

RASYONEL-EMOTİF TERAPİ

T.Fikret Karahan*
Mehmet E.Sardoğan*

Rasyonel-Emotif terapi", diğeri bir deyişle akılcı-duygusal terapi kuramının öncüsü olan Albert Ellis (1913-...), "Reason and Emotion in Psychotherapy" isimli eserinde geliştirdiği yaklaşımın ilkelerini ortaya koymuştur.¹

Ellis, 1957 yılından beri rasyonel-emotif terapi yaklaşımını iddialı bir şekilde savunmaktadır. Bu tarihten önce Kolombiya'da klinik psikoloji alanında doktora yaparken öğrendiği psikanalitik yönelimli terapi yaklaşımlarını uyguluyordu. 1940'ların sonundan 1950'lerin başına kadar Ellis hem klasik analizin, hem de psikoanalitik yönelimli psikoterapinin etkinliğinden ve yeterliliğinden memnun değildi. Freud'un, mantık dışı güçlerin ilk çocukluk yıllarından gelen bilinçaltı çatışmalar olduğu düşüncesine inanmıyordu. Çocuklukları ve bilinçaltı süreçleri konusunda akıl almaz sezileri bulunan fakat buna rağmen hala rahatsız olan pek çok hasta görmüştü. Ellis'in gördüğü şey, mantık dışı bir yaşam felsefesi içinde insanlara sürekli olarak bir takım öğretilerin aşılmasıydı.²

Ellis, insanı hem akılcı hem de mantıksız olarak görmektedir. İnsan, olaylardan kolayca etkilenebilmekte ve olumsuz duygulara (kaygı, suçluluk, düşmanlık gibi) kapılabilmektedir. Dolayısıyla insanın duygusal problemleri de

* Eğitim Fakültesi Eğitim bilimleri Bölümü Öğretim Görevlisi

* Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Görevlisi

¹ Bu çalışmada, literatürdeki kullanımdan dolayı zaman zaman terapi-danışma, terapist-danışman kavramları birbirlerinin yerine kullanılmıştır.

¹ Bruce Shertzer, Shelley C.Stone, *Fundamentals of Counseling*, (Boston; Houghton Mifflin Company, 1971), s.184.

² James O. Prochaska, *Systems of Psychotherapy*, (U.S.A: The Dorsey Press,1984), s.179.

onun mantıksız düşüncelerine bağlıdır. İnsan mantık gücünü yükselterek kendini duygusal rahatsızlıklardan kurtarabilir. Bu yaklaşıma göre; suçluluk, kaygı ve öfke faydasız ve mantık dışı duygulardır.

Ellis nevrotik semptomları, bireyin yaptığı her işte olabildiğince yetenekli olması gerektiği düşüncesinin bir sonucu olarak görmektedir. Birey hata yaptığında, bu onun için bir felaket olmaktadır. Çünkü birey, mükemmel olması gerektiğine inanmaktadır.³

Ellis, serbest çağrışımı danışanların problemlerinin çözümünde, kaygı ve korkularından arınmalarında yeterli bulmuyordu. Daha sonra direkt olarak danışanların inanç sistemlerine yönelmeye başladı ve onları kendi mantık dışı alanlarına karşı aktif olarak çalışmalarını için zorladı. Ellis bunun, akılcı-duygusal terapi yaklaşımı için çok uygun olduğunu düşünüyordu. Zekasının çabukluğu, soyut fikirleri açık ve somut bir şekilde teleffuz edebilmesi, entellektüel tartışmaları sevmesi, mantıksal konuşma gücüne güvenmesi, yersiz kızgınlık ve endişeleri giderici muhteşem bir espri duygusunun olması gibi özelliklerinden dolayı Ellis, eski psikanalitik yaklaşımlara oranla yeni yaklaşımıyla daha etkili olmaya başlamıştı.⁴

Ellis'in geliştirdiği akılcı-duygusal terapinin en önemli noktası, düşünce ve duygunun iki farklı süreç olmadığıdır. Ellis, tüm gerçekçi amaçlar için düşüncenin ve duygunun birbirlerini kapladığına ve bunların iç içe olduklarına inanmaktadır. Stanlay Cobb'a göre duygu;

1. Genellikle açıklamayla ortaya çıkan, içe bakışla ilgili etkilenme durumu,

³ G.C.Davison, J.M.Neale, *Abnormal Psychology*, (U.S.A: John Wiley & Sons, Inc.1974),s.505.

⁴ Prochaska, *a.g.e.*, s.179.

2. Kişi ile çevre arasında, normal dengeye dönmek için yardım eden, dünyaya ait psikolojik gelişmeler,

3. Çevre tarafından teşvik edilerek uyandırılmış, psikolojik durumu açıklayıcı ve açıkça yapılan davranışlar olarak tanımlanmaktadır.

Ellis'e göre duygular dört şekilde kontrol edilebilir: a) Elektrikli ve biyokimyasal araçlarla (ömeğin; elektro şok