kavgayı görmüş ve Alyce'i saldırıda bulunmak suçundan tutuklayıp en sonunda hapse atan polisi çağırmış. Hafıza kaybı yaşamıştı ve Bruce'a 'deli gibi âşık' olduğu dışında en ufak bir şey hatırlamıyordu.

Alyce'in oğlu Ryan, yirmili yaşlarında ve özensiz bir cerrahi işlem neticesinde ciddi bir şekilde engelli hâle gelmiş birisiydi. Hayatını Ryan'a bakmaya adamıştı ve her yönüyle fedakâr bir anneydi. Alyce, Ryan'ın bakımını sağlayacak maddi desteği sağlamak için mahkemede yıllarını harcadı.

Otoriteler Alyce'in kökleşmiş düşmanlık hisleri taşıdığının aşikâr olduğunu ve öfkesini kontrol altına alması için ilaç tedavisinin yanı sıra, kapsamlı bir psikoterapi alması gerektiğini ifade ettiler. O, darp, aile içi şiddet, halka açık alanlarda alkol almak ve polisle iş birliği yapmamak

gibi birçok farklı ağır suçu ve kabahati işlemekle suçlandı. Sonrasında tedavi ve değerlendirme için bana havale edildi.

Bu durum beni gerçekten şaşırttı çünkü Alyce bir alkol problemi olduğunu inkâr etti ve gerçekten eşine saldırmış olduğuna da inanmadı. Ben onu sorumluluklarını bilen ve oğlunu, başkalarının onu yapmaya zorladıkları gibi bir kuruluşa bırakmadan doğduğu günden itibaren sahiplenip yetiştirmeye çalışan birisi olarak gördüm. Bu şiddet iddiası içeren tek vaka karakterinin çok dışında görünüyordu. Bu uysal görünüşün altında bir şeyleri gözden kaçırıp kaçırmadığımı merak ettim. Bazı sezgisel önsezilere göre hareket ederek ünümü riske atmak yerine vakayı iddia edilmiş olduğu hâliyle ele alıp incelemenin aşırı kolay olduğu hissine kapıldım. Fakat ayrıca öğrendiğim bir şey vardı ki o da benim çıkarımlarımın geleneksel bilgeliğe aykırı yönde gelişebilmesi ihtimalinde bile hatta hissetmiş olduğum duygulara güvenmek zorunda olduğumdu.

Alyce'in o güne kadar hiçbir bir yasal problem, asabiyet meseleleri ya da geçmiş alkol vakaları yaşamamış olmasından etkilendim. O alkollüyken gerçekleşen bu tek kötü muamele olayını onun hayatı boyunca göstermiş olduğu davranış biçimine uymayan bir istisna olarak gördüm. Hayatında yaşadığı en sinir bozucu olay Ryan'ın yaşadığı incinme ve bu olayın sorumlularının yasal olarak tespit edilmesi amacıyla mantıklı ve düzenli olarak sürdürdüğü 15 yıllık yasal mücadeleydi. Davasını en sonunda kazanmış olsa bile hatasının sorumluluğunu almak istemeyen doktora hâlâ gerçekten çok kızgındı. Bruce ile olan ilişkisinde bunun benzeri bir şeyler mi cereyan ediyordu acaba?

Alyce'in, Bruce'un ne kadar inatçı olduğu ve izole bir hayat yaşadığı hakkında, konuşmuş olduğunu hatırladım.

Bruce asla yanlış bir şey yapmazdı -veya kendi öyle düşünüyordu- ve daima olayları tersine döndürüp eşini ya da başkalarını suçlardı. Alyce eşi ile birlikte çift danışmanlığı hizmetine başvurmuştu ancak Bruce herhangi bir problemi olduğuna inanmadığı için devam etmemişti.

Alyce'i çok iyi tanıyor olmama rağmen aşikâr görünen her türlü yaklaşımı reddettim ve (rastgele) bir tahminde bulunmaya karar verdim. "Bruce ile birlikte olmak kendini bir dava duruşmasında hissetmeye benziyor olmalı."

O, hakikaten şaşırmış görünerek "Sen neden bahsediyorsun?" diye cevap verdi.

Geriye çekilip çekilmemem hususunda kararsız kaldım ancak yeniden denemeye karar verdim. "Öyle görünüyor ki ne Bruce ne de oğlunuzun doktoru bir hata yaptıklarını asla kabul etmiyorlar."

Alyce bir süre düşündü, sonra yavaş yavaş kafasını salladı. Bu bağlantıyı daha önce kurmamış olduğunu itiraf etti ve yüzünde bir kızgınlık ifadesinin oluştuğunu gözlemleyebildim. "Belki de bu doğrudur. Fakat ben Bruce'u seviyorum ve o lanet doktordan nefret ediyorum!"

Alyce o ikisi arasındaki benzerlikleri bir kere fark edince, özellikle de alkol alması sonrasında gardı düşünce ortaya çıkan kendi kızgınlığının kaynağını anladı. O anda birkaç şeyin kararını verdi. Birincisi, bir daha asla alkol almayacaktı. İkincisi eğer evli kalmaya devam edeceklerse, Bruce aralarındaki meseleler hakkında konuşmak üzere çift danışmanlığı seanslarına tekrar başlamak zorunda kalacaktı.

Bu vakadaki -ve başka birçoğundaki- büyük yenilik problemi teşhis edip değerlendirmeye yönelik standart yolları inanıp desteklemeyi inatçı bir şekilde reddetmek-

tir. Sunulan konuları çok daha yaratıcı, özellikle de kolayca kendilerini çözüm bulmaya uygun hâle getiren, yollarla yeniden ifade etme fikrini ilk olarak gündeme getirdiklerinde kısa terapinin yeniliklerinin masaya getirdiği şey budur.

Bir usta terapisti tarif etmek adına, *uzman*, *bilge*, *yetenekli* ve *deneyimli* gibi kelimeleri içeren, tanımlayıcı sıfatlar ürettiğimizde *yaratıcı* kelimesi de o listede kesinlikle yer almalıdır. Her şeye rağmen, hemen hemen tanım gereği, olağanüstü uygulayıcılar kendi seçtikleri yaklaşımın geleneksel temsilcilerinin sınırlarının çok dışına çıkabilecek yeteneklere sahiptirler. Onlar sıradan ölümlü varlıklar için görünmez olan şeyleri görürler, duyarlar ve hissederler. Onlar, başkalarının asla başına gelmeyecek şekilde, insanları bağlamanın ve etkilemenin yollarını keşfederler. Sıklıkla da sunulan problemleri çok farklı ve yaratıcı bir dille değerlendirip isimlendirirler.

Yaratıcılık Nereye Gitti?

Bu bölümün başlarında 40 yıl önce, bu alanda çalışmaya başladığımızda, nasıl hissedildiğinden bahsettik ve faydalı veya değerli olan her şeyin ya da herhangi bir yeni yaratıcı katılımın önceden keşfedilmiş olduğunu düşündük. Ekleyebileceğimiz hiçbir şey olmadığına ve her türlü çığır açan araştırmanın tamamlanmış ve temel teorilerin çoktan geliştirilmiş olduğuna inandık. Bu, temelde kendi aralarında mücadele eden üç farklı düşünce okulunun var olduğu, bina büyüklüğünde olan bilgisayarların beyaz laboratuvar kıyafeti giyen teknisyenlere pencerelerden iletmek zorunda olduğumuz delikli kartlar (punch cards) yoluyla programlandığı bir zamandı. Aynı zamanda terapinin altın yıllarıydı ve insanların ömür boyu ödeme olarak talep ettiğiniz her

şeyin %90'ını karşılayan limitsiz hayat sigortaları vardı. O 'iyi' terapinin yıllar boyu süren yoğun tedavi ile sağlandığı bir zamandı.

Söylemeye gerek yok, sadece teknoloji açısından değil fakat aynı zamanda terapi uygulaması açısından da çok farklı bir dünyaydı o. Alanımıza yeni gelenler yaptığımız işlerle ilgili hâlâ keşfedilecek olan şeylerin çoğunun çoktan keşfedilmiş olduğuna inanıyorlar, temelde biz sadece önceden bildiğimiz şeyleri ayarlıyoruz ve saf hâle getiriyoruz. Yeni araştırmacılar bazen cesaretleri kırılmış hissediyorlar çünkü işlerinin yalnızca çalışmaları kopyalamak, önceden tamamlanmış olanları yeniden gözden geçirmek ve belki de birkaç şeyi oraya, buraya çekivermek olduğunu düşünüyorlar. Ancak henüz gelmemiş olanın yüzeyini henüz kazımadığımızı da hatırlatmak isterdik. Alanımızdaki en yaratıcı yenilikler hâlâ *senin* onları keşfedip geliştirmeni bekliyorlar.

İşlerimizde ve hayatlarımızda daha yaratıcı olmamızı zora sokacak her türlü engelle karşılaşıyoruz. Teknoloji kesinlikle bir hediyedir fakat aynı zamanda bir koltuk değneği ve dikkat dağınıklığıdır. Hafıza becerileri aşınıyor çünkü artık önemli bilgileri saklayabilmek için beyinlerimize güvenmek mecburiyetinde değiliz. Eğitim programları gittikçe daha sistematik, teknolojik yardımlara çok daha fazla güvenen ve varoluş ya da düşünce yollarından daha çok davranışsal yeteneklere odaklı hâle geliyorlar. Buna ek olarak, biz yaptığımız işlerden ve onları nerede ve nasıl yaptığımızdan her zamankinden daha çok sorumluyuz ve bizden yaptığımız tercihleri özenli bir şekilde belgelememiz ve delillerle desteklememiz bekleniyor.

Geçmiş yıllarda yaratıcılık hakkında, gezegendeki en yenilikçi uygulayıcılarla konuşmak suretiyle öğrendiğimiz şeyler bu yeteneğin, bu işlemin -sadece önceden bildiğimizi

düşündüğümüz şeyler hakkındaki değil fakat aynı zamanda bilmediğimizi düşündüğümüz şeyler hakkındaki- meraktan kaynaklandığını ortaya koyuyor. Kendimizi herkese -danışanlarımıza, onların ebeveynlerine, meslektaşlarına, gözetmenlerine, yöneticilerine, denetçilerine, sorgulayıcılarına ve lisans heyetlerine- açıklamak için hissettiğimiz baskı göz önünde tutulursa bu belirli bir miktarda cesaret ister. Eğer gerçekten dürüstsek bu genellikle bizim varsayılan pozisyonumuz olmasına rağmen, neler olup bittiğini anlamadığımızı itiraf etmemiz basitçe kabul edilebilir değildir. Bu durum, usta terapistlerin diğer herkesten daha fazlasını bildiği anlamına gelmez; ilgili alanı detaylı bir şekilde incelerken daha açık davrandıkları anlamına gelir. Evet, korkutucu olmasa da sinir bozucu olan fakat daha önce asla yapılmamış bir şeyler yaratmaya fırsatımız olduğu gerçek hareketin ortaya çıktığı zamanlarda durum budur.

Bölüm 14

Yükselen Sosyal İlgi ve Destek Olma

Gerçek usta terapistler işlerini ve hayatlarını danışanlarının refahının çok ötesine geçecek sebeplere adarlar. Marjinalleştirilip ihmal edilenlere karşı sadece çok büyük bir sorumluluk hissetmekle kalmayıp aynı zamanda bu prensiplere göre davranırlar ve zamanla bunu düzenli bir hâle getirirler. Sosyal adalet konularını konuşmanın yanı sıra hayatlarını kendi çevrelerinde ya da dünya ölçeğinde fark yaratmaya adarlar.

Nerede ve nasıl büyütülürsek büyütülelim, kültürel ya da manevi bağlantılarımız nasıl olursa olsun, vermenin almaktan daha iyi olduğunu duyduk. Hatta bu özgeciliği destekleyen bir yığın deneysel delil var ve özgeci bir yaklaşımla başkalarına yardımcı olmak ömrümüzü artırır, hastalıkları engeller, müzmin acıları azaltır, hayata daha büyük anlam katar ve vazopressin ile oksitosin bolluğundan "helper's high" (başkalarına yardım eden kişinin kendisini iyi hissetmesi) hâli yaratır. Çoğu dini geleneğin en dezavantajlı olanlara, geçmişine bakılmaksızın yardımcı olmak yönünde ortak bir evrensel mesajı vardır. Birçok çalışma başkalarına yönelik bu derin alakanın veya özenin ruhsal olarak sağlıklı olmanın kalbi olduğunu destekliyor. Bu, bir toplumun ortak iyi etrafında bir araya gelmesine kesinlikle yardımcı olur.

Bu hayat ilkelerini, en azından savunulan değerler açısından, benimsemeyecek çok az sayıda insan vardır. Bazıları bir yangın, fırtına ya da diğer bazı kötü şeyler olmasın diye arada sırada birkaç dolar yardımda bulunurlar; diğerleri daha seçici davranıp gönüllü işlere zaman ayırırlar. Yine de baştan sona çoğu Batı kültüründe başkalarına saygıdan ziyade öz saygı üzerine dikkat çekici bir vurgu vardır. Biz ancak uygun olduğumuzda ya da ortada bir mesele olduğunda, mesela bir vergi borcunu kapatma, toplum statüsü, dolu dolu bir özgeçmişe sahip olma veya cennete bir bilet alma gibi durumlarda, başkalarına ulaşma eğiliminde oluruz.

Sağduyu, terapistlerin özgeci hizmetler ile toplumun genelinden daha fazla haşır neşir olmasını önerebilir. Neticede bu alana giriş yapmak için bunun güçlü bir gerekçe olduğu düşünülüyordu. Aslında iyi bir oyunu konuşuyoruz. Hepimiz sosyal adaleti kabul eden profesyonel kodları onaylıyoruz. Bileklikler, rozetler takıyor, sosyal medyada mesajlar atıyor, kalplerimizi etkileyen sebepler için desteğimizi ilan ediyoruz. Çeşitlilikle, çok kültürlülükle veya sosyal destekle alakalı meseleleri görev duygusuyla konferans programlarımıza ekliyoruz. Dünyada ve kendi toplumumuzda daha fazla eşitlik ihtiyacı üzerine oldukça fazla konuşuyoruz. Fakat gelin dürüst olalım, gerçekten dürüst: Aramızdan çok azımız günlük bazda öğrettiklerini gerçek manada uyguluyor. Profesyonel bültenlerimizde birkaç terapistin belirli bir amaç uğruna uzun dönemli, aralıksız ya da anlamlı bir etki olmaksızın sorumluluk alıp çaba sarf ettiği hikâyeler okuyoruz. Ancak önemli sosyal eylemlerin temel özelliği -anlamlı ilişkiler inşa etmek için bir süre boyunca bu çabaları sürdürmek, yeteri kadar destek sunmak ve sonuçları ölçmek için değerlendirme yapmak ve programları daha da duyarlı hâle getirecek gerekli ayarlamaları

yapmak gibi- o işi baştan sona harfi harfine takip etmek ve sonuçlandırmaktır.

Bunun İçin Kimin Zamanı Var?

Profesyonel psikoterapinin çeşitli alanlarında sosyal adalet ve sosyal destek hakkında birçok tartışma sürüp gitmektedir. Bizim çeşitli ahlaki kodlarımız, tıpkı mesleki konferanslarımızda önemli temalar olarak bu alanlara odaklandığımız gibi, bu tür hizmetleri zorunlu kılmaktadır. Dergiler, bültenler, sosyal medya ve liste sunucularımız hizmetin önemini ve yetersiz hizmet alanlara ya da önemini yitirip bir kenara atılmış olanlara yardım etmek zorunda olma sorumluluğunu tartışmaktadır. Yine de birçok defa hepimiz olabilecek en iyi niyetlerle, başka ihtiyaçlar ya da sorumluluklar tarafından yönlendirilen, hizmet projeleri başlattık fakat sonunda ilgimizi ve hızlanmamızı (momentum) kaybettik.

Günlük hayatımız üzerinde gerçekçi olduğu aşikâr talepler vardır. Kendi danışanlarımıza hizmet etmek ve bütün kâğıt işleri, toplantılar ve yönetimsel görevler dâhil 'günlük işler'le ilgili meşguliyetimize özen göstermek zorundayız. Hayatımızı kazanmakla ve ailemizi desteklemekle yükümlüyüz. Bu zorlayıcı ekonomik şartlarda kendi mevcut yaşam standartlarımızı muhafaza etmek için her zamankinden daha fazla çalışıyoruz. Buna ek olarak, çalışma düzenimizin karmaşık meselelerini ve politik anlaşmazlıklarını idare etmeye çabalarız. Lisanslarımızı muhafaza etmek ve eğitim birimlerine devam etmeyi tamamlamak zorundayız, işimiz hakkında tutkulu ve enerjik kalmak için kendimize dikkat etmemiz gereğinden bahsetmiyoruz bile. Uzmanlığımızı ve yeterliliğimizi geliştirmek, ayrıca müdahalelerimizin sonuçlarını gözlemek için çalışırız. Deneyimi yetersiz olan

uygulayıcılara mentorluk yaparız, başkalarının işlerine gözetmenlik yaparız ve son gelişmelerle ilgili bilgi sahibi olmak için elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırız. Sonra evimizde ve kendi şahsi hayatlarımızda, kendi ihmal edilmiş ilişkilerimizi onarmak veya canlandırmak ve hatta belki de bir hobi veya şahsi ilgi peşinde koşmak gibi yükümlülüklerimiz var.

Kim özellikle de asgari ya da sıfır telafi ile devam eden zaman ve enerji gerektiren bir başka proje veya taahhüde dâhil olmak için gerçekten zaman bulabilir?

Elbette, ücretsiz davalar alabilir ve yardımımıza ihtiyaç duyan ekonomik açıdan dezavantajlı kişilere hizmet etmek için ücretlerimizi ayarlayabiliriz fakat bizi öncelikle bu alana yönlendiren -dünyayı ya da en azından kendi alanımız içinde kalan küçük bir bölümünü değiştirmek gibi- meselelerden bahsediyoruz. Çoğumuz ilk etapta özellikle de en çok ihmal edilmiş olanlar için bir farklılık, *büyük* bir farklılık, üretmek istediğimiz için terapi mesleğine adım attık.

