

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIKTA  
TERAPÖTİK ORTAM**

**THE THERAPATIC MILIEU IN PSYCHOLOGICAL  
COUNSELLING**

**GÜLSEN KOZACIOĞLU**

*Psikoloji Bölümü, İstanbul Üniversitesi*

Bu çalışmada psikolojik danışmanlıkta tedavi ortamı ele alınarak incelenmiştir. «Danışman» terimi ile adlandırdığımız profesyonel kişi ve «danışan» tanımlanarak, danışanı terapatik ortama getiren sorunlar incelenmiştir. Terapatik sürecin aşamaları belirtilerek, bu aşama sürecinde danışanın bir içgörü (insight) kazanmasının önemi vurgulanmıştır. Terapatik ortam içinde bir örnek ilişkinin nasıl kurulacağı açıklanmıştır. Bu örnek ilişki sonucu, danışanın kazanacağı içgörü ile o güne kadar içinde bulunduğu bozuk ilişkilerini düzelterek, daha olumlu ve sağlıklı bir insanlararası ilişkiyi nasıl kuracağı ele alınmıştır.

**SUMMARY**

In this paper the importance of the therepatic milieu in psychological counselling was discussed. After defining the concept of «counselor» and «counselee», the problems that bring a counselee to the therepatic milieu were considered. The steps that take place in the therepathic process were indicated and the importance of insight which should be gained by the counselee was emphasized. The process of developing a model relationship between the counselor and the counselee was put forward. It was noted that within this frame-

work, healthier, better readjusted and reorganized interpersonal relationships were possible to develop by the counselee.

Psikolog danışman, psikolojik danışmanlık konusunda yeterli formasyona sahip, etik standartların bilincinde, tarafsız ama özverili, yeterli Ego gücüne sahip, anksiyetlerinden az çok arınarak kendini kabullenmiş, sorumluluklarının bilincinde, profesyonel bir kişidir.

Danışan-danışman ilişkisi, okul dışında yer alan hasta-psikolog ilişkisi ile eş değerde, oldukça hassas, kendi içinde değerli ve zedelenmemesi gereken bir ilişkidir. Çünkü, birlikte çalışılan, kişi, psikolojik, fizyolojik ve sosyal yönde büyüme, gelişme süreci içindedir. Beklik çağlarından bu yana belirli bir ortamda yetişen, belirli bir kişilik yapısı oluşturmaya başlayan, kendine göre değer yargıları edinmeye çalışan, çocuk veya gençtir. İnsandır. Bu nedenle değerlidir. Karşımıza ilk geldiği andan, tedavi sürecinin sonuna kadar da bu değerini korumalıdır. Bu ikili ilişkiye böylesine bir yaklaşım yaptığımızda öğrenci-danışman ilişkisi, gencin içinde bulunduğu diğer ortamlara kıyasla, en değerli ve önemli bir ortam niteliğini taşımaktadır.

Danışan (öğrenci), o güne kadar sosyal çevresinde geliştirdiği insanlar-arası ilişkiyi, büyük bir ihtimalle olumlu bir düzeyde gerçekleştirememiş ve bunlardan kaynaklanan temel bir sorunla karşımıza gelen kişidir. «Dediğimi yapmazsan seni sevmem» mesajını çocukluğundan bu yana almış olabilir. Söz dinlemediğinde ebeveynleri, sosyal çevresi ve öğretmenleri tarafından ödüllendirilmemiş olabilir. Aslında öğretmen veya daha geniş bir perspektiften bakarsak, bütün idare kadrosu bir otorite olarak kendi nitelikleri içinde gencin ebeveyn ortamını yansıtır. Arkadaş ortamı ise, yine öğrencinin kendi kardeşleri ile olan ilişkisinin bir yansımasıdır. Yani, genci danışmana getirdiği sorunların temeli daha gerilerden, aile ortamından kaynaklanmaktadır. Burada danışman, sorunun arkasındaki yansıtılmış tabloyu görebilmeli, yaklaşımı bu bilgiye dayanmalıdır.

Genç, ya aile ve çevresinden almış olduğu olumsuz beklentiler, ya da özlemini çektiği yargısız, eleştirisiz bir ortamın beklentisi içinde karşımıza gelecektir. Burada en önemli nokta, kendisini danışmana getiren sebebin ne olduğudur? Sorunun nereden kaynaklandığı, nasıl ortaya çıktığı, birlikte incelenmelidir. Sosyal yönde uyumsuzluğun

yanısıra, akademik sahada da başarısız olabilir, aslında bu da, kendi içinde bir uyumsuzluktur.

Hasta-hekim konusunda olduğu gibi, öğrenci-danışman ilişkisinde de, yukarıdaki sorunlar nedeniyle karşı karşıya gelindiği andan itibaren, tedavi başlamış demektir. Bu nedenle ilk görüşmenin kendi içinde ayrı bir anlam ve değeri vardır.

Odadan içeri girdiği andan itibaren, karşımızdaki kişiye onun eğitim düzeyi ve kendi kişilik yapısı içinde değer verip, saygı duymalıyız. «Son sınıftaki uzun saçlı delikanlı», «sosyeteye yeni giren ailenin kızı» diye düşünerek yapılan yaklaşım, ön yargılı ve hatalı olur. Saygı, içimizden gelen gerçek ve samimi duygulardan kaynaklanmalıdır. Önce ve özellikle, verdiğimiz saatlere sadık kalmaya çalışarak ismini ve daha önce anlattıklarımı hatırlayarak, onu bir diğer kişi ile karıştırmayarak, saygınlık duygularımızı belirtebiliriz. Hatırlıyamadığımız bazı noktaları karşımızdakine sorabilecek kadar da dürüst davranmalıyız. İlişki, böyle bir dürüstlük üzerine kurulduğunda verimli olur.

Sağlam ve dürüst bir ortamın elde edilmesinden sonra, gelen kişiyi olduğu gibi kabullenmek danışmanlık ortamında oldukça önemli bir yer almaktadır. Danışman, burada danışanı yargılamama durumundadır. Onu, olduğu gibi tüm sorunları ile kabullenip, dinlemelidir. Hatalı ve doğru yönleri ile onu kabullendiğimizde kişi, konuşmalardan daha az ürkecek, daha az savunmaya geçecek, böylece ilişki-deki bazı engeller aşılarak, sağlıklı ve gerçek bir iletişim sağlanabilecektir.

Psikolog-danışman, okul çevresi içinde diğer kişiler tarafından güvenilen, saygı duyulan bir insan olabilir. Ancak, öğrenci, kendi davasında kendisi için danışmana güvenmelidir. Kendi yöntemleri ile danışmanı test edecek, bir çok kez deneyecektir. Danışman bunu hissedebilmelidir. İlişkilerinin hudutlarını, karşılıklı, beklentilerinin düzeyini, doğal olarak oluşması beklenen güven ortamını, onun anlayabileceği bir dille, dürüst bir şekilde belirtmelidir.

Psikolog-danışman, terapatik ilişkide en önemli noktanın gizlilik olduğunu, danışana baştan anlatmalıdır. Danışanın izni olmadan hiçbir konuyu başkasına aktarmayacağı hissettirmelidir. Bu hususlar, oyunun kuralları olarak, başlangıçta ortaya konulmalı, ve kısa za-

manda güven sağlanabilmelidir. Ancak burada üzerinde durulması gereken bir sorun ortaya çıkmaktadır. Aile veya okulla olan sorunlar, herhangi bir şekilde ilgili kişilere açıklanmazsa bazen çözülemeyebilir. İdeal olarak, öğrencinin tedavi ortamı içinde yeterli düzeyde olgunlaşıp, kendine güvenini sağlayıp, bazı açıklamalar yapabilecek gücü kazanması gerekir. Bu açıklama, birlikte saptanacak bir çözüm yolu ile gerekli kişilere aktarılabilir. Çözüm yolunun birlikte saptanması ve açıklamalar için öğrencinin onayını almak, ona duyulan saygının bir diğer kanıtıdır.