Gerçek Usta Terapistler İş Başında

Aralıksız olarak hizmet ya da sosyal destek projelerinde yer almak yalnız, yorucu ve yıldırıcıdır. Alışılmadık kültürlerde iş yaparken, sıklıkla çoğu zaman kaybolduğumuz, normlardan ve kurallardan emin olmadığımız ve çabamızın etkilerinin çok daha az olduğu hissine kapılırız. Hemen hemen her zaman politik ağız kavgaları, sınırlı kaynaklar ve organizasyon işlevsizlikleri var olur. 'Yabancı topraklarda' çalışanlar için fiziksel zorlukların ve asla anlayamayacağımız gizli ajandaların ilave gerilimi olur.

Profesyonel hayatımızın çoğunda hizmet projelerinde aktif olarak rol aldık. Projelerin çoğu sonuca ulaştı, bazıları

başarısızlığa uğradı fakat bunun sebebi çaba yetersizliği değildi. Zamanımıza komuta eden çok sayıda dikkat dağıtıcı, saygı duyulacak bir sürü taahhüt var. Öncelik tanımaya çalıştığımızda, dikkatimizin niçin başka başka yerler kaydığına dair bahaneler üretmek kolaydır. Çok defa cesaretimizin kırıldığını, takdir edilmediğimizi ve bozguna uğradığımızı hissederiz.

Karar verdik ki birlikte üstlendiğimiz çoğu projeler gibi kendimizi ayakta tutmamızın bir yolu da başkalarının başarılı bir şekilde yapmakta olduğu şeyleri ve hatta bütün engellere ve zorluklara rağmen ilerlemeye devam etmeyi nasıl başardıklarını araştırmak olacaktı. Sıra dışı hizmetlerde görev alan ve hayatlarında temel öncelikler hâline gelmiş devam eden projeleri başlatmak için göstermelik jestlerin ya da tek dramatik girişimlerin ötesine geçen terapistleri eğer teyit etmiyorlarsa, tanımlamanın ilginç olacağını düşündük. Niyetimiz zaten sorumluluklar ve taahhütlerle kapasitelerinden fazla yük yüklenmiş, kendi yaşamlarına uygun sosyal adalet ve sosyal destek programlarına başlayan, bireylerin profilini çizmektir. İster yerel ister global ölçekte olsun bu profesyoneller mümkün olan -hatta vicdanlarımızı ve cep kitaplarımızı kendine çeken diğer bütün sorumlulukların- şeylerin modelleridir.

JK Zorlukla nefes alıyorum. Son yarım saatte bir Himalaya köyünün yükseklerine kondurulmuş bir stupaya (içinde kutsal emanetler bulunan Budizm anıtı) doğru yükselerek yönelen dar yolda kıvrıla kıvrıla ilerliyorduk. Dinlenmek için durarın sadece kendim olmadığını görmenin rahatlığıyla dönüp aşağıya bakıyorum: Önümde ve arkamda sıraya dizilmiş en küçüğü 10 yaşında ve en büyüğü gençliğinin son döneminde 55 kız var.

Her biri kendilerini okulda tutacak burslarla desteklenmiş olan bu kızların hepsi Nepal'deki köylerinden buraya transfer edilmişti.

Hayatımın bu kadarlık bir bölümünü dünyanın bu bölgesinde harcamak niyetinde asla olmadım. Bazen yollarımızı biz seçmeyiz; onlar bizi seçerler. Seks köleliğine ya da erken evliliğe zorlanma riski en yüksek olan alt sınıftan kızları keşfedip desteklediğimiz bu projeye başlayalı 15 yıl oldu. Bu proje akademik yeteneklere sahip 12 yaşındaki, okuldan alınıp 'kaybolma' riski taşıyan, bir kıza yardımcı olmak amacıyla başladı. Yüzlerce meslektaşımın, öğrencilerin, arkadaşlarımın, aile üyelerimin ve gönüllülerin yardımıyla şimdi 250'den fazla kıza tüm ülkede 12'den fazla villada destek oluyoruz. Her şey fevri bir jestle başladı ve asla tahmin edilemeyen çok geniş kapsamlı sonuçlar ve sorumluluklar içeriyordu.

Benzer bir projeyi, ihmal edilen, terkedilen ya da önemini yitirip bir kenara atılan insanlardan oluşan herhangi bir grupla, her yerde başlatabilirdim. Kendi toplumumuzda yardıma ihtiyacı olan çok sayıda insan var. Dünyada çok sayıda insan var, nereden başlayacağımızı bilmek oldukça zor. Hayatımda önceden fazladan bir işe ya da bir zorunluluğa ihtiyacım olduğu anlamında değil bu. Yine de girişiğim bütün bu iyi davranışlar, sunduğum bütün hizmetler, önerdiğim bütün yardımlar, alandaki gönüllü işlerim esnasında elde ettiğim anlam ve tatmin ile kıyaslandığında soluklaşır. Hayatımdaki diğer her şeyi çok ciddiye almak zor oluyor.

Yıllar boyunca, kendi projelerini başlatan ya da ücretli istihdamlarının ötesine geçmeye kararlı olan yönetim kurulu organizasyonlarına katılan düzinelerce terapistle

konuştuk. Bizim mesleğimizde olanlar bütçe yapma, yönetim, politik pazarlıklar, kaynak yaratma ve benzeri faaliyetleri içeren böyle grupları nasıl idare edeceklerini bilecek şekilde eğitilmemiş olabilirler fakat bu altyapıda eksik olduğumuz şey, ilişkisel becerilerimizi telafi etmekten başka bir şey değildir.

Bu nedenle, alanımızda sadece iyi şeyler yapmakta olanları değil, usta terapistler olarak yeteneklerini toplum eylemciliğinin oluşabileceği yolları yeniden düşünmek için kullanarak bunu yaratıcı yollarla yapanları araştırmaya karar verdik. Başkalarının yapmakta olduğu işler hakkında bilgi sahibi olmak bize çok fazla ilham ve cesaret veriyor. İnsanların hak ettikleri işleri yapmaları için başımızı böyle çok yetersiz ve iyi hazırlanmamış hissettiren tek biz olmadığımızı bilerek böyle bir rahatlık ve doğrulama hissediyoruz. Jon'un oğlu Matt, ile birlikte görüştüğümüz terapistlerden derlediğimiz hikâyelerden sadece birkaçını anlatmak istiyoruz.

Fred Bemak ve Rita Chung, bir gün bir konferans sunumunda oturmuş büyük ölçekte bir fark yaratmak üzerine sürüp giden fakat hemen hemen hiçbir sürekli eylem içermeyen, bitmek bilmeyen tartışmaları dinliyorlardı. O anda yeteri kadar dinlediklerine karar verdiler ve dışarıya çıkıp katastrofik olaylardan ve dünya üzerindeki doğal afetlerden sonra travma yaşayan insanlara yardımcı olmak için "Sınır Tanımayan Danışmanlar" hareketini başlattılar. Grupları, kasırgalar, tsunamiler, orman yangınları, seller ve sivil savaşlar sonrasında hayatta kalmış travmalı insanlara yardımcı olmaya sevk ettiler. Myanmar, Mississippi, Hindistan, Yerli Amerikan ayrılmış bölgeleri, Meksika sınırındaki kasabalar ve Uganda bu anlamda seyahat ettikleri yerlerden aklımıza gelen birkaçı.

Crecie West-Olatunji gözetmenliğini yaptığı bazı isim-

leri ve öğrencilerinden bir kısmını -Katrina Kasırgası belirli bölgelerdeki yoksulluk ve ihmallere çok fazla dikkat çekmeden önce- New Orleans'ta bir toplumsal sorumluluk projesi başlatmak üzere işe aldı. Topluluk ihtiyaçlarını değerlendirme, toplu konut geliştirme, kasırga sonrasında afet ve madde bağımlılığı danışmanlığı yapmak için çaba sarf etti. Ondan sonra bu çalışmalarını dünya ölçeğinde Güney Afrika'daki ve Haiti'deki küresel destek projelerine katkı sağlayacak şekilde genişletti.

Gerald Monk, San Diego'daki birden çok etnik yapı barındıran bir topluluğun yoksulluk meselelerini çözmek için büyük bağışlar temin etti. Öğrencilerin, fakültenin ve aile terapisi uygulayıcılarının yardımıyla şiddet, evsizlik, madde bağımlılığı, göçmenlerin topluma uyum sağlaması ve etnik gruplar arası anlaşmazlıklar ile ilgili meselelere çözüm üretmek amacıyla; kolluk kuvvetlerini, okul görevlilerini, topluluk liderlerini ve yerel politikacıları bir araya getirerek bir konsorsiyum oluşturdu. Böyle çabaların gerçeğe dayanan zorluklarıyla uyumlu olarak, Gerald çalışma neticesinde geliştirdiği sağlık ve stres problemleri yüzünden projeyi en sonunda başkalarına devretmek zorunda kaldı.

Selma Yznaga, Brownsville Teksas'ta, bölgede ikamet edenlerin üçte ikisinin yoksulluk sınırının altında yaşam mücadelesi yürüttüğü bilgisi dikkatine sunulduğunda Buena Vida Topluluk Projesi'ni başlattı. Ayrımcılık, aşağılama ve çocuk istismarı vakaları ile karşılaştıkça bütünüyle görmezden gelinmiş çoğunluğu göçmen olan bir topluluğun hayat kalitesini iyileştirmeye karar verdi. Aynı zamanda, Latin kökenli biri olarak kadınların birçoğu ile özdeşleşmesine rağmen, şehrin iç bölgelerindeki kültürel yapı hakkında ne kadar az şey bildiğini öğrendi.

Sharon Bethea, bir sürü kendi şahsi zamanını şehrin iç bölgelerindeki ailelerle çalışarak, gençleri risk altında

olan çok çeşitli topluluklara uyarlanabilecek 'Afrika merkezli' sosyal adalet danışmanlığı modelini geliştirmeye harcadı. İlgilerini, kadın hapishanesi mahkûmları için anne-bebek bakımı programları geliştirmeye ve yaz gençlik programları oluşturmaya yönelik genişletti.

Yaygın sokak şiddeti ve yoksulluk ile boğuşan bir toplulukta büyümüş olması hasebiyle kendi şahsi tarihi ile uyumlu meselelere odaklanan Jamila Codrington, Afrika kökenli olmalarına rağmen inanılmaz derecede zengin, sanatsal yönü güçlü ve yaratıcı bir ifadeye sahip kadınlarla çalışmada uzmanlaştı. Özellikle de Afroamerikan topluluklarının sağlık ve şiddet problemlerine odaklandı.

Kathyrn Norsworty, Tayland'daki bir meslektaşı ile iş birliği yaparak Tayland ve Myanmar'daki, özellikle siyasi sığınma için kaçan mülteci kadınları güçlendirmek için çalışan *Barış ve Adalet için Kadın Ortaklığı*'nı geliştirdi. Bu proje, belki de diğer mülakatların her birinden daha çok, özellikle de böylesine farklı kültürel değerlere sahip, takım üyeleri arasındaki saygılı ve özenli iş birliğinin hassas doğasını vurguluyor.

Bu profesyonellerin ve diğer birçoğunun işleri bizim geniş profesyonel topluluğumuzda göreceli olarak pek bilinmiyor. Dikkat çeken insanlar, kitaplarını yayınlayan, talk şovlarda görünen ve büyük kitlelere sunum yapanlardır. Önceden de bahsettiğimiz gibi birçok usta terapist göreceli belirsizlikte uygulama yapar ve projelerine daha çok gönüllü çalışan istihdam etmek dışında kalan konularla ilgilenmez. Bu, belki de usta terapist olmanın, işlerinin önceden tahmin edilmeyen bir yere gitmesini gerektiren yeni bir tanımını ortaya koyar.

JC Çeşitli profesyonel hizmet projelerine ve aktivitelerine dâhil oldum ve onlar hayatım, kariyerim boyunca devam etti. Her hafta düzinelerce danışan ile görüşmek dışında, bir ilkokulda gönüllü çalışmak, mahkemeler için yoksullara danışmanlık yapmak, kendi çevremdeki yerel projelerde görev almak dâhil bir sürü farklı işin sorumluluğuyla uğraştım fakat hiçbir şey son on yıl boyunca Tayland'da yaptığım işten daha anlamlı değildi.

Jeffrey'in Nepal'deki, önceden bahsetmiş olduğumuz, deneyimine benzer şekilde, bu özel hizmet projesine bu kadar çok dâhil olmaya hiçbir zaman niyetlenmedim fakat onun yerine başlangıçta bir atölye çalışması yapmaya yönelik, ondan sonra ebeveyn eğitimini teşvik eden bütün bir harekete dönüşen, daveti kabul ettim. Her yıl, işimizin kapsamını genişleterek, madde bağımlılığı, aile parçalanması ve birçok hayatı mahveden tsunami dâhil doğal afetlerin kurbanları ile alakalı eğitimleri eklemek için Tayland'a dönmeye devam ettim.

Bu işi bir yandan kendi topluluğum dışında daha büyük bir ölçekte bir fark yaratmak yönündeki isteklere cevap vermek için yaparken, aynı zamanda böyle yaparak kendimi yeni yollara doğru esnetiyordum. Tayca konuşamıyorum, farklı kültürel alışkanlıklarının birçoğunu da anlamıyorum. İşleri daha da karmaşık hâle getirecek şekilde, çok az eğitim almış olduğum alanlarda çalışma yaparken buldum kendimi. Taylandlı meslektaşlarım arasından -aksi takdirde asla çözülemeyecek- problemlerle başa çıkmak için birlikte hareket edecek bir topluluk oluşturduk.

Gelecek yılın programlarını bütün yıl planlamamıza rağmen, işler seyrek olarak planlandığı gibi gider. Yeni problemler, hakkında hazırlık yapılmış olan, eskilerin önüne geçer. Buna gülüyorum çünkü bir ajanda ya da belirli

bir danışan için bir müdahaleler seti oluşturup sonrasında onun bir sonraki hafta bir başka şeye geçiş yaptığını keşfediyorum ki bu bana terapide neler olduğunu böylesine hatırlatıyor. Benzer şekilde, öyle görünüyor ki karşılaşacağımı düşündüğüm şeyler için önceden ne kadar çok plan yaparsam, hedefi de o kadar çok ıskalıyorum. Sayısız akıl sağlığı yeteneklerini ve müdahalelerini öğretmek için filmler ve eğitim materyalleri getirecektim fakat onlar var olan duruma ve kültüre seyrek olarak uyumluydular. Çeviri esnasında her defasında kaybolan bir şeyler oluyordu. Uzun saatleri konuşarak harcarız, ilgi ve özen gösteririm. Çok sayıda inanılması güç sorumluluğu sırtlarında taşıyan Taylandlı insanlara yardımcı olmak adına elimden ne geliyorsa sunarım. Eğitim seanslarının çoğu, dinleme becerilerini öğrenmek isteyen profesyonellerden ve vatandaşlardan oluşan kalabalıkların önünde canlı danışmanlık seanslarına dönüştü. Ondan sonra, her yıl bir grup katılımcı bu eğitim programlarında yer aldı. Onların özgüven ve yetkinlik geliştirmelerini izlemek hayret vericiydi.

Halüsinasyonlar gören, geveze ve psikozlu bir kadın hatırlıyorum. Kafasının içinde duyduğu sesler hakkında konuşmak istedi çünkü hiç kimse -özellikle de çocukları- onu dinlemediği için hayal kırıklığına uğramıştı. Onu çok çok dikkatle dinlemeye, yapabileceğim en iyi yolla onurlandırmaya çalıştım. Başka bir kadın bütün malını, mülkünü kaybetmiş sokaklarda yaşıyordu. Yine o çoğu zaman kendisini görünmez hissettiği için ben kendi birincil rolümü onun için olabildiğince anda olmak ve var olmak olarak algıladım.

Gösteriler yaptığımda izleyiciler, onlara rahatsızlık veren ne olursa olsun komşularına ve arkadaşlarına yardımcı olmak için gönüllü oldukları kadar, danışmanlık seanslarını seyredip onlar hakkında sorular sorarlar. Öğrendim ki asıl iş bireylerle gerçekleştirdiğim sohbetlerim esnasın-

da değil, sonrasında, topluluk içindeki diğerleri yardımcı olup sonuna kadar sürdürürlerse, ortaya çıkıyor. Halk arasında, çeşitli topluluklarda, yaygın olarak ücretsiz yardım alabilecekleri şeklinde bir söz yayılacaktı.

Bu problemleri nasıl tedavi edeceğim hakkında hiçbir fikrim yoktu. Çoğu onarılabilir değil fakat biz kendi güçlerinin bazılarını kamuya açıklarken, hiçbirinin var olmadığı yerde umut sağlamak adına onlar için var olabilir ve ilgilerini doğrulayabiliriz.

Devam eden bir proje oldukça fazla dokundu kalbime. Ülkede dolaşmaya devam ettikçe, birçok insan Taylandlı ailelerin nasıl dağılmakta olduğunu ve çocukların 'taşradaki' atalarından kalma evlerinden ayrılıp Bangkok ve diğer şehir merkezlerine taşındıklarını ifade etti. Yetişkinler, çocukları tarafından terk edildiklerini düşündükleri için, yetiştirildiği topluluğun içinde kalmanın kültürün dayanak noktası olduğu düşüncesiyle çocuklarına yönelik hayal kırıklıklarını kızgınlıkla ortaya koydular. Bu hareket sadece Taylan'a özgü değildir fakat ebeveynlere ve çocuklara, çocukları sağlıklı bir şekilde yetiştirmek için, yardımcı olmak için hiçbir model ya da metot yoktu. Aileler parçalanırken kuşaklararası kültürel kalıplarda değişiklikler oluştu.

Birçok sosyal hizmet uzmanıyla ve organizasyonla iş birliği içerisinde çalışarak sürdürülebilirliği en iyi ortaya koyan bir proje geliştirdik. Her eyaletten ebeveynlerden ve öğretmenlerden kendi topluluklarına çocuk yetiştirilmesi ile alakalı becerileri öğretmeleri ısrarla rica edildi. Bu demokratik ebeveynlik becerileri ebeveynlerin problem çözme, teşvik etme, karar verme, disiplin ve iletişim hususlarını öğrenmelerine izin verir.

Ebeveyn eğitimi grubunu nasıl idare edeceklerini öğrendikçe birçok insan katılım gösterdi ve bunun bütün ülkeye yayılmasını mümkün kılmak için onlar da kendi eya-

letlerinde başkalarını eğittiler. Bütün bu işler hiçbir fon ya da ödeme olmadan başarıldı. Eğitim, tercüme ve baskı işleri sosyal ilgi ve birçok insanın ve organizasyonun alakası ve çabasıyla tamamlandı.

Hastanede ölümü beklerken, geriye sadece birkaç aylık ömrüm kaldığı söylenmişti. Aklım ve ruhum sürekli olarak Tayland'a geri gidiyordu. Orası benim için çoğunu ailemin bir parçası olarak gördüğüm birçok değerli arkadaş edindiğim ikinci evim olmuştu. Yaşatma hakkında konuşursak hastanede yatarken beni en çok destekleyen şeylerden biri, çoğu tamamıyla yabancı Taylandlı birçok insandan aldığım bütün o şifa dualarıydı. Bana göre, ne ekersen onu biçersin.

Sosyal Destek Çabalarına İlişkin Tutarlı Temalar

Biz elbette, *vatandaş terapistleri* olarak sorumluluklar üstlenen başka adanmış profesyonellerin bir listesiyle devam edebiliriz. Projeler üzerinde belirli bir süre çalışanlardan gelen bu raporları gözden geçirdikçe birkaç tema ortaya çıkıyor:

1. Kalbine hem şahsi tutkuyu hem de profesyonel ilgiyi içeren değerli bir neden bul.
2. İkili destek, iş birliği ve ilave kaynak sağlayan benzer düşünceli bireyleri misyona katılmaları için işe al.
3. Alçak gönüllülüğü ve 'bilmiyor' pozisyonunu şartlara katarak kendini hedef toplulukların kültürü içerisine sok. Terapide yapacağımız gibi kararı yaşlılara ve kendi şahsi deneyimlerinin uzmanı olan danışanlara bırakmak.

4. Terapistler olarak bildiğimiz her şeyi yerel ve küresel topluluklardaki diğer yardım içeriklerine göre ayarlayın, adapte edin ve keşfedin.
5. Çabaların zamanla devam etmesini sağlayacak devam eden ilişkiler inşa ederek zamanla sürdürmeye istekli olduğunuz bir projeye başlayın.
6. Bir şeyleri yapmak için neyin mümkün olduğu ve neyin en iyi yol olduğu çerçevesinin dışında bir yol düşünün.

Son nokta ile ilgili olarak, çok sayıda sivil (hükümete bağlı olmayan) organizasyon, hayır kurumu ve hizmet projesi işlerin yürütülüş şekliyle alakalı fikirlerin sınırlı olması dolayısıyla sözlerini yerine getirmede başarısızlığa uğradı. Onlar sıklıkla problemler için para saçan fakat ilişki odaklı olmayan ve iş birliğinden yoksun, yukarıdan aşağıya organizasyonlardı. Mesela, Nepal'de hayır kurumlarının ve diğer kuruluşların %80'i gerçekte *hiçbir* hizmet sunmaz ya da *hiç* para dağıtmaz! Çalışanlar maaşlarını alıp masraflarını ödemek suretiyle *bütün* fonlarını havaya saçarlar. Yolsuzluk yaygındır. Kabile aidiyeti sıklıkla çabaların bir etnik veya kast grubunun dışına çıkmasını sabote eder. Bu zorluklar labirentinde işleri idare etmek olağanüstü yaratıcılık, duyarlılık ve sabır gerektirir. Terapistlerin bu tür şartlarla başa çıkmaya oldukça hazırlıklı olmaları iyi bir şeydir. Zaten bu bizim hayatımızı kazanmak için farklı şartlarda ve daha küçük ölçekte yaptığımız şeydir.

Sosyal desteği ve sosyal adaleti hayatlarının birincil önceliği kabul eden usta terapistlerle ilgili derlediğimiz hikâyelerle uyumlu olan bir son tema: Onların bunu, özgeci sebeplerle olduğu kadar, yoğun bir şekilde şahsi gerekçelerle de yapmalarıdır. Bazen tercih fırsatları olması ile ilgilidir fakat daha sık olarak kendi şahsi çözülmemiş meseleleri-

mizle veya erken deneyimlerimizle yakın bağlantısı vardır.

Gelin Dürüst Olalım Fakat Gerçekten Dürüst

Bu kadar çok zamanımızı, enerjimizi, paramızı ve kaynağımızı hizmet projelerinde yer almaya ayırmak için kendi şahsi gerekçelerimize sahip olmaya çalışacağız. Kabul etmesi oldukça zor bir durum olmakla beraber birçok motivasyonun başkalarına yardımcı olmakla ve dünyayı kurtarmakla ilgisi yoktur, bu durum daha çok kendimizi kurtarmaya çalışmakla ilgilidir.

Belki de birçoğunuz gibi biz de hayatlarımızda erkenden çok acı çektiğimiz için terapist olduk ilk etapta; bu tecrübeleri başkalarına yardımcı olabilecek faydalı bazı şeylere dönüştürmek için elimizden gelenin en iyisini yapıyoruz. Hayatlarımızın bazı dönemlerinde kendimizi değersiz ve yetersiz hissederiz (Başka türlü başarılı olmak için niçin bu kadar çok çalışalım ki?) dolayısıyla başkalarına faydalı olacak bir şeyler yaptığımızda kendimiz hakkında en iyi hissetmemizin sebebi de budur. Ölümden kurtulmanın yollarını anlayabilseydik bu çok daha iyi olurdu, şöyle ki ölümsüzlük peşinde koşmak, yardım ettiklerimizin hayatlarında sonsuza kadar yaşamak demektir.

Öyleyse, biz niye sadece terapide yardımcı olduğumuz danışanlarımızla tatmin olmuyoruz? Bunun bize yeteri kadar özel hissettirmediğini kabul ettiğimizde kalplerimiz çarpar: Herhangi bir saygın terapist böyle davranır. Biz daha önce hiç kimsenin yardımcı olmayı düşünmediği kimselere erişmek istiyoruz. Eğer biz yapmazsak, başka hiç kimse bu işi yapamayacak. Yapılacak çok sayıda önemli şeyin var olduğu kendi topluluğumuzda kolayca çalışabiliriz fakat egzotik olan şeylere yönelik bir açlığımız vardır. Yeni

uyarımlar ve zorluklar bize çok iyi gelir, bazen biz işin ne kadar zor ve can sıkıcı olabileceği hakkında sürekli şikâyet ederiz. Çok az şeye sahip olan insanlarla karşılaştığımız zaman kendimizi çok daha iyi hissederiz. Ve biz Himalayalar'da ya da Tayland'ın kırsal bölgelerinde yaşayan hatta ayakkabıları bile olmayan çocuklar hakkında konuşuyoruz! Sahadan dönünce -kendi materyalisttik, hırslı kıpırtılarımızı bir defa daha hissetmeden önce- maalesef sadece birkaç ay sürecek bu mest edici dönüşümü hissederiz. Böylesine zor, meydan okuyucu, ezici şartlarda çalışırken kendimizi ve kendi şahsi dertlerimizi unutabildiğimiz için bu durum oldukça hoşumuza gider.

Kendimizi muhteşem ve kendini beğenmiş biri gibi hissederek hayatlarımızın dünyevi yönlerinden kurtulup kaçınmak istediğimiz meselelerden saklanmış şekilde seyahat etmek için bahaneler bularak ve dışarıda çok az sayıda kişinin şahit olduğu egzotik ya da yasak olana erişerek çok uzun süre hayatımıza devam edebiliriz. Fakat çoğumuz, takım arkadaşlarımızla deneyimleyeceğimiz samimiyete ve özen gösterilmeye, yüzlerce çocukla zevkine varacağımız büyükbabalık rolüne ve zamanla gelişecek yakın ilişkilere oldukça açız. Karşımıza çıkan zorluklarda ekip üyelerimizin acısını paylaşmak, karşımıza çıkan can sıkıcı (alaturka tuvaletler, sınırlı yiyecek tercihleri, Maocu silahlı kavgalar, Bangkok'taki veya Katmandu'daki trafik sıkışıklıkları, yakıt ve elektrik azlığı, çöp grevleri, anlaşılması zor kültürel ritüeller) durumlardan şikâyet edip dırdır etmek oldukça eğlencelidir. Dünya ile ilgili öğrendiğimiz şeyleri seviyoruz ve kendimiz hakkında öğrendiklerimizi de.

Dürüst olmaya söz verdik; öyleyse bu son hususu geri almaya mecburuz. Aslında kendimizle alakalı zor şeyleri öğrenmek, kendi zayıf yönlerimiz ve sınırlarımız ile yüzleşmek cehennemde yanmak gibi acı vericidir. Gerçekten

de bundan oldukça nefret ederiz, danışanlarımızın da ettiği gibi: Ancak evimizin o rahatlığına ve aşinalığına geri dönünce yeniden huzur buluruz.

Nerede kalmıştık? Oh evet, niçin fedakârlıklar yapıp önemli bedeller ödediğimiz hizmet işlerine dâhil olduğumuzun en kişiye özel sebepleri hakkında konuşuyorduk. İş başında olmayı seviyoruz. Takım arkadaşlarımızla ilgili işleri halletme, terapistler olarak bildiğimiz ve anladığımız şeyleri kullanma, yeni müdahaleler ve ritüeller keşfetme ve daha büyük sosyal problemlerin çözümü için bu fikirlere başvurma özgürlüğüne sahip olmayı seviyoruz. İşleri yapış tarzımızda değişiklik yapmadığımız sürece -nerede ve nasıl iş göreceğimiz- kendi kendimizden sıkılırız, kendimizi tekrar ederken işittiğimiz aynı bilindik eski hikâyelerden yoruluruz. Öyleyse, kendimizi eğlendirmek için etkinliğimizi geliştirmekten ziyade, kendimizi yeniden keşfetmeyi denemeye devam etmeliyiz.

En sonunda, danışanlarımızla alakalı daima ölçülebilir neticeler alamamamızın ne kadar zorlayıcı olduğu hakkında bütün o profesyonel hayatlarımızdan hayal kırıklığına uğruyoruz. Onlar kendi ilerlemeleri hakkında yalan söylerler. Bazen geri dönmezler ve biz neler olup bittiğini bilmeyiz. Yardıma en çok ihtiyacı olan; inatçı, müzmin problemlere sahip danışanlar, sıklıkla dramatik neticeler elde etmenin en uzun zaman aldığı kimselerdir. İnsanların hayatını gerçekten kurtarıp değiştirebilmek için çok az para ve çaba gerektiren projeler üzerinde çalışmayı severiz!

Öyleyse işte biliyorsunuz! Bizim itirafımız: Yazmakla ilgili kariyerimizin çoğunu düzinelerce kitabı terapide karşılıklı etki için bizim onları değiştirdiğimiz kadar danışanlarımızın da bizi nasıl değiştirdiği hakkında yazmaya harcadık. Danışanlarımızın bize sunduğu 'hediyelerden' büyülendik. Her gün bu kadar çok şeyi öğrenmemize izin

veren, çok fazla büyümemizi gerektiren bir mesleği seçmiş olduğumuz gerçeğini seviyoruz. Bu avantajlar ne kadar muhteşem olursa olsun sahada çalışırken biz onları on misli büyütülmüş buluruz. Hatta biz çabalarımız için bize ödeme yapılmaması fikrinden bile hoşlanırız ki bu gerçek bir sevgi eylemidir.

Tam Çember

Şu ana kadar usta terapist olmakla ilgili tartışmalarımızın çoğu terapiste ve onun -bir şeyleri anlama tarzlarına, hazır bulunma, model olma, başkalarından öğrenme ve hayatın zorluklarına yaratıcı çözümler önerme gibi- iç niteliklerine (özelliklerine) odaklandı. Gelişmenin bütün evreleri gibi -onlar ister sosyal, duygusal ister ahlaki gelişmeleri kapsasın- gelişim kendine odaklanmadan başkalarına ve içinde yaşadığımız daha büyük dünyaya odaklanmaya doğru yol alır. Usta terapistler bu seyahate en iyi birey, çift, aile ve grup terapisti olmaya odaklanarak başlarlar ve hedefe ulaştıklarında bunu elde ederler. Onlar dünyayı ya da kendi yerel topluluklarını düzeltmeye yönelik bu bilgiyi ve şaşırtıcı beceriyi kullanmaya devam ederler.

JK Bu bölümü yazdıktan sonra, kendimi rahatsız hatta biraz da suçlu hissetmeye başladım çünkü alışık olduğumuz kendi profesyonel düzenimizin dışında kalan önemini yitirip bir kenara atılmış gruplar üzerine çalışma hakkında iyi oyun kurmayı ve destek olmayı o kadar tutkulu konuşmuşum ki. Fakat sonrasında ne yapmışım?

Bu, özellikle de yardım etmek için ne yapabileceklerini soran bir grup öğrenciye konuşma yaptıktan sonra, beni

yıyıp bitirmeye başladı. Omuz silktim ve 'her birimizin kendi yolunu bulma zorunluluğu olduğu' manasına gelen kaçamak bir cevap verdim. Bunu söylerken sadece uygun bir cevap verdiğimin de tamamıyla farkındaydım. Öğrenci şaşkın bir şekilde bakakaldı ve sonrasında uzaklaştı. Fakat şu ana kadar ne yapabildiğim hakkında düşünmeye başlamama sebep oldu.

Son birkaç hafta sonumu Skid Row'daki evsizler barınağında kalıp çalışarak geçirdim. Her şeyi görüp yaptığımı düşünmeyi seviyorum ancak orada ikamet edenlerden duyduğum hikâyelerin gücünü sindirmeye hazırlıklı değildim. Dürüst olmam gerekirse, bu kadar saçmalık beni korkutuyor ancak bu kendi şahsi güvenliğimle ilgili değil daha çok herhangi birimizin ne kadar kolaylıkla benzer bir çıkmaza düşebileceğimizi fark etmeme dair bir korkuydu.

Bir miktar danışma desteği sağladığıma eminim. Yemeden içmeden kesildim. Sokaklarda yaşayanlarla konuşmak üzere genç insanları beraberimde götürdüm ve yetersiz dahi olsa biraz destek sağladım. Ancak başkaları ve kendim hakkında öğrendiğim şeylerle karşılaştırdığımda faydalı olmak adına yaptığımız her şey soluk göründü. Terapi seanslarında ya da çok çok uzak diyarlarda duyduğum türde trajik hikâyeler arasında beni şok edebilen ya da şaşırtabilen çok az şey olduğunu düşünüyorum. Yine de bazen ayağıma çelme takan şey, benim kendi kibrim ya da iyi niyetim oldu.

Sokaklarda, kaldırımlarda uyuyan ya da kendinden geçen, uyuşturucu bağımlısı olan, seks, uyuşturucu veya çetecilik dâhil kirli işleri yürüten insanlar kanalıyla, bir gıda dağıtım ağı organize ettik. Gönüllülerden oluşan grubumu meyve ve atıştırmalık dağıtmak üzere bir parka yönlendirdim ancak çoğu benim de biraz kafa karıştırıcı bulduğum bir şekilde, nazikçe ya da öfkeyle geri çevrildi. Fakat daha sonra o bölgeyi kontrol eden bir polis memurundan öğ-

rendiğime göre parktaki insanların çoğu evsiz değil daha çok bir uyuşturucu kartelinin mensuplarıymış ve orası da satıcıların paralarını teslim etmek üzere bir araya geldiği yermiş. Bu deneyim bana, en iyi gerekçeye sahip olsam dahi ne kadar çaresiz olabileceğimi, bazen önerdiğimiz bir yardımın suçlu bir vicdanı sakinleştirmekten daha çok nasıl gerçekten bir fark yaratmak için olduğunu hatırlattı.

Bizi ofislerimizde ziyaret etmeyi asla tercih etmeyecek başkalarına ulaşmak için çok uzaklara seyahat etmemize gerek yoktur. Evsizler, müzmin zihinsel hastalıkları olanlar, göçmen topluluklarında yer alanlar, izole edilmiş ya da kırsal bölgelerde yaşayanlar ve yoksulluk içinde ya da ihmal edilmiş bir hayat sürmekte olanlar sıklıkla kendi dertleri için terapiyi bir seçenek olarak görmezler. Öyle görünüyor ki gerçekten yardıma ihtiyacı olan insanlar en seyrek bizi görme tercihinde bulunanlardır, bunun anlamı bizim *onlara* gitmemiz gerektiğidir.

Bölüm 15

Sürmekte Olan Bir İş Olmak

Biz, usta terapist olma -bu bir mükemmellik modelinin ifadesidir- noktasına hiçbir zaman varmadık, bunun yerine hayatlarımızı ideale mümkün olduğunca yaklaşmaya gayret göstermeye adadık. Yolculuğumuzun sonuna yaklaştığımızda, tekrar sizinle yürüttüğümüz bu sohbetin ana temasını yeniden gündeme getireceğiz. Başkalarına ne öğrettiğimiz yaşamak zorunda olduğumuz temel rolü ve fırsatı belirleyecektir.