Danışmanlık ortamı içinde bir diğer önemli nokta, danışan kişi ile aynı duyguyu yaşayabilmek (empathy) halinde olabilmek yani olaylara onun penceresinden bakabilmektir. Ancak bu onun sorunlarına karşı özel bir sempati duymak anlamına gelmez. Sempati duymak, onun, kendine daha çok acımasına yol açar. Onun duyguları ile sempati içine girmek, danışmanın kendi ailesi ve çevresi ile olan karmaşık duygularının terapiye girmesidir. Psikolog, karşısındakinin o anda ne hissettiğini anlamaya çalışmalıdır. Onun suçluluk duygularını, öfkelerini, kaygısını o anda sadece onun için hissetmelidir.

Danışmanlık ortamında tedavinin asıl amacı, kişiye içgörü kazandırmaktır. Bu içgörünün oluşturulmadığı yerde, yani, kişinin gerçeği kabul edemediği, kendisini tanıyıp kabullenemediği sorununu açıklığa kavuşturamadığı durumda ilişkide bir düğüm oluşur. Bu düğümü çözmek, ancak kişinin niye oraya geldiğini, hangi sorunla geldiğini, bir sorunu nasıl çözebileceğini, onun anlamasını ve kabul edilmesini sağlamakla gerçekleşir. Danışmanlık ortamından böyle verimli bir sonuç elde edebilmek için, danışanın güveni ve danışmanın ise destekleyici (supportif) özelliği oldukça önemlidir.

Danışan-danışman ilişkisi, öğrencinin yaşamındaki herhangi bir ikili ilişkinin sağlıklı bir örneği olabilir. Aslında, öğrenci-danışman ilişkisi, eş değerde olduğu kabul edilen hasta-psikolog ilişkisinde olduğu gibi yapay, model yani örnek bir ilişkidir. Hem özverili, hem de iç yapısında örnek olan bu ilişki karşımızdaki kişi tarafından da iyice anlaşılmalıdır. Bu örnek ilişkide danışan, araya giren transfer mekanizması ile danışmanı, ebeveyni, kardeşleri, kız ya da erkek arkadaşı yerine koymuştur. Danışmanla aralarında kurulan örnek ilişkide açığa çıkan eski olumsuz davranışlar, olumlu sonuçlara dönüştürüldüğünde ve bu, öğrencinin kendi doğal ortamlarına aktarılabilirdiğinde

ve de genellenebildiğinde terapatik ortam başarılı olmuştur. Terapatik ortamın başarısı, gencin diğerleri ile de böyle olumlu ilişkilere girebileceğini kendi kendisine kanıtlamasıyla da gerçekleşir. Ancak böyle bir olumlu sonuca ulaşıldığında, yani artık tedavi ortamı sona ermek üzereyken, oyunun kuralları içindeki başka bir gerçek de ağırlık kazanmaktadır: Terapatik ilişki, danışanı hiçbir şekilde danışmana bağımlı kılmamalı, sonunda danışan insiyatif kazanmalıdır. Elde etmiş olduğu içgörü ile kendi ayakları üzerinde durabilen, gerçeklere ürkmeden yaklaşip onları kabullenen, kendini tanıyan, kendine ve başkalarına hoş görülü olabilen genç psikolojik danışmanlık sürecinin değerini, ve bu süreçte hiç de küçümsenmeyecek olan kendi başarılı katkısını kanıtlamış demektir.

#### YARARLANILAN KAYNAKLAR

- 1 — Jones, Anna., 1977, *Counselling Adolescents In School*, Anchor Press Ltd., Wm Brandon and Son Ltd. London.
- 2 — Menninger, Karl, M.D., 1964 *Theory of Psychoanalytic Technique*, Harper and Row Pub. Inc. New York, N.Y. 10016.
- 3 — Warters, Jane., 1964 *Techniques of Counselling*, McGraw-Hill Book Company, New York.