Profesyonel ve özel hayatlarımızı birbirinden ayırmakta olduğu gibi sahip olduğumuz terapistlik, öğretmenlik, gözetmenlik, yöneticilik ve yazarlık gibi farklı profesyonel disiplinleri birbirinden ayırmakta da aynı şekilde zorlandık. Alanımızın bize sunduğu en büyük hediyenin işlerimizde öğrendiğimiz her şeyi kendimizi bireysel olarak daha etkili kılmak için kullanabilmemiz olduğuna inandık daima. Benzer şekilde, hayat tecrübelerinin (özellikle yabancı topraklara seyahat etmek) resmî çalışmalarda ya da kitaplarda bulunabilecek her şeyden çok daha iyi bir öğretmen olduğuna büyük hayranlık duyuyoruz.

Piyasada bulunan kitap bolluğuna katkıda bulunmada çoğundan daha fazla sorumluluğumuz olduğu suçunu itiraf etmekle beraber, diğer kaynaklardan çok fazla şey öğrendiğimizi de kabul ediyoruz. Biz danışma ve terapi kitaplarının çoğunu sıkıcı, tekrarcı ve de ruh yoksunu bulduğumuzu da itiraf etmek durumundayız. Bizi bilgilendirebilirler ancak

harekete geçiremezler, kalplerimize dokunamazlar. Bunu şu an itiraf edebiliriz sanırım çünkü kariyerlerimizin ilk on yıllık bölümünü alanımızda mümkün olduğunca çok kitap okumaya harcadık.

Bütün bunları anlatmaktan kastımız, her şeyle ilgilendiğimizi ifade etmek içindir. Terapist olmak bizi buna zorladı. Her danışanın anlatacak bir başka hikâyesi, bizim tarafımızdan keşfedilmeye muhtaç bir başka dünyası vardır. Biz, bu süreçte o kadar çok şey öğreniyor oluruz ki merakımız doyurulamaz hâle gelir.

Doyumsuz Bir Merak

Biz uzman uygulayıcıların başkalarının uzak durmayı yeğleyeceği şeyleri göğüslemede belirli bir seviyede cesaret göstermeleri gerektiğini düşünüyoruz. Biz, terapist olma deneyimi ve bunun yaşamlarımız için anlamını, yaptıklarımızı nasıl ve niçin yürüttüğümüz konularıyla daima çok ilgili olduk. Bu bizim için sadece bir iş olmaktan çok öte, öğrenmek adına hayatın bütün alanlarında özveri ve bağlılık gerektiren bir davettir.

Birçok insanın üzerinde konuşmadığı şeyler; tabu ve yasaklar bizi cezbeder. Bunlar mesleğin okullarda ve çalışma arkadaşlarımız arasında seyrek olarak tartıştığımız sırlarıdır: Biz böyle çok farklı şekillerde çalışıyor görünürsek terapinin etkili olması nasıl mümkün olacak? Karmaşıklığın ve çok boyutluluğun oldukça kompleks olduğu durumlarda değişikliğin ne şekilde oluştuğu olgusunu nasıl anlıyormuş gibi yapabiliriz? Yanılgılarımız ve kusurlarımızla hatta kendimizi sahtekâr hissederken, nasıl yaşayabiliriz? Danışanlarımızdan kendi hayatlarımızda yapmadığımız şeyleri yapmalarını nasıl isteyebiliriz? Onları görüşmenin yaklaşık

yarısında hemen hemen hiç dinlemiyorken insanlara nasıl gerçek manada yardımcı olabiliriz?

Bütün bu tuzakların ve zafiyetlerin 'kadrolu' terapistler için mesele olacağını düşünmüyoruz. Oysa sözüm ona 'ustalar' için hepsi problemdir. Aksine sıradan uygulayıcıları sıra dışı olanlardan ayıranın, ikincisinin başkalarıyla iletişimlerinde olduğu gibi kendi öz değerlendirmelerinde de yüksek seviyede dürüstlük göstermeye istekli olması olduğunu düşünüyoruz. Biz bu hususta uzun uzadıya bahsetmiştik.

Rehavete kapılmak, sürekli aynı eski hikâyeleri anlatmak, en tanıdık ve zamanla deneyimlenmiş müdahaleleri uygulamak ve bir otomatik pilotu idare eder gibi sürekli bizi kurtuluşa ulaştıracak aynı yolları izlemek, kendimizi tekrar tekrar aynı öğütleri, aynı tavsiyeleri verirken duymak oldukça kolaydır. Özellikle de ilişkisel bağlantılar üzerine teknik vurgu yapan bir stili kullanıyorsan teknisyen olmak çok kolaydır.

Öğrencilerimize veya danışanlarımıza zaman zaman hayatlarında eğer bir şeyi belirli bir mükemmellikte ve gerçek manada başarmak istiyorlarsa risk almaları ve daha zor olanı yapmaları gerektiğini söylerken kendimizi ikiyüzlü hissederiz ancak onlar kendilerini geliştirmek için rahat köşelerinden çıkıp risk almak zorundadırlar. Bu kelimeleri ağzımızdan çıkarken duyuyor, danışanlarımızın korkulu bir kafa sallama ile onayladığını görüyor ve daha sonra kendi kendimize, biz ne yaptık diye soruyoruz.

Bizim değişim bağımlısı olmamıza yol açan bu ve benzeri sorulardır. Danışanlarımız yaşadıkları eğlenceli şeyleri özetlerken arkamıza yaslanıp pasif gözlemciler gibi kendilerini dönüştürmelerini seyrederek orada oturamayız. Kendimizi kıskanç ve geride kalmış hissederiz.

Birkaç yılda bir, yaşama ve çalışma şekillerimizde önemli değişiklikler yapmak zorundayız. Hemen hemen bütün önemli terapi okullarında bulunduk, herhangi birini yetersiz -ki öyleydiler-bulduğumuz için değil, sürekli aynı eski rutinlerle karşı karşıya geldiğimiz için sıkıldık. Çok daha yeni şeyler öğrendiğimizi hissedemediğimiz için rahat işlerimizden uzaklaştık. Farklı bir kültüre dâhil olmanın getirdiği yeni dürtülere olan açlığımızı doyurmak için dünyanın birçok farklı bölgesinde yaşadık.

Bütün bunlar ilginç ve eğlenceli görünüyor olmakla beraber gerçekte oldukça yorucudur. Var olmanın daha faydalı ya da en azından ilginç olabilecek yeni yollarını deneyimlemek için çok aşina olduğumuz şeyleri terk etmek zordur. Bilinmeyenle karşı karşıya gelmek bir noktada ürkütücüdür ve bundan dolayı danışanlarımız değişime bu kadar direnç göstermektedirler.

Her birimiz işlerimize devam ediyoruz. Değişimin nasıl gerçekleştiğine dair dar görüşlülüğümüz ve yetersiz odaklanmamız bizim sıklıkla yetersiz kaldığımız bir alandır. Hâlbuki bugünlerdeki terapi eğitim programları özel ve sınırlı profesyonel kimliklere -klinik sosyal hizmetler uzmanı, danışman psikolog, aile terapisti, zihin sağlığı danışmanı, adli psikiyatristim, madde bağımlılığı çalışanı- ve sosyal bilimlerin yanı sıra felsefe, tıp, edebiyat ve beşeri bilimler dâhil birçok farklı disiplinde çok geniş bir eğitim almış ilk kahramanlarımız teorik kimliklere vurgu yapmaktadır.

Gerçeklik terapisinde çok önemli bir isim olan Bob Woulding, uzmanlığının ve yetkinlik duygusunun önemli kısmının terapi yazıları dışındaki alanlarda da geniş bir okuma bağımlılığı olmasından kaynaklandığına inanır; "Şu sıralar XVII. yy Fransız iç ve dış siyasetini anlatan bir kitap okuyorum. Geniş bir ilgi alanı takip etmenin daha yenilikçi ve etkili bir klinik çalışma yapmaya sebep olduğu-

na inanıyorum. Benim en etkilendiğim yazar Fransız Antropolog ve İlahiyatçı Teilhard De Chardin'dir. O da benim gibi dünyanın bir 'pleroma' (ilksel tanrısal bütünlük) ya da doluluk yönünde evrimleşmekte olduğuna inanıyor. Her insan bu büyük evrime katkıda bulunur ve bundan dolayıdır ki tamamlandığında da var olmaktan vazgeçmez."

Wubbolding diğer istek uyandıran şeylerin, her türlü geçmişten ve kültürden gelen çeşitli profesyonellerle iş birliği yapmasına izin verdiğinin farkına varmış; "Yerel ve ulusal kongre adaylarının kampanyalarında çalıştım. Felsefe, ilahiyat, tarih ve diğer alanlarda eğitim aldığım dokuz yıllık seminer çalışması sonrasında Katolik bir rahip olarak görev yaptım. Bu süre zarfında en derin seviyede 'manevi arayış' ihtiyacı içinde olan insanlarla karşılaştım."

Özellikle bir terapötik yaklaşımla ünlenmesine rağmen, Wubbolding her türlü konuyu benzer bir doyumsuz merakla takip etti. Tek bir teoriye güçlü bir bağlılık hissedenlerden farklı olarak o bunu kapalı bir doktrin olmaktan ziyade gelişmesini sürdüren açık bir sistem olarak görüyor. "Yıllarca önce bir ilahiyatçının o dönemde hayatımı derinden etkileyen bir söylemi vardı; 'Öğretmek için hiçbir fırsatı kaçırma.' İnanıyorum ki ben bunu bir doğru olup olmadığına bakmaksızın hayata geçirmeyi denedim. Elbette, bu ikazı hayata geçirmek öğretilecek bir şeylerin olmasını ima ediyor. Bu hem alandaki güncel eğilimleri ve araştırmaları yakından bilmek hem de onların uygunluklarını eş zamanlı olarak değerlendirmek anlamına geliyor ki göründüğü kadar kolay değil."

Umutsuzluğa Karşı Umut Karşılaşması

Günlük bazda terapistlerin karşı karşıya gelecekleri tek bir

şey olsaydı, bu mutlaka danışanların seanslara getirdiği ümitsizlik duygusu olurdu. Bunalımlı, endişeli, kaybolmuş ya da hayal kırıklığına uğramış insanlar sebep bunlardan hangisi olursa olsun ilk etapta içinde oldukları kavgadan bir çıkış yolu bulamadıkları için bize gelirler. Üstelik bir başkasının kendilerine yardım edebileceğine de pek inanmazlar doğrusu. Terapi çoğunlukla bütün ümitler tüketilmeden önceki o son umutsuz şans arayışını simgeler.

Çaresizliğin hem umut yokluğundan kaynaklanıyor oluşu hem de aynı zamanda kişinin elinde tutabileceğinin ötesinde beklentilere erişmesinin bir sonucu oluşu bir paradokstur. İngiliz Romancı Graham Greene, çaresizliğin ihtişamlı hedefler belirlemek uğruna hepimizin ödediği bedel olduğunu iddia eder. Ona göre bu ahlâksız ve kötü kişiler tarafından tecrübe edilemeyecek *affedilmez bir günahtır*. Bu tür bireyler daima umuda sarılırlar; "O hiçbir zaman mutlak başarısızlığı bilmenin donma noktasına erişmez. Sadece iyi niyetli adam her zaman kalbinde bu lanetleme kapasitesini taşır."

Umut ve çaresizlik bir terapistin değişmez yoldaşlarıdır. İyimserliğimiz, gelecek ümidimiz ve başkalarına yardım edecek gücümüz olduğuna inancımız için ödediğimiz bedel aynı zamanda sınırlarla, hayal kırıklığıyla ve en ciddi çabalarımızın başarısızlıkla sonuçlanmasıyla birlikte yaşamak demektir. Kendi cesaretsizlik hissimizin derinliğinin farkında olsak bile iyimserliğimizi muhafaza etmeliyiz. Gerçeği söylemek gerekirse, danışanlar zaman zaman bunu inanılmaz derecede rahatsız edici buluyorlar. Onlar bizden onların ızdırabına katılmamızı ya da en azından buna hakları olduğunu kabul etmemizi beklerken biz onlara umut satıyoruz.

Terapistler olarak yüzlerimize birer gülümseme kondurmamız neredeyse şarttır. Terapinin işleyişi ile ilgili an-

ladığımız her şey eğer biz danışanlarımızı onlara önermek durumunda olduğumuz şeyin faydalı olacağına ikna eder ve buna kendimiz de inanırsak; "Onlar da müdahalelerimize cevap vermekte daha istekli olacaklardır." şeklinde ifade edilebilir. Plasebo etkisi bütün bu olumlu beklentilerden yararlanmaktır.

Her şeye rağmen biliriz ki kendi kafamızın içinde ve kalplerimizde çok çeşitli şüphe artıkları vardır. Gerçekten herhangi birinin hayatında bir farklılık yaratabiliyor muyuz? Etkiler gerçekten kalıcı oluyor mu? Dayanılmaz, kronik problemleri yüzünden çarpılmış insanlar üzerinde gerçekte ne gibi etkilerimiz olabilir? Çektiği acılar sebebiyle yaşadığı travmalar, hastalıklar ve bozukluklardan bir daha asla gerçek manada kurtulamayacak olanlar için ne yapabiliriz?

Bir cevap: Diğerlerine sunduğumuz mitlere ve illüzyonlara önce kendimiz inanırız. Kendi çaresizlik duygumuzu reddeder başarısızlıklarımızdan kurtulur ve her şeyi kontrol altında tutuyormuş gibi yaparız. Danışmanlarımıza her şeyin iyi olacağını, çözümleri bildiğimizi, çektikleri sıkıntıları iyileştirebileceğimizi veya ağrılarını dindirebileceğimizi söylediğimizde yalanlarımıza inanırız. Başarısızlıklarımızı kabullendiğimize ve sınırlarımızı anladığımıza dair meslektaşlarımıza ve amirlerimize güvence veririz. Fakat içimizin derinliklerinde gerçekten insanları kurtarmak istiyoruz ve bunun gerçekten mümkün olacağına inanıyoruz.

Peki, kendi hayal kırıklıklarımızdan ve başarısızlıklarımızdan kaynaklanan kişisel çaresizliğimiz ne olacak? Danışanlarımızın bize getirdiği moral bozucu şeylerin dışında, her birimiz kendi şeytanlarımıza sahibiz. Bazılarımız kronik bunalımdan çekerken, hepimiz de yaşıyor olmamızın getirdiği bir tür varoluşsal derin kaygıdan ve korku duygusundan çekiyoruz. Hadi yüzleşelim; terapistler olarak

bizim saklanacak yerimiz yok.

Her gün bizi en çok ürküten tamı tamına aynı konulara -vasatlık, başarısızlık, yalnızlık, anlamsızlık, kontrolü kaybetme, sorumlu olma korkusu- karşı mücadele pozisyonu almak zorundayız. Karşı aktarım, bölgeyi kapsamaya başlamaz. Yardım için bize gelenlerin bütün yükünü omuzlarken aynı zamanda sadece kendi çaresizliğimizle yaşamak zorundayız.

Bir kadın danışanınız yaşamak için hiçbir sebebi olmadığını itiraf eder, bir yanınız ona katılır. Ona mutsuzluğu ya da hissizliği çağrıştıracak herhangi bir yaşanmışlığı olup olmadığını merak edersiniz. Tedavisi olmayan bir hastalıktan muzdarip bir başka danışanımız içinse üzerindeki basıncın en azından bir kısmını azaltmak için yalnızca psikolojik sıkıştırma uygulayabiliyoruz. Bir diğeri erken deneyimlemelerden o kadar travma yaşamıştı ki neye ihtiyacı olduğunu belirleyip belirleyemeyeceğine dair ciddi şüpheler oluşuyor insanda.

Bir de şu bir miktar para kaybetmek, sigara bırakmak, başka bir iş bulmak, hayatıyla ilgili bir karar almak, kaybedilmiş bir aşkın acısından ya da çok içmekten kurtulmak gibi çok yavan sebeplerle gelenler var. Eminiz ki işimizin başarı oranı oldukça yüksek, hizmetimize başvuran yaklaşık her on kişiden sekizi seviyesinde. Fakat kendi çaresizlik anlarımızda, bu değişikliklerin kişi için dünyanın geriye kalanından daha önemli olup olmadığını merak ediyoruz.

Yoksulluğu, açlığı, ezilen ve istismar edileni, ihtiyaçlı olanı göre göre nasıl çaresizlik hissetmezsiniz ki? Yapılması gereken ne kadar çok şey olduğunu görerek gösterdiğiniz küçük çabalarla nasıl kendinizi tatmin etmeniz mümkün olabilir? İş günlerinizi perişan hâldeki, çelişkili, parçalanmış, tatmin olmamış, bunalımlı, moralsiz, bağımlı, intihar

eğilimli ve hatta ara sıra aktif olarak halüsinasyonlar gören insanlarla geçirirken çaresizliği nasıl uzak tutabilirsiniz ki kendinizden?

Evet, evet, biliyoruz! Buna yeteri kadar doydunuz. Bu bölümü atlayıp bir sonrakine geçmek için hazırsınız. Biz de hazırız. Ve son bir şey... Çaresizlikle ilgili kabul edilmesi ve hakkının teslim edilmesi gereken güçlü bir şey var. Açıkça söylemek gerekirse çaresizlik ustaların sürekli olarak karşı karşıya kaldığı, alanımızın göz ardı edilmiş tabu konularından biridir. Bunalım hakkında yazılmış çok fazla kaynak bulunmasına rağmen çok daha şekilsiz, anlaşılması güç, ıssız ve dayanılmaz moral bozukluğunu anlatan hemen hiçbir eser yok. Terapi uygulamaları ile ilgili en önemli kısmını Mark Twain, Albert Camus, Jean-Paul Sartre ve varoluşsal görüşe sahip diğerlerinin beğenilerinin oluşturduğu ve bu konuyu da içeren yazılmış birkaç kitap var.

Bir diğer İngiliz romancı George Elliot çaresizliği "Doyurulmamış umut için acı verici istek." olarak tarif ediyor. Gelecek düşüncesi ya da arzular olmasaydı çaresizlik de olmazdı. Konferanslarda veya terapist buluşmalarında bu nokta çok net kendini belli ediyor. Her personel odasında ya da toplantıda son terapötik teknik veya sihirli tedavi ile ilgili cesaret kırıcı, hayal kırıklığı yaratan, sonuçsuz araştırmaların hikâyelerini duyarsınız.

Terapistler kontrollü bakımın işlerinden aldıkları zevki azalttığından ve en azından seçim yapma haklarının ellerinden alındığından şikâyet ediyorlar. Çok fazla evrak işine karşılık çok az kontrol var. Gittikçe daha çok danışan -bizim çalışmalarımızdansa- ilaç tedavisi ya da bazı sözde teknolojik gelişmelerden önce anlık tedavileri tercih ediyor. "Kendi değişimlerinin sorumluluğunu bile taşımak istemiyorlar." diyor bir terapist şikâyetinde. "Sızlanan narsistlerden oluşan bir nesille çalışıyoruz."

Bu diyalog terapistlerin çaresizliğinin alttan alta dalga dalga yayıldığının göstergesidir. Bu tartışma terapistlerin deneyimleyeme ihtimali olan çok çeşitli çaresizliklerin gündeme gelmesini sağlamaktadır. Birçok terapistin hissedebilmesi ihtimal dâhilinde olan gerçeklere ayna tutarak yalnız olmadığımıza dair toplu olarak rahat bir nefes almamız mümkün olabilir. Çaresizlik yaptığımız işin bir parçasıdır hatta empatik güçlerimizi yükseltecek hâle dönüştüğünde işimizin değerli bir parçası bile olabilir.

Bu son tartışma biraz moral bozucu olsa da amacımız birlikte yaptığımız bu yolculuğu mümkün olan en gerçekçi sonuca bağlamaktır. Sona yaklaştıkça terapötik çalışmalarında belirli bir seviyeye erişmiş olanlar için neyin en çok ve neyin en az fayda sağlayacağına dair öğrendiklerimizin bir özetini çıkaralım.

Bu Yolda En Fazla Fayda Sağlayan Şey Nedir?

Usta terapistlerle yaptığımız mülakatlara, aynı zamanda konuyla ilgili yazılı kaynaklara ve kendi tecrübelerimize dayanarak mesleğimizle ilgili ustalığa en çok katkı sağlama ihtimali olan hususların şunlar olduğuna karar verdik. Bu tespitlerin bazıları son birkaç on yılda yapılan araştırmalarla birebir örtüşürken diğerleri kendi şahsi gözlemlerimizi yansıtmaktadır.

Danışanın Koltuğuna Oturmak

Biz terapist olduk çünkü biz de danışan olarak harika tecrübeler yaşadık. Bu işi yapmak için insanlara gerçekten para ödenebileceğine inanamadık. Ayrıca paralel ama farklı sebeplerden dolayı biz de yazar ve öğretmen olduk çünkü

bize sunulan seçeneklerden hiç memnun kalmadık ve çok daha farklı bir şeyi elde etmenin peşine düştük.

Biz insanların sadece zihinlerine değil direkt olarak kalplerine ve ruhlarına hitap eden terapistler, öğretmenler ve yazarlar olmak istedik. Biz insanlarla sadece konuşmak değil, onların direkt tecrübeler yaşamalarına yardımcı olmak istedik. Terapistler olarak yaptığımız, anladığımız ve bildiğimiz şeylerin çoğunu neyin en iyi, neyin en kötü olduğunu değerlendirerek diğer koltukta oturmak yoluyla öğrendik. Her insanın -kendimiz dâhil- davranışının etkilerini dikkatli bir şekilde gözlemleyebileceğimiz ve akabinde dürüst geri bildirimler elde edebileceğimiz terapi gruplarına katılımlarımızda bu durum özellikle doğrulanmaktadır.

Mentorlarımıza Hayranlık Duymak

Becerileri, uzmanlıkları, kendilerine güvenleri ve şahsi ustalıkları bağlamında istediğimiz birikime sahip olan mentorları tanımlarken her birimiz sistematik ve stratejik olmak durumundayız. Onları arayıp bulduk ve peşlerinden gittik konuşmak için. Eğer saygılı bir şekilde bir bağlantı kurma yoluna girebilirseniz hemen herkesin ulaşılabilir olduğunu kariyerlerimizin ilk başında keşfettik. En çok istediğiniz şeyin peşinden gitmek önemli bir cesareti ve sebat etmeyi gerektirir.

Yıllar boyunca danışmanlarımız ve öğretmenlerimizden edindiğimiz en iyi kazanımları içselleştirirken tarzlarında var olan uygun görünmeyen ya da uyumsuz yönlerden kurtulduk. Mentorlarımızın aslında çok da mükemmel olmadıklarını fark etmemiz bizim için yeni ufuklar açan bir keşif oldu ve bu sayede kendimiz için neyin en iyi iş görece-

ğini ve neyin aslında çok değerli olmadığını ciddi manada değerlendirme imkânı bulduk.

Kendi Kişisel Tarzımızı Bulmak

Hayatımızdaki ilk mentorlarımızdan birkaçı çok karizmatik, etkileyici ve güçlü olduğu için onlara benzemek için elimizden gelenin en iyisini yapmayı denedik. Onların değerlerine sıkı sıkı sarıldık ve tarzlarını öğrendik. Davranışlarını taklit ettik. Bu şekilde davranarak onların daha genç bir modeli olduk ve kendimizi kaybettik; en azından bir süreliğine.

Çalışma hayatımızın ilk on yıllık döneminde kafalarımızın içinde sürekli olarak hocalarımızın ve mentorlarımızın ne yapmamız ve nasıl olmamız gerektiği ile ilgili bizi azarlarken, bize tavsiyeler sunup güvence verirken yankılanan seslerini duyardık. Bu bilgeliğe ve rehberliğe minnettar olmakla beraber sonunda kendi sesimizin farlılığını ve onu diğerlerinden ayırmayı yeniden keşfettik. Bu işlem için benzersiz inanışları ve tarzı olan bir profesyonel olarak kendi yeni modelimizi dizayn etmeden önce başlangıçta geçmişi reddeden isyankâr bir dönem geçirmek suretiyle yeniden terapiye girdik. Devam eden bu evrim bizim için o kadar önemlidir ki daha yazdığımız herhangi bir şeyi (bu dâhil) yayımlarken bir o kadar ilginç bir başka şeye geçiş yapmış oluyoruz.

Danışanlarımız Dikkatlice Dinlemek

Yaptığımız şeyleri ve onları nasıl yaptığımızı bu kadar sık değiştirmemize sebep olan şey sadece sabırsızlığımız ya da sıkkın oluşumuz değildir. Kendileri için neyin en faydalı olacağı hususunda bizim en aydınlatıcı öğretmenlerimiz

danışanlarımızdır. Bu farkındalığımız onların tepkilerine ne kadar yakın dikkat gösterdiğimiz ölçüsünde faydalı olur.

Birçok ülkede ve çok çeşitli topluluklarda birbirinden çok farklı insan gruplarıyla bir sürü farklı müdahaleyi değişik taahhüt seviyelerinde gerçekleştirmek suretiyle çok geniş bir yelpazede çalıştığımız için yeni bir çevreye girmeden önce kendimizi mümkün olduğu kadar boşaltmayı öğrendik. Fakat kesinlikle biliyoruz ki bizi en etkili kılan şey dinleyicilerimize gösterdiğimiz o çok yakın dikkatimizdir. Zorla hazırlık yaparız, ödevlerimizi yaparız, senaryoları tahmin ederiz, arzulanan sonuçları ve hedefleri listeleriz ve sonra genellikle bütün bunları gerçek planın iş görür olmasından ziyade kendi endişelerimizi yatıştırmak için yaptığımızın farkına varırız.

Hırslı Bir Okuyucu Olmak

Daha önce de bahsettiğimiz üzere sonunda o dünyanın dışına çıktık, hâlbuki bir zamanlar terapi ile ilgili kitapları yalayıp yutmuştuk. Sigmund Freud, William James, Victor Frankl, Alfred Adler ve Rollo May gibi ilk dönem yazar mentorlarımızın felsefe, kurgu ve fen bilimlerine çok fazla değer vermeleri çalışmalarımızda okumalarımızı geniş bir alana yaymak için bize ilham verdi. Bize her zaman ilham kaynağı olan hikâyelerdir. Ve bundan dolayıdır ki biz onları yaptığımız işin, insanların hikâyelerini anlatmalarına yardımcı olmak, duyduğumuz hikâyeleri paylaşmak ve bu anlatıların anlamına, bize verdiği derslere derin bir dalış yapmayı çok temel bir parçası olarak görüyoruz.

Diğer mesleklerin aksine bu alanın orijinal cazip taraflarından biri okuduğumuz, gördüğümüz, duyduğumuz, hissettiğimiz ve deneyimlediğimiz her şey bizim çok daha

dünyevi, bilge ve bütün form ve görüntüleriyle insani deneyimler hususunda çok daha bilgili olmamıza yardım eder. Hikâyeye kendimizi bütünüyle kaptırmak için inançsızlığı ve eleştiriyi askıya almaya istekli olduğumuz yollardan dolayı kurgu okumanın çok etkili ve etkileyici olduğunu gösteren oldukça dikkat çekici bazı araştırmalar var. Bu tür temsili deneyimler bize bir koltuğun rahatlığından vazgeçmeden farklı rolleri deneyebilme ve başka dünyaları yaşayabilme imkânı sağlar.

Öğrettiğimizi Yaşamak, Yaşadığımızı Öğretmek

Bu kitabın temel teması olarak sık sık söylediğimiz gibi, en büyük korkularımızdan biri iki yüzlü (ya da kendimizi iki yüzlü görmek) görülmektir. Bu istikrarlı olarak kendimizi yeni riskler almaya zorlamamız için bizleri motive eder. Kendimizi henüz yaşamadığımız şeyler hakkında konuşurken duymaktan nefret ederiz. İnsanlara kendi hayatlarımızda yapmadığımız şeyleri yapmalarını söylemekten rahatsızlık hissederiz. Henüz çözüme kavuşturmadığımız bazı meseleler hakkında konuşmuş olduğumuzu seans sonrasında fark etmek hissini çok severiz ya da nefret ederiz. Kendimizi rahat olanın dışına çıkmaya zorlamak için hissettiğimiz ruhsatı, aciliyeti severiz ve bu sayede başkaları için savunduklarımıza benzer yollarla gelişebiliriz.

Başka Kültürlerde Yaşamak ve Çalışmak

Biz çok uzun bir süreyi en bilinen ve değer verilen varsayımlarımızı test edecek kültürlerde çalışıp yaşayarak geçirdik. Bu, bir şeylere tekrar tekrar yeniden başlamamızı kolaylaştıran bir esneklik, elastikiyet ve meraklılık seviyesi edinme-

mize yardımcı oldu. Çalıştığımız birçok yerde anlaşılmak ve iletişim kurmak için dile güvenemezdik, işimizi çoğunlukla jestler, dokunma ve oyunlar yoluyla hallediyorduk. Jeffrey, İngilizce konuşan bir Afrika ülkesi olan Gana'da bir grup öğrenciyle birlikte bir yetimhanede çalışmaya başlar başlamaz danışanlarının çoğunun konuşamadığını ve ciddi manada engelli olduğunu fark etti. Yaptıkları iş çocukları alıp kucaklamayı, onlara şarkı söylemeyi ve onlara sevgi göstermeyi içeriyordu. Bu onun yaptığı en saf işti.

Önceden bahsettiğimiz gibi farklı bir kültürü deneyimleyebilmek için illâ ki kendi bölgemizin ya da yerel topluluğumuzun dışına seyahat etmek şart değildir. Bu, gerçekte bizim kendi güvenli yaşam alanımızın dışına çıkmamız, dünya görüşümüzü genişletmek için kendimizi teşvik etmemiz ve ufkumuzu insan ilgilerinin, davranışlarının ve değerlerinin çok çeşitli yönlerini içerecek şekilde genişletmemiz hakkındadır. Katılabildiğimiz her atölye çalışmasından, okuduğumuz her kitaptan ya da her gözetmenlik seansından çok çok daha etkili olan şey, esnekliğimizi ve değişmez varsayımlarımızı test eden yeni çevrelerde yaşamamızın, çalışmamızın ya da oralara seyahat etmemizin bizi zorlandığı yollardır.

Kendimizi Tekrar Tekrar Yeniden İcat Etmek

En azından her on yılda bir işlerimizde, profesyonel kimliğimizde ve kariyer odağımızda radikal değişiklikler yaparız. Bu durum bize işimizin coğrafi ve kültürel şartları için olduğu kadar bir düzine farklı klinik ve akademik ortam için de deneyim genişliği sağlar. Jon, kariyerine okullarda öğretmen ve danışman olarak başladı, sonrasında kendisini üniversitede eğitim verirken ve en sonunda toplum içinde çalışırken buldu ve özel uygulamaya yoğunlaştı. Koşmak-

tan zevk alırdı ve bildiği diğer şey, üniversite kros takımının hem koçu hem de aynı zamanda yarışçısı olduğuydu. Sağlık, çiftler, aileler, gençler, ebeveynlik, medya, televizyon, Doğu dinleri, yazma ve her çeşit başka şeyle ilgilendi.

Biz, uzun zaman tek bir misyona, bir yere bağlı kalıp bir davaya sadakat göstermenin hazzını yaşayan insanlara hayranlık duyduk fakat bu bizim yolumuz değildi. Biz, bir şeyleri gözden kaçıracağımız duygusu ile aşırı ilgiliyiz ve bir tek hayat süresince yapabileceğimiz kadar çok şeyi görmek/yaşamak/deneyimlemek istiyoruz.

Belirsizlik Hissetmek ve Şüphenin Varlığını Kabul Etmek

Biz çoğunlukla ne yaptığımızı bilmiyoruz (şu an dâhil) derken -ve hâlâ ısrar ediyoruz- ne oyun oynuyoruz ne de mütevazı oluyoruz. Bunu gerçekten kastederek (hissederek) söylüyoruz. Çok daha etkili olacak yeni yolları deneyimlemeye bizi teşvik eden ve herhangi bir fikre aşırı derecede takılıp kalmaktan koruyan şey, gerçekten işte bu tereddüttür. Bir şeyleri bilmediğimizi veya çok iyi yapabildiğimizi değil, bir işi yapmakta olduğumuz anda yaptığımızın o iş için en uygun seçenek olup olmadığı hakkında sıklıkla belirsiz hissettiğimizi söylüyoruz. Ne yaptığımız, yaptığımızın etkileri ve göreceli etkinliği üzerine etraflıca düşünerek çok zaman harcadığımızı kabul ediyoruz. Fakat aynı zamanda bizim yaptığımız işte iyi olmamızı sağlayan şeyin de bu olduğunu düşünüyoruz: Çok sıkı çalışırız. Bedelini ödemeye de razıyız.

Gerçekten Yaptığımız İşte İyi Olmayı İstemek

Mükemmellik bizim için o kadar önemli ki motivasyon hiçbir zaman bir problem olmadı. Yaptığımız işlerin çoğunun işten ziyade eğlence gibi hissettirmesinin bir sebebi de budur. Bu davranışta yalnız olmadığımızı biliyoruz çünkü bildiğimiz diğer birçok terapist bizim özel loncamızın bir parçası olma ayrıcalığına sahip olmayı tutkuyla istiyor.

Mükemmelliğin yüksek standartlarına erişmek ve o standartlarda kalmak için tehlikeye attığımız çok şey var. Dürüst olmak gerekirse bu sadece danışanlarımız için mümkün olan en iyi işi yapmayı istemekle değil, aynı zamanda değer duygumuzu ve kendi öz saygımızı güçlendirmekle de ilgilidir. Zaman zaman işimizde çok yüksek mükemmelliğe erişmek için bir miktar aciliyet hissederiz, bu bir tercihten dolayı değil daha çok kendimizi buna zorunlu hissettiğimiz için olur. Yalnızca son zamanlarda yaptıklarımız kadar iyi hissederiz.

Yıllar boyunca mülakat yaptığımız tanınmış teorisyenlerin ve ünlü uygulayıcıların çoğu arkalarında bırakacakları mirasa çok önem veriyor görünüyorlar. Onlar gibi biz de bilgiye ve saygıya açlık duyuyoruz. Böylece gerçekten büyük olmak için sıklıkla ikili motivasyonumuz var oluyor. Bir elimizde başkalarına hizmet ederken yapabileceğimiz en iyi işi çıkarmak dururken diğerinde tanınma için kendi ihtiyaçlarımıza hizmet etmek duruyor.

Tam Olarak Anda Olma

Terapide ustalık üzerine on yıldan uzun bir süre çalışan Barry Duncan, temel bir faktörün basitliğinden çok etkilenir. Tapınaklarını temizlerken kendi ustalarını karşılaştıran

iki Zen rahibi çırağıyla ilgili bir hikâyeyi hatırlar; "Birinci papaz adayı arkadaşına şahit olduğu kendi ustasının gösterdiği birçok mucizeyi anlatır gururla. "İzledim." der genç aday "Ustam bir köyü bütünüyle Buddha'ya çevirdi, gökten yağmur yağdırdı ve geçebilmek için bir dağı yerinden oynattı."

Diğer aday dikkatle dinler, onaylayarak kafasını sallar ve tam olarak anladığını gösterecek şekilde cevap verir, "Benim ustam da bir sürü mucizevi şey yapıyor. Acıkınca yiyor. Susayınca su içiyor. Yorulunca da uyuyor."

'İlk rahip gibi' Duncan tamamlar kıssayı; "Birçok terapist, ustalar tarafından lanse edilen 'mucizelerden' aşırı derecede etkilenir." Binlerce danışan ve değişimle ilgili araştırma yılı bana yılan yağı satıcılarının ve guruların iddialarını göz ardı etmeyi ve onun yerine danışanlara, ortaklığın gücüne ve tam olarak anda olma yeteneğine inanmak gibi daha basit fakat kalıcı eylemlere değer vermeyi öğretti.

Bu Yolda En Az Yardımcı Olan Şey Nedir

Eğer bahsettiklerimiz devam eden gelişimimizde en çok yol gösterici olan şerler ise, profesyoneller olarak yolumuza çıkıp yaratıcılığı ve ileri gitmeyi bloke eden şeyleri de açıklığa kavuşturmuşuz demektir. En 'kabahatli' olanlardan biri terapinin nasıl işlediğini anlatma iddiasında olan kalın, abartılı ve anlaşılması zor kitaplardır. İsim zikretmeyeceğiz ancak bilin ki bizi yazar olmaya iten en büyük ilham okumaya mecbur bırakıldığımız işlere duyduğumuz hayal kırıklığıydı. Bizim deneyimlerimizi tarif etmiyorlardı ki bu bizim elimizden gelen en açık ve basit yolla yazmaya çalışmamıza yol açtı. Özellikle de hissettiklerimizle ilgili olanlar ya göz ardı edilmiş ya da terkedilmişti.

Bazı berbat gözetmenlik modelleri vardı ayrıca. Jeffrey'in ilk gözetmeni olan kadın, kulağını duvara dayayarak seansları dinler ve o beğenmediği bir şey yaptığında ya da söylediğinde duvara gürültülü bir şekilde vurarak uyarırdı. Jeffrey, onun zorla müdahil olmasını engellemek için danışanlarına fısıldayarak konuşmak zorunda kalırdı ki bu sayede danışanları ile çok iyi ilişkiler kurdu. Birçok diğer gözetmenlik işlerimiz ile ilgili bizi gerçekte neyin en çok rahatsız ettiği hakkında konuşmak bizim için yeteri kadar güvenli değildi. Neyi ortaya koyduğumuza dikkat etmek, beceriksizlikleri ile ilgili hislerimizi saklamak ve gözetmenlere en çok duymak istediklerini vermek zorundaydık.

Çalıştığımız yerlerde personel toplantıları rekabetçi bir tonda geçerdi. Öyle ki meslektaşlar birbirlerini aşağılamaya ve birbirlerinin altını oymaya çalışırdı. İnsanların birbirlerine gerçekten kötü davrandığı hem akademik hem de klinik yerlerde çalışma şanssızlığını yaşadık. Alanda tanıdığımız bazı insanların başkalarına onların tehditkâr bulacağı şekilde incitici davranmalarının sebebini bilmiyoruz fakat biz bu tür davranışları tolere edemeyecek kadar alıngan olduk daima.

Standart devam eden eğitim yapıları üzerine çalışırken eğer biz lisans almak için katılmamız gereken birçok atölye çalışmasının statüsünden bahsetmeseydik ihmalkâr davranmış olurduk. Ya konferans odalarında sıkışmış hâlde geçirdiğimiz zihin uyuşturucu günler ya da internet üzerinden programlar yoluyla devam eden eğitim birimlerinin mecburi sayısını karşılamak için en kolay yolları keşfetmek oyun hâline geldi. Biz ara sıra bilgi temelimizi güncellemek için yeni ve çok önemli şeyleri öğreniriz ancak programlarımız çoğunlukla sıkıcı olurlar ve konuşmacılar kendilerini tanıtırlar. Belki sunumlarımızın adil paylaşımından fazlasını yaptığımızdan dolayı buraya yansıtıyoruz fakat biz resmî

programlardan faydalı ve kalıcı şeyler elde edemedik.

Bu durum terapist narsizmini -kendimizinkini çoğunlukla, aynı zamanda da alanımızdaki diğer kişilerde de ortak olan şişirilmiş imajları- besler. Birçoğumuz çok önemli olduğumuzu düşünürüz. Kendi favori fikirlerimizden büyüleniriz ve iş başında olmayı severiz. Kendimiz için bu kişisel özelliği kabul etmeye isteksiz olmakla beraber söz konusu başkaları olunca oldukça eleştirel yaklaşırız. Mütevazıymışız gibi davranırız ancak danışanlarımız zaman zaman bize tanrı muamelesi yaparken özel olma fantezilerimizi nasıl aklımızdan çıkarırız. Rahatsız edici gerçek şudur: Bazen birçoklarından daha çok şey bildiğimiz ve anladığımız hissine kapılırız ve bu yeni şeyleri öğrenmeye açık oluşumuzu ciddi manada sınırlar.

Scott Browning üvey aileler üzerine yaptığı bir sürü araştırma ve klinik çalışma esnasında aşırı güvenin terapistlerin kendi tarzlarını ortaya koyma yollarına etkisini gözlemledi: Psikoterapi, kesinlik arz etmediği için, birçok insanın kendilerini sürekli olarak güvensiz hissetmesine sebep olur. Bu güvensizlik ilginç bir şekilde kibirle maskelenebilir. Bazıları sadece en iyi gibi görünen olası seçeneğe sarılma isteği dolayısıyla kendi klinik yönlerini ayarlamaya kapalı ve isteksiz olabilirler. Bir diğer ortak yanlış 'gerçek' cevabın devam eden bir atölye çalışması eğitimi kadar uzakta olduğu varsayımıyla her yeni modeli çılgınca öğrenmeye çalışmaktır. İnsanların en sonunda kendilerine olan güvenlerini bitiren şey bu kemirici zihniyettir. Eğer sürekli araştırıyorsanız, gerçekte neyi yapmaya zorlandığınızı anlamanız zordur. Uzman biri iyi terapinin çoklu teorilerin iş birliği, derin bir anlayış ve yardım arayan insana duyulan sarsılmaz bir saygı ile olduğunun farkındadır.

Bu İçerikle Değil İlişkilerle İlgilidir

Bu noktaların hemen her birini yeniden gözden geçirebildiğimizi ve her birinin bize nasıl yardım ettiği ya da engellediği hakkında konuşabildiğimizi varsayalım. Programların, konferans sunumlarının ve son yıllarda katıldığımız atölye çalışmalarının içeriğinden çok zevk almamamıza rağmen kopmalar, geçişler ve diğer sosyal buluşmalar esnasında oluşan gayriresmî etkileşimleri geliştiririz. Atölye çalışması sunumları yapan bizler işimizin her zaman eğer provokatif değilse tahrik edici bir şeyler yapmak ya da söylemek, sonrasında insanları küçük gruplara bölüp ve onların fikirleri işleyip kişiselleştirmelerine izin vermek olduğuna inandık. Kitapları okumak, kalabalık, dolu odalarda oturmak ya da onların ne kadar dinamik ve ilginç olabildiklerine bakmaksızın hemen her şey üzerine yarım saatten fazla vızıldar gibi konuşan birini dinlemek gibi pasif öğrenme yollarıyla çok şey öğrenemeyebiliriz.

Aslında, konferanslardaki ve atölye çalışmalarındaki birçok seanstan öğrenebileceğimiz kadar çok şeyi öğrenmeyiz. Halbuki eski arkadaşlarımızla ve yeni tanıdıklarımızla koridorlarda veya caddelerde gezinirken ya da kuytu köşelerde otururken yaptığımız sohbetlerden çok şey öğreniriz. Sürpriz değil! Bizim için her şey ilişkilerle ilgilidir. Belki bu sizin için de doğrudur.

JC Ben daima okul çocukları, onların ne yapıyor oldukları ve hayat hikâyeleri ile aldığım derslerden daha çok ilgilendim. Okuduğum büyük lisedeki hemen hemen bütün çocukları tanıyorum ve farklı topluluklarda yaşıyor olmamıza rağmen hâlâ birçoğu ile iletişimimi sürdürüyorum. Ayrıca öğretmenlerle ve onların okul

dışındaki yaşantılarıyla ilgilendim. Belki bütün bunlar benim danışmanlık çıraklığımın başlangıcı oldu.

Ben her şeyi daima açıkça ifade etmeyi isteyen birisi oldum. Bir şeyleri nasıl söyleyebildiğimi merak eden arkadaşlarımı hiçbir zaman anlayamadım. Nasıl olup da sürekli olarak orada öylece oturup gülümsediklerini merak ediyordum. Hayatım boyunca insanlarla karşı karşıya geldim ve onlara meydan okudum. Ben daima imparatora üzerinde hiç elbisesi olmadığını söyleyecek kişi oldum. Okuldayken sürekli olarak susması istenen kişi olurdum ve konuşmak istediğimde, konuşmak amacıyla el kaldırmak için sıramın gelmesini beklemem ya da sadece konuşamayacakmış gibi davranmam gerektiği söylenirdi. Bir şekilde konuşurdum yine de. Lisedeki danışmanım o kadar etkisizdi ki okuldan atılması için bir imza kampanyası başlattım. Okul takımımızın adı 'Maroons' idi ve ben daha önce hiç 'maroon' görmediğim için bu adın kaldırılması için bir kampanya başlattım. Siz gördünüz mü? Kasabamız ve bir asrı aşkın 'Maroon' mezunları çok kızgındı.

Çizgiler arasında yazmayı sevmedim ve bana anlamlı ve doğru gelmeyen şeylere inanmakta zorlandım. Özellikle de açıklama isteğime karşılık sıklıkla "Çünkü." cevabı aldığımda. Çoğu insanın ne kadar az şey bildiğini ve ne kadar sıklıkla biliyormuş taklidi yaptığını çok erken yaşlarda fark ettim. Katıldığım birçok danışmanlık ve terapi konferansını gerçekten oldukça saçma buldum. İnsanlar ayağa kalkıp gerçekte hakkında çok da fazla şey bilmedikleri (gerçekte bilmek istedikleri) konular üzerine konuşurlar. Konuları hakkında gerçekte yeteri kadar bilgi sahibi olmadıklarını fark edecek kadar yakına gelmemeleri için katılımcıların dikkatlerini dağıtıp onları eğlendirecek slaytlar, broşürler ve benzeri ilginç malzemeler dağıtırlar. Uzmanların çoğu dürüstçe söylemek gerekirse çok kısa bir süre terapi uygulaması yaptılar ve yaptıkları işte iyi de

değillerdi. Dolayısıyla da öğretmeyi seçtiler. Bunu biliyorum çünkü uzun bir süre boyunca ben de aynı yolda gittim. Sunumlarımla ilgili haftalarca tedirginlik yaşadım, birinin cevabını veremeyeceğim bir soruyu sormasından, cehaletimin ortaya çıkacağından ve cephemin yıkılacağından endişe ettim.

Kıdemli terapistlerden biri danışmanlık uygulamalarımızın birinde, bir ekip toplantısında birlikte yaptığımız terapi sonrasında bana ne yaptığımı bilmediğimi anlattı. İyi bir insan olduğumu, birçok şey bildiğimi ve harika bir öğretmen olduğumu ancak eğer söz konusu olan terapi ise hiçbir şey bilmediğimi söyledi. İlk şok ve savunma sonrasında ona hak vermek zorunda kaldım. Daha çok okumaya, okula dönmeye, yoğun gözetmenliğe geri dönmeye başladım ve bilmediğim birçok şeyi öğrendim. O adam vefat etti ancak öncesinde ona bu dürüstlüğü için teşekkür etme şansını yakaladığım için çok mutlu oldum. Mesajını duymak çok kolay olmamasına rağmen, beni okula geri döndürdü. Beni azarladığı ekip toplantısından sonra, diğer meslektaşları onu kötülediler ve onu dinlememem gerektiğini ve onun gerçek bir pislik olduğunu söylediler. Fakat ben dinlediğime çok mutluyum. O zamandan beri istemediği mesajı duymayı engellemek için kariyerinde o mesajı veren kişiyle karşılaşıp ondan nefret eden başka kaç kişi olduğunu hep merak ettim.

Bugün, ben genellikle sadece birkaç danışmanlık ve terapi konferansına ya da çeşitli profesyonel dernek toplantılarına katılıyorum. Bunlar genellikle çok büyük kongre merkezlerinde gerçekleştiriliyorlar ve bütün uzmanlar sıraya dizilip diğer terapist ve öğrencilerin fotoğraflarımızı ve imzalarımızı almalarına izin veriyor. Sahte rock yıldızlarıymış gibi fantezi yapabiliriz. İnsanların ünlü terapistleri niçin tanrılaştırmak istediklerinden emin değilim. Sanıyorum ki bu durum ister morg bilim adamı, havai fişek sa-

tıcısı, balıkçı ister İsa için palyaço (Evet, gerçekten böyle bir grup var!) olsun diğer bütün alanlarda da bu böyledir. Bununla ilgili çılgın bir şeyler varmış gibi duruyor fakat kendimiz dışında model alıp hayranlık duyacağımız ve bize önderlik edecek birilerini arıyor görünüyoruz.

Bir şeylerin uzmanı olmak için çok sıkı çalıştım -ki bu ister uzun mesafe koşuculuğu, koçluk, çiftler terapisi ya da ister Budizm olsun- çünkü ben meraklıydım ve o andaki tutkum ne ise onunla ilgili öğrenebileceğim her şeyi öğrenmek istiyordum. Jeffrey gibi ben de dünyayı daha iyi bir yer yapmayı istemek ve merak etmek gibi amaçların dışında daha büyük bir sebep olmaksızın bir ilgi alanından diğerine geçerim. Elbette, kendimi de daha iyi yerlere taşımak isterim.

Ustalık, Gizemi Kabul Edebilmek Anlamına Gelir

Terapistlerin rollerinin çoğu, bir şeyleri yapmanın ve açıklamanın anlamına adanmasına rağmen, bazen gereken şey durumları anlamlandırmak yerine daha çok hayatın ebedi gizemini takdir etmeyi içerir. Usta terapist belirsizliği tolere edebilir ve karmaşıklığı anlayabilir hatta daha önemlisi bu davranışlar danışanlara öğretilebilir. Bu, terapötik süreçte sabrı, hazır bulunmayı ve güveni gerektirir. Bazen her şeyi bilmeme pozisyonunu almak anlamına gelir.

JK Bu yolculuğun ilginç bir neticesi kim olduğum, bir insan ve profesyonel olarak nasıl hareket ettiğim hakkında onun benim kendi düşüncelerim ve davranışlarım üzerindeki etkisini incelemektir. Usta terapist

olmanın etik değerleri hakkında Len Jennings ve birkaç arkadaşı tarafından yapılan bir araştırma üzerinde çalışıyordum. Bir yanda uzmanların yüksek seviyede ahlaki karar verme yetisine sahip olmaları gibi alışılmış ve beklenen neticeler varken diğer yanda bulgulardan birinin olağanüstü uygulayıcıların bütün ilişkilerinde çok yüksek saygı ve şefkat standartlarına sahip olmaları olduğunu öğrendiğim için hem şaşırdım hem de mutlu oldum. Onlar, bu kitabın ana teması olan anlattıkları şeyleri kendi yaşamlarında uygulamaya koydukları için günlük hayatlarında karşılaştıkları herkesten daha çok şefkat, merhamet ve adalet duygusu göstermeye meyillidirler.

İlk başta, bu sonuçla onaylandığımı hissettim: Hayatım boyunca çoğu zaman yazdığım ve öğrettiğim hemen her şeyde bu fikri telkin ediyordum. Bu görüşüm sıklıkla göz ardı edildiği için genellikle onu savunurken yalnız kaldığımı hissediyordum. Hayatın her yönünde en üst düzeyde iş görmenin, sadece sayaç çalışırken değil, adalet oryantasyonları çerçevesinde yürüdüğünü anlatan Lawrence Kohlberg gibi ahlaki gelişim teorisyenlerinden etkilendiğimi hatırlıyorum. Karşılaştığım herkese saygı ve düşünce çerçevesinde yaklaşmak için çok çaba sarf ettim ve bunu çoğunlukla gerçekten başardığıma da inanıyorum. Fakat Jennings'in makalesinden bir satırı hatırlıyorum, orada araştırmacılar usta terapistlerin istikrarlı olarak hayatın her alanındaki kendi faaliyetlerinin etkilerini dikkatle değerlendirdiklerinden bahsediyorlardı: Onlar kendi danışanlarına bir satış görevlisinin ya da bir resepsiyonistin gösterdiği kadar saygı ve özen gösterirler. (Belki söylenen tam olarak bu şekilde değildi ama benim hatırladığım bu.)

Araştırmayı okumayı bitirdikten hemen sonra birkaç şey almak üzere manava gittim. Yoldayken kişiler arası faaliyetlerimde yetersiz kaldığım durumları düşünmeden edemedim. Sabırsız ve genellikle aceleci biriyim. Asan-

sörlerdeki normalde kullanılmayan kapı kapatma düğmeleri muhtemelen sadece benim için eklenmiştir ki bu sayede ben dünyanın geri kalan kısmına geçerken dikey olarak mümkün olan en acil şekilde ilerleyebileyim. Gerçekten, utandığım zamanlarda soğuk ve uzak görünebilirim. Bu liste böyle uzar gider. Fakat ana nokta şu ki ben ne kadar karşılaştığım herkese karşı nazik ve düşünceli olduğumu düşünmek istersem düşüneyim gerçeğin öyle olmadığını biliyorum. Dolayısıyla ödeme için sıraya girdiğimde artık gerçekten hiç acelem kalmadığını fark ettim. Arkamdaki adamı elinde az sayıda malzeme olduğu için önüme geçmeye davet ettim. Gülümsedim ve nezaket gösterdim. Seçtiklerimi poşetlere muhtemelen alışılmıştan daha bolca dolduran kasiyere teşekkür ettim. Ancak tam da o anda anladım ki bu konu üzerine her gün çok daha fazla uğraşmalıydım.

Sözüme bağlı kalacak mıyım? Bu önemli bir soru. Bu mesleğimizin sevdiğim (ve nefret ettiğim) bir yönü. Önemli olduğunu söylediğimiz bir şeye göre hareket etmediğimizde kendimizi ikiyüzlü hissederiz. Ya da ben sahipleneyim bu duyguyu: Başkalarına öğrettiğim şekilde uygulama yapmadığım zaman kendimi çok sahtekâr hissediyorum.

Usta terapistlik üzerine yaptığımız bu çalışma kendi kişisel ve profesyonel gelişimimin böyle geç bir evresinde bana bir hediye oldu. Gerçekten tutkuyla inandığım şeyleri yeniden incelemeye mecbur bırakıldım. Daha ileriye giderek o inanışlardan bazılarının yapıcı faaliyetlere aktarılması gerektiğine karşı çıktım. Son olarak, daha önce hiç olmadığı kadar çok, yaptığımız işteki gizeme saygı duyup onu takdir ediyorum.

Çoğumuz terapötik mekânlarımızda veya kliniklerimizde yapılan haftalık vaka konferanslarına katılırız. Uzun bir masada etrafında diğer terapist ve stajyerlerin arasına sıkışmış vaziyette 'şef' psikiyatristlerin ve psikologların her hastanın 'doğru' tanısını hararetli bir şekilde tartışmalarını izleyip dinleyerek otururuz. Stajyerler sırayla, 90 dakikalık kurs süresince yürütülen, kendi giriş mülakatlarının sonuçlarını sunarlar sonrasında da eğitmenleri devreye girerek eksik ve yetersiz verileri tamamlarlar. Fakat hastalar için hipotezleri, klinik algıları ve tedavi planlarını formüle etmekte çok da zorluk yaşamıyor gibi görünüyorlar.

Hayran kaldık. Bütün hayatımız boyunca kendi kendimizle yaşadığımız hâlde kim olduğumuz ve yaşam mücadelemiz hakkında zar zor çok da net olmayan bir fikre sahip oluyoruz. Çeşitli tanı dersleri aldıktan sonra kendimizi en az yarım düzine birbirinden farklı kategori üzerinden tanımlarız. Buna rağmen, çoğu bilge bir dille konuşan, bu deneyimli uzmanlar hastalarla ne yaşandığına ve onlarla ilerlemek için seçilecek en iyi yolun hangisi olduğuna yönelik bilgili, detaylı ve güvenli görüşe sahipmiş gibi görünüyorlardı. Bizi asıl şaşırtan şey onların bu bireylerle karşılaşmamış olmalarına rağmen, problemlerinin ne olabileceği ve onlara yardımcı olmak için neler yapabilecekleri ile ilgili böyle parlak fikirlere sahip olmalarıydı.

Gözetmenlerimizin değerlendirmelerinde kendi deneyimlerimizle ve önceden şahit olduğumuz gerçeklerle taban tabana zıt, çok yüksek bir isabet ve kesinlik vardı. Biz ancak zamanla bir akıl sağlığı seviyesinden diğer birine yönelirsek bu durum o zaman kötüye gider. Danışanlarımızın 'gerçek' meseleleri ve onlarla çalışmanın en iyi yolu hakkında sürekli bir şaşkınlık hâli içinde olduğumuz için meslektaşlarımızdan düzenli olarak geri bildirim ve güvence bekleriz.

Profesyonel bir terapistin kendisine hatırlatılmasına ihtiyaç duyduğu şeylerden birinin insan deneyiminin karmaşıklığının daha iyi takdir edilmesi olduğuna ikna olduk. Bu, basit teorilerle belirsizliği parçalamaya ihtiyaç hissetmek yerine daha çok onu kucaklamak anlamına gelir. Yani doğru soruları nasıl soracağımızdan bile emin olmadığımız meselelere basit çözümleri araştırmak yerine anlamadığımız şeyi onurlandırmak demektir. Profesyoneller ve insanlar olarak gelişmek istiyorsak kendimize dürüst olmaya devam etmek durumundayız. Gizemin ve karmaşıklığın, yolculuklarımızın, usta terapist olmanın bildiğimiz ve anladığımız şeyler kadar önemli olan yönlerinin anlamlı bir parçası olduğunu kabul edebiliriz. Güven, her şart altında ve durumda kesinlikle ustalığın çok büyük bir parçasıdır ancak tevazu da öyle. Biz bir sürü gerçek usta terapistin hiçbir zaman kendilerine verilen sürede en büyük değişikliği başarmak için mutlak en iyiyi yaparak günlerini geçirdiklerini görmemelerini çok şaşırtıcı buluyoruz.

Sonsöz

JC Evet hâlâ buradayım. Henüz ölmedim. Aslında çok uzun bir süredir hissetmediğim kadar iyiyim. Bu kitap işim, önceliklerim ve en kıymetli değerlerim üzerinde düşünmemi sağlamak suretiyle iyileşmeme ciddi anlamda yardımcı oldu. Bir neticesi tamamıyla yeni bir yaşam tarzı belirlemem oldu. Çok daha ölçülü egzersiz yapmayı, daha fazla dinlenmeyi, arkadaşlarımla birlikte daha fazla vakit geçirmeyi, sadık köpek dostlarıma özen göstermeyi ve kaynaklara olduğu gibi zamanıma da cömert davranmayı öğrendim. Aileme ve eşime karşı çok derin bir aşk ve saygı hissediyorum. Günlük hayatımın kompozisyonunu gerçekten değiştirmekten daha ziyade yaptığım her bir işin benim için önemini yeniden belirledim.

İyileşme bir son değil bir süreçtir. Kanser ve hastalıkla başa çıkabilmek için çok çaba sarf ettim, çok sayıda aksiliğe ve devam eden tıbbı krizlere rağmen hasta kimliğine bürünmekten kaçınmayı başardım. Kendilerini kanser, çoklu skleroz (MS) ya da benzer bazı zorlu hastalıkların ya kurbanı ya da kurtulanı olarak görme noktasına kadar işi vardırıp hastalıklarıyla aşırı özdeşleşen çok fazla sayıda danışan gördüm.

Dürüstçe söylemek gerekirse ölmekten korkmuyorum ancak yaşadığım sürece daha dolu bir yaşam sürmeyi arzu ediyorum. Bunu kendi hayatımı zenginleştirmek için

istediğim kadar danışanlarıma, öğrencilerime, arkadaşlarıma ve aileme tavsiye ettiğim şeyleri kendi yaşamımda da uygulamam önemli olduğu için yapıyorum. Eğer bu projedeki hususlardan biri benim için işlevsizleştirilirse başkaları için savunduğum şeylere bir model olmamın ne önemi kalır. Eğer danışanlarımın risk alma ve araştırma yapmak konusunda gerçekten korkusuz ve cesaretli olmalarının hayati önemde olduğuna inanıyorsam kendi özel hayatımda da aynısını göstermeliyim. Eğer danışanlarıma merhamet, şefkat, saygı ve sevgi göstermemin önemli olduğunu düşünüyorsam, diğer herkes ile de yapıyor olmam noktasına kadar istikrarlı biçimde aynı şeyi ortaya koymak zorundayım. Bu hususta Jeffrey ile beraber çok çalıştık her gün, birbirimizi sıkıştırdık, birbirimize ilham verip destekledik ve birimizin yoldan sapıyor olduğuna kanaat getirirsek onu geri çağırdık. Bu uğurda asla tam olarak tatmin olmayacağımızın da farkındaydık: Daima yapılacak çok iş var.

Ara sıra hastalanmadan önce kim olduğumu hatırlayıp üzülüyorum. Fiziksel olarak çok daha canlı ve yetenekli bir insandım. Ağrısız yaşamanın nasıl bir şeye benzer olduğunu hatırlayamıyorum. Rekabetçi bir atlet olmamın kalıntıları dolayısıyla nelerle uğraşabileceğim ya da kendimi hangi noktaya kadar zorlayabileceğim ile ilgili sınırlarıma nadiren ulaştım. Önceden en ufak bir düşünceye bile gerek kalmadan yaptığım şeyleri yapmak için artık bir sürü planlamaya ve yardıma ihtiyaç duyuyorum. Ben diğerlerinden yardım istemekten ne kadar nefret ediyorsam, onların bana şefkat göstermekten o kadar zevk aldıklarını fark ettim. Asaletimi bozmadan sevgi hediyelerini ve yardımları çok büyük takdir ile kabul etmeyi öğreniyorum. Ancak yaşlandığım ve zayıf düştüğüm hususunu kabul etmemek için hâlâ mücadele ediyorum. İnsanlar bana sanki görünmezmişim gibi hatta daha bile kötüsü,

muamele edip sürekli olarak yardıma ihtiyacım olup olmadığını, iyi olup olmadığımı ve bir şeyleri kendi başıma yapıp yapamadığımı sorup duruyorlar. Her ne kadar bu öneriler iyi niyetli olsa bile önceki hâlime göre çok daha az şeyi yapabilecek kapasitede olduğum fikrini güçlendiriyor. Bunu kabul etmek oldukça zor.

Jeffrey ve ben bu proje üzerine üç yıldan fazla bir süredir çalışıyoruz. Sıra dışı çalışan herkes gibi bir usta terapistin de mümkün olan araçları kullanarak aksiyon almanın ve harekete geçmenin yollarını bildiğinden çok açık bir şekilde emin oldum. Usta terapistler her şeyin üzerine ayrıca dirençli, yaratıcı ve bir fark yaratmak için yapılması gereken ne varsa yapmaya isteklidirler. Daha önce hiç olmadığı kadar, belki fiziksel olarak değil ancak manevi değerlere sahip ve seven bir insan olarak kendi iç dünyamda sınırlarımı esnetme iznini hissettim.

Jeffrey ve ben, bazı ilginç, merak uyandırıcı soruların sizde bir tetikleme oluşturduğunu umduğumuz bu yolculuğumuzda bize katıldığınız için size içtenlikle teşekkür ederiz. Belki siz de başkalarına öğütlediğiniz şeyleri uygulama hususunda çok büyük bir bağlılık ve özveri hissedeceksiniz.

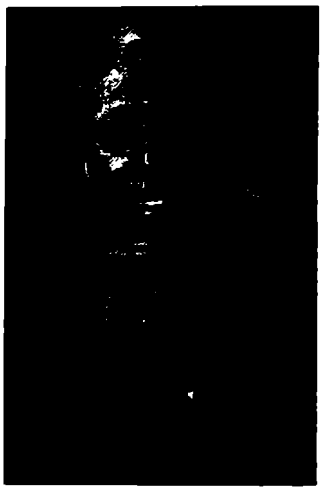
Yazarlar Hakkında



Jeffrey A. Kottler, PhD, son 35 yılda oldukça geniş bir konu yelpazesinde 80'den fazla basılı kitabı bulunan psikoloji ve eğitim alanında en verimli yazarlardan biridir. Danışmanlar ve terapistler için dünyanın dört bir tarafındaki çeşitli üniversitelerde kullanılan bir düzineden fazla metin ve terapistler ile eğitimcilere yönelik düzinelerce uygulama kitabı yazdı. Bunlardan bazıları: *On Being a Therapist; The Compleat Therapist; Travel That Can Change Your Life; Creative Breakthroughs in Therapy; Tales of Transformation and Astonishment; The Therapist's Workbook: Self-Assessment, Self-Care, and Self-Improvement Exercises for Mental Health Professionals; Learning Group Leadership; The Assassin and The Therapist: An Exploration of Truth in Psychoteraphy and in Life; Changing People's Lives While Transforming Your Own: Paths to Social Justice and Global Human Rights; Divine Madness: Ten Stories of Creative Struggle* ve *Change: What Leads to Personal Transformation.*

Jeffrey, öğretmen, danışman, okul öncesi terapisti, ortaokul terapisti olarak akıl sağlığı merkezi, kriz merkezi, üniversite, toplum koleji ve özel uygulama ortamları gibi kurumlarda görev yaptı. Peru'da (1980) ve İzlanda'da

(2000) kıdemli okutman ve Fulbright Scholar ve Yeni Zelanda'da, Avustralya, HongKong, Singapur ve Nepal gibi ülkelerde misafir profesör olarak çalıştı. Jeffrey, California State University, Fullerton'da danışman profesör olarak görev yapmaktadır ve aynı zamanda Nepal'de Kız Çocuklarını Güçlendirme Vakfı'nın kurucusudur. Nepal'de risk altında olan çocuklara eğitim bursu sağlayarak onları desteklemektedir.



Jon Carlson, PsyD, EdD, Tanınmış psikoloji ve danışmanlık profesörü olarak Governors State University, Illinois'de çalışmaktadır. Ayrıca Wellness Clinic, Lake Geneva, Wisconsin'de psikolog olarak görev yapmaktadır. Psikoterapi, aile terapisi, evlilik güçlendirme, danışmanlık, yalnızlık ve Adler psikoloji ekolü dâhil çeşitli alanlardaki 60 kitabın yazarıdır. Bunlardan en bilinen bazıları: *How Master Therapists Work, Adlerian Therapy, Never Be Lonely Again, Creating Connection, Love Intimacy and the African American Couple, Inclusive Cultural Empathy,* and *Time for a Better Marriage.* Jon ayrıca alandaki en tanınmış lider isimlerin kendi teorilerini uygulamalı olarak tanıttıkları 300 video programı hazırladı. Bu videolar gelecek nesil uygulayıcıları eğitmek amacıyla kullanılıyorlar. American Psychological Association (APA) ve American Counseling Association (ACA) dâhil olmak üzere birkaç profesyonel dernekten yaşam boyu başarı ödülü aldı.

Birlikte, Jeffrey ve Jon, iş birliği yaparak, *Bad Therapy,*

The Mummy at the Dining Room Table, The Client Who Changed Me, American Shaman, Their Finest Hour, Moved by the Spirit, Creative Breakthroughs in Therapy, Duped: Lies and Deception in Psychotherapy, Helping Beyond the 50-Minute Hour: Therapists Involved in Meaningful Social Action ve *The Master Therapist: Practicing What We Preach* dâhil ortaklaşa çok sayıda kitap yazdılar.

Kendi Klinik Uygulamanızda Yetkinlikten Ustalığa Doğru İlk Adımlarınızı Atın!

Usta Terapist Olmak Üzerine: Vaaz Ettiğinizi Uygulamak, Jeffrey Kottler'in çok satan bir önceki kitabı On Being a Therapist (Terapist Olmak Üzerine) baz alınarak hazırlanan dürüst, kolayca erişilebilir, hikâye tarzında bir kitaptır. Kottler ve Carlson kendi kapsamlı deneyimleri kadar, araştırma çalışmaları dâhil çok sayıda kaynaktan gelen gözlemleri, terapist ustalığının yüzlerini araştırmış olan düzinelerce saygın yazardan ve bilim insanından gelen akıllıca tavsiyeleri kullandılar. Bu kitap mesleğin, hassas ve kışkırtıcı meseleleri mizah, açık yüreklilik ve dürüstlük ekseninde ele alıp tartışan en akıllı iki bilgesinin şahsi anlayışlarıyla doludur. Usta Terapist Olmak Üzerine, Jeffrey ve Jon'un, harekete geçirilmiş terapistleri ve danışmanları usta olma yoluna yönlendirmede rehberlik edecek, zorlayıcı ve bağlayıcı ilk elden hesaplarını paylaştıkları cesur bir yaklaşım ortaya koyar.

Bu, psikoloji, danışmanlık, sosyal işler ve insani yardımlar alanlarındaki profesyoneller için olağanüstü bir kaynaktır. Ayrıca yüksek lisans öğrencileri ve yardım mesleklerine ilgi duyan genel okuyucular için mükemmel bir öğrenme

ortamıdır ve aşağıdaki temel alanlarda fikir verir:

Terapide mükemmellikle ilgili bilinen ve yanlış anlaşılan nedir

Ustalığın önemli ve ihmal edilen yönleri

Klinik uygulamada ustalığı farklı algılamamızı sağlayan nedir

Başarısızlıktan öğrenme, kültürel yanlış anlamalar ve destek olma gibi aşırı sıcak konular

Ustalık seviyesindeki klinik becerilerin çoğaltılabilmesi ve güçlendirilebilmesi

Bu, danışmanlık ve psikoterapi üzerine ve muhteşem bir terapötik uygulamayı yaratma ve sürdürme hususunda en önemli olan şeyin ne olduğu hakkında eşi ve benzeri bulunmayan bir kitaptır. Usta Terapist Olmak Üzerine: Vaaz Ettiğinizi Uygulamak, kişisel tavrı ve güçlü dürüstlüğü sebebiyle okuyucuları, kendi şahsi ve profesyonel gelişimlerinde olduğu kadar, danışanlarının hayatlarında olumlu ve kalıcı değişiklikler yapmalarına yardımcı olmaya ve bu işe kendilerini adamaya davet eder.

JEFFREY A. KOTTLER, PhD, California State University, Fullerton'da danışman profesör olarak görev yapmaktadır ve aynı zamanda Nepal'de Kız Çocuklarını Güçlendirme Vakfı'nın kurucusudur. Nepal'de risk altında olan çocuklara eğitim bursu sağlayarak onları desteklemektedir.

JON CARLSON, PsyD, EdD, Tanınmış psikoloji ve danışmanlık profesörü olarak Governors State University, Illinois'de çalışmaktadır. Ayrıca Wellness Clinic, Lake Geneva, Wisconsin'de psikolog olarak görev yapmaktadır.

Kaynakça

Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind.* New York, NY: Putnam.

Alarcon, R. D. & Frank, J. B. (2012). *The psychotherapy of hope.* Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Alpert, J. (2012, April 21). In therapy forever? Enough already. *New York Times.*

Ariely, D. (2012). *The (honest) truth about dishonesty.* New York, NY: HarperCollins.

Baumeister, R. F. (1994). The crystallization of discontent in the process of majör life change. In T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* Washington, DC: American Psychological Association.

Beer, E. G. & Young, D. M. (1998). *The silent language of psychotherapy: Social reinforcements ofunconscious process* (3rd ed.). New York, NY: Aldine/Transaction.

Betan, E. J. & Binder, J. L. (2010). Clinical expertise in psychotherapy: How expert therapists use theory in generating case conceptualizations and interventions. *Journal of Contemporary Psychotherapy* Bien, / X (2006). *Mindful therapy: A guide for therapists and helping professionals.* Somerville, MA: VCisdom

Binder, P. Holgersen, H., & Nieisen, G. H. (2009). *Why did I* change when I went to therapy qualitative *analysis of former patients' conceptions of successful* psychotherapy *Counselling and Psychotherapy Research*

Bjornsson, A. S. (2011). Beyond the psychological placebo: Specify- ing

the *nonspecific in* psychotherapy *Clinical Psychology: Science and Practice*

Bohart, A., & Taliman, K. (1999). *How clients make therapy work: Theprocess ofactive selfhealing.* Washington, DC: American Psychological Association.

Burton, A., & Associates *(Eds.).* (1972). *Twelve therapists: How they live and actualize themselves.* San Francisco, CA: Jossey Bass.

C'de Baca, J., & Wilbourne, E (2004). Quantum change: Ten years la ter. *Journal of Clinical Psychology*

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). *Posttraumatic growth in clinicalpractice. New York,* NY: Routledge.

Carlson, J. (2000) Individual psychology in the year 2000 and *beyond:* Astronaut or dinosaur? Headline or fbotnote? *Journal of Individual Psychology*

Carlson, J., Watts, R. E., & Maniacci, M. (2006). *Adlerian therapy.* VSfeshington, *DC: American Psychological* Association.

Castonguay, L. G., & Beutler, L. E. (Eds.) (2006). *Principles of therapeutic change that work. New York, NY:* Oxford University Press.

Castonguay, L. G., & Hill, C. E. (Eds.). (2012). *Transformation in psychotherapy: Corrective experiences across cognitive, behavioral, humanistic, andpsychodynamic approaches.* Washington, DC: American *Psychological* Association.

Chi, M. T. H. (2006). Two approaches to the study of experts' characteristics. In *K. A. Ericsson, N.* Charness, E J. Feltovich, & R. R. *Hoffman (Eds.), Cambridge handbook of expertise and expertperformance.* New York, NY: Cambridge University Press.

CJarke, H., Rees, A., & Hardy, G. E. (2004). The big idea: Clients *perspectives of change processes* in cognitive therapy. *Psychologyand Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*

Colvin, G. (2010). *Talent is overrated: What really separates world- class performers from everybody else.* London, UK.: Portfolio.

Cooper, G. (2009). Can therapists spot liars? *Psychotherapy Networker,* May/June, 14.

Corey, M. S., & Corey, G. (2010). *Becominga helper* (6th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.

Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and change for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral intervention* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

Cornell, A. W. (1996). *Power offocusing: A practical guide to emotional self-healing.* Oakland, CA: New Harbinger Books.

Coyle, D. (2009). *The talentcode.* New York, NY: Random House. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: Thepsychology ofoptimal experience.*

New York, NY: Harper Collins.

Curtis, R. C., & Stricker, G. (Eds.) (1991). *Howpeople change: inside and outside therapy.* New York, NY: Springer.

Dalai Lama (2002). *Live in a better way: Reflections on truth, love, and happiness.* New York, NY: Penguin.

Dalai Lama & Hopkins, J. (2006). *How to expand love: Widening the circle ofloving relationships.* New York, NY: Atria Books.

Darwin, C. (2010). *The descent of man, andselection in relation to sex.* New York: New York University Press.

Duncan, B. L. (2010). *On becominga better therapist.* Washington, DC: American Psychological Association.

Duncan, B. L., Miller, S. D., & Sparks, J. (2004). *heroic client: Principles of client-directed, outcome-informed therapy* (Rev. ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Duncan, B. L., Miller, S. D., Wampold, B. E., & Hubble, M. A. (2010). *The heart and soul of change: Delivering what works in psychotherapy* (2nd ed). Washington, DC: American Psychological Association.

Ekman, P. (2009). *Tellinglies: Clues to deceitin the marketplace,politics, and marriage* (3rd ed.). New York, NY: Norton.

Ekman, P. (2010). Danvins compassionate vlew of human nature. *Journal of the American Medical Association* Ericsson, K. A., Charness, N., Feltovich, P. J., & Hoffman, R. R.

(Eds.). (2006). *The Cambridge handbook of expertise and expert*

performance. New York, NY: Cambridge University Press.

Frank, J., & Frank, J. B. (1991). *Persuasion and healing* 0rd ed.). Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Frankel, Z., & Levitt, H. M. (2009). Clients' experiences of disengaged moments in psychotherapy: A grounded theory analysis. *Journal of Contemporary Psychotherapy,*

Fromm, E. (1956). *The art ofloving.* New York, NY: Harper & Row. Gediman, H. K., & Lieberman, J. S. (1996). *The many faces of deceit: Omissions, lies, and disguise in psychotherapy.* Northvale,

NJ: Jason Aronson.

Gendlin, E. (1982). *Focusing.* New York, NY: Bantam Books.

Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy.* New York, NY: Guilford Press.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindjulness and psychotherapy.* New York, NY: Guilford Press.

Gladwell, M. (2008). *The outliers: The story ofsuccess.* NewYork, NY: Little, Brown.

Goh, M. (2005). Cultural competence and master therapists: An inextricable relationship. *Journal of Mental Health Counseling*

Goleman, D. (2003). *Destructive emotions: A scientific dialogue with the Dalai Lama.* New York, NY: Bantam Books.

Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence.* New York, NY: Bantam Books.

Gottman, J. (2011). *The Science of trust: Emotional attunement for couples.* New York, NY: Norton.

Greenberg, L., & Johnson, S. (1988). *Emotionally focused therapy for couples.* New York, NY: Guilford Press.

Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process.* New York, NY: Guilford Press.

Greene, R. (2012). *Mastery.* New York, NY: Viking.

Guy, J. D. (1987). *The personal life ofthepsychotherapist.* New York, NY: Wiley.

Haley, J. (1984). *Ordeal therapy: Unusual ways to change behavior.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Haley, J. (1993). *Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton Erickson, MD.* New York, NY: Norton.

Hanna, F. J., & Ritchie, M. H. (1995). Seeking the active ingredients of psychotherapeutic change: Within and outside the context of therapy. *Professional Psychology*

Hansen, J. T. (2007). Counseling without truth: Toward a neopragmatic foundation for counseling practice. *Journal of Counseling and Development*

Hatfield, D., McCullough, L., Plucinski, A., & Krieger, K. (2010).

Do we know when our clients get worse? An investigation of therapists' ability to detect negative client change. *Clinical Psychology and Psychotherapy*

IHelson, R., & Stewart, A. (1994). Personality change in adulthood.

In T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* Washington, DC: American Psychological Association.

Higginson, S., & Mansell, W. (2008). What is the mechanism of psychological change? *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*

Hodgetts, A., & Wright, J. (2007). Researching clients' experiences: A review of qualitative studies. *Clinical Psychology and Psychotherapy*

Hoorens, V. (1993). Self-enhancement and superiority biases in social comparison. *European Revieut of Social Psychology*

Hubble, M. A., Duncan, B. L., & Miller, S. D. (1999). *Heartandsoul of change.* Washington, DC: American Psychological Association.

Hwang, P. O. (2000). *Other esteem: Meaningful life in a multicultural society.* New York, NY: Routledge.

Joseph, S. (2011). *What doesnt kili us: The newpsychology of posttraumatic grouith.* New York, NY: Basic Books.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life,* Boulder, CO: Sounds True.

Kazdin, A. E. (2009). Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychotherapy Research*

Keeney, B. (2009). *The Creative therapist: The art of awakening a session.* New York, NY: Routledge.

Keltner, D. (2009). ffora to *begood,* New York, NY: Norton.

Kirby, S. (2003). Telling lies? An exploration of self-deception and bad faith. *European Journal of Psychotherapy Counselling, and Health*

Kohlberg, L. (1981). *Thephilosophy of moral development: Moralstages and the idea ofjustice.* New York, NY: Harper & Row.

Kornfield, J. (2012). *Bringing home the dharma: Awakening right whereyou are.* Boston, MA: Shambhala.

Kottler, J. A. (1991). *The compleat therapist.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Kottler, J. A. (1992). *Compassionate therapy: Working with difficult clients.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Kottler, J. A. (1997). *Travel that can change your life.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Kottler, J. A. (2001). *Making changes last.* Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.

Kottler, J. A. (2010). *The assassin and the therapist: An exploration of truth in psychotherapy and in life.* New York, NY: Routledge. Kottler, J. A. (2010). *On being a therapist* (4th ed.). San Francisco,

CA: Jossey-Bass.

Kottler, J. A., & Carlson, J. (2002). *Bad therapy: Master therapists share their worstfailures.* New York, NY: Brunner-Routledge.

Kottler, J. A., & Carlson, J. (2003). *The mummy at the dining room table: Eminent therapists reveal their most unusual cases and what they teach us about human behavior.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Kottler, J. A., & Carlson, J. (2006). *The client who changed me: Stories of therapist personal transformation.* New York, NY: Brunner-Routledge.

Kottler, J. A., & Carlson, J. (2007). *Moved by the spirit: Discovery and transformation in the lives of leaders.* Atascadero, CA: Impact.

Kottler, J. A., & Carlson, J. (2008). *Theirfinest hour: Master therapists share their greatest success stories* (2nd ed.). Bethel, CT: Crown.

Kottler, J. A., & Carlson, J. (2009). *Creative breakthroughs in therapy:*

Tales of transformation and astonishment. Hoboken, NJ: Wiley.
Kottler, J. A., & Carlson, J. (2011). *Duped: Lies and deception in psychotherapy.* New York, NY: Roudedge.

Kottler, J. A., Carlson, J. & Englar-Carlson, M. (Eds.). (2014).

Helping beyond the 50-minute hour: Therapists involved in real social action. New York, NY: Roudedge.

Kottler, J. A, Carlson, J., & Keeney, B. (2004). *American shaman: an odyssey of ancient healing traditions.* New York, NY: Brunner-Roudedge.

Krumboltz, J. (2010). *Luck is no accident: Making the most of happenstance in your life and career.* Atascadero, CA: Impact.

Lambert, M. J., Harmon, C., Slade, K., Whipple, J. L., & Hawkins, I E. J. (200$). Providing feedback to psychotherapists on their patients' progress: Clinical results and practice suggestions. *Journal of Clinical Psychology*

Lambert, M. J., & Shimokawa, K. (2011). Collecting client feedback. Psychotherapy

Lampropoulos, G. K., & Spengler, P. M. (2005). Helping and change without traditional therapy: Commonalities and opportunities. *Counselling Psychology Quarterly*

Lemov, D., Woolway, E., & Yezzi, K. (2012). *Practiceperfect: 42 rules forgetting better atgetting better.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Maguire, J. (1998). *The power of personal story telling: Spinning tales to connect with others.* New York, NY: Jeremy Tarcher

Mahrer, A. (1985). *Psychotherapeutic change: An altemative approach to meaning and measurement.* New York, NY: Norton.

Manthei, R. J. (2005). What can clients teli us about seeking counselling and their experience of it? *International Journal for the Advancement of Counselling*

Manthei, R. J. (2007). Clients talk about their experlenceof the process of counselling. *Counselling Psychology Quarterly*

Martin, J. (1994). *The construction and understanding of psychotherapeutic change.* New York, NY: Teachers College Press.

McCormick, I. A., Walkey, E, & Green, D. E. (1986). Comparative

perceptions of driver ability *A* confirmation and expansion. *Accident Analysis & Prevention*

Miller, S. D., Duncan, B. L., Brown, J., Sorrell, R., & Chalk, B. (2006). Using outcome to inform and improve outcomes. *Journal of Brief Therapy*

Miller, S., & Hubble, M. (2011). The road to mastery. *Psychotherapy Networker,* March/April

Miller, S., Hubble, M., & Duncan, B. (2007, November/December). Supershrinks: Whats the secret of their success? *Psychotherapy Networker*

Miller, W. R., & C'de Baca, J. (1994). Quantum change: Toward a psychology of transformation. In T. E Heatherton & J. L. Weinberger (Eds.). *Can personality change?* Washington, DC: American Psychological Association.

Mozdzierz, G. J., Peluso, P. R., & Lisiecki, J. (2009). *Principles of counseling and psychotherapy: Learning the essential domains and nonlinear thinking of master practitioners.* New York, NY: Routledge.

Nepo, M. (2012). *Seven thousand ways to listen: Stayingclose to what is sacred.* New York, 1SIY; Free Press.

Nhat Hahn, T. (1997). *True love.* Boston, MA: Shambhala.

Nhat Hahn, T. (1998). *Teachings on love.* Berkeley, CA: Parallax Press.

Nichols, M. (2009). *The lost art of listening: How learning to listen can improve relationships.* New York, NY: Guilford Press.

Norcross, J. C. (2011). *Psychotherapy relationships that work: Evidence-based responsiveness* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.

Norcross, J. C. (Ed.). (2011). *Psychotherapy relationships that work* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.

Norcross, J. C., Bike, D. H., & Evans, K. L. (2009). The therapists therapist: A replication and extension 20 years later. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*

Norcross, J. C., Krebs, P. M., & Prochaska, J. O. (2011). Stages of change. *Journal of Clinical Psychology*

Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2013). Compendium of treatment

adaptations. *Psychotherapy in Australia*

Orlinsky, D. E., & Ronnestad, M. H. (2005). (Eds.). *How psychotherapists develop: A study of therapeutic work and professional growth.* Washington, DC: American Psychological Association.

Pink, D. H. (2011). *Drive: The surprising truth about what motivates us.* New York, NY: Riverhead Books.

Pipher, M. (2005). *Letters to a young therapist.* New York, NY: Basic Books.

Pipher, M. (2010). *Seeking peace: Chronicles of the worst Buddhist in the world.* New York, NY: Riverhead.

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for good.* New York, NY: Morrow.

Reese, R. J., Toland, M. D., Slone, N. C., & Norsworthy, L. A. (2010). Effect of client feedback on couple psychotherapy outcomes. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, and Training*

Reik, T. (1983). *Listening with the third ear.* New York, NY: Farrar, Straus & Giroux.

Richeort-Haley, M., & Carlson, J. (2010). *Jay Haley revisited.* New York, NY: Routledge.

Rifkin, J. (2009). *The empathic civilization: The race to global consciousness in a world of cr is is.* New York, NY: Jeremy Tarcher.
Robb, C. (2006). *This changes everything: The relational revolution in psychotherapy.* Ncw York, NY: Farrar, Straus & Giroux.

Rogers, C. (1961). *On becoming a person.* Boston, MA: Houghton Mifflin.

Rogers, C. R. (1980). *A way of being.* New York, NY: Houghton Mifflin.
Ronnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2013). *The developing practitioner: Growth and stagnation of therapists and counselors.* New York, NY: Taylor & Francis.

Roth, A., & Fonagy, P. (2004). *What works for whom? A critical review of psychotherapy research.* New York, NY: Guİlford Press.

Sapyta, J., Reimer, M., & Bickman, L. (2005). Feedback to clinicians: Theory, research, and practice. *Journal of Clinical Psychology*

Satir, V. (1998). *The new peoplemaking.* Palo Alto, CA: Science and

Behavior Books.

Segal, D. (2010). *Mindsight: The new Science of personal transformation.* New York, NY: Norton.

Segal, D. J. (2012). *Pocket guide to interpersonal neurobiology.* New York, NY: Norton.

Seligman, M. P. (2011) *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Ne w York, NY: Free Press.

Shapton, L. (2012). *Swimming studies.* New York, NY: Blue Rider Press.

Siegel, R. (2013, March/April). Wisdom in psychotherapy: Can we afford it? *Psychotherapy Networker.*

Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems.* Ne w York, NY: Guilford Press.

Skinner, B. F. (1976). *About behaviorism.* New York, NY: *Vintage Books.*

Skovholt, T. M. (2012). *Becoming a therapist: On thepath to mastery.* Hoboken, NJ: Wiley.

Soloman, A. (2012). Far from the tree: Parents, children and the search for identity. New York, NY: Scribner.

Stern, D. N. (2004). The present moment: In psycotherapy and every day life. New York, NY: Norton.

Tallman, K., & Bohart, A. C. *(1999).* The client as a common factor: Clients as self-healers. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, &T S. D. Miller (Eds.), The heart and soul of change. Washington, DC: American Psychological Association.

Tan, C. M. (2012). Search inside yourself: The unexpected path to achieving success, happiness and World peace. New York, NY: Harper One.

Tedeschi, R. G., Park, C. L., &c Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). Posttraumatic grouith: Positive changes in the aftermath of crisis. Mahwah, NJ: Erlbaum

Trivers, R. (2,011). The folly fools: The logic of deceit and selfdeception in human life. New York, NY: Basic Books.

Wachtel, P. (zon*). Therapeutic communication: Knowing what to say when.* New York, NY: Guilford Press.

Wallas, L. (1985). *Stories for third ear: Using hypnotic fables in psychotherapy.* New York, NY: Norton.

Wallerstein, R. S. (1986) *Forty two lives in treatment. New York, NY:* Guilford Press.

Wampold, B. (2010) *The basics of psyclotlerapy: An introduction to theory and practice.* Washington, *DC: American Psychological* Association.

Wampold, B. E. (2001) *The great psychotherapy debate: Models, methods and findings.* Mahwah, NJ: Erlbaum.

Watzlawick, R, Weakland, J. & Fisch, R. (1974). *Change: Principles of problem formation and problem resolution.* New York, NY: Norton.

Wegela, K. K. (2009). *The courage to be present. Buddhism, psycotheraphy and the wakening of natural wisdom.* Boston, MA: Shambhala

Whitaker, C. (1989) *Midnigh musing of a family therapist.* New York, NY: Norton

White, W. L. (2004) Transformational change: A historical review. *Journal of Clinical Psychology*

Wilson, E. O. (1998) *Consilience: The unity of knowledge.* New York, NY: Knopf

Yalom, I. (2009) *The gift of therapy: An open letter to a new generation of therapists and their patients.* New York, NY: HarperCollins.

Zuckerman E. W., Jost, J. T. (2001) What makes you think you're so popular? Self-evaluation maintenance and the subjective side of the 'friendship paradox' *Social Psychology Quarterly.*

Zupancic, A. (2007) Lying on the couch. In J. Mecke (Ed.) *Cultures of lying.* Madison, WI: Galda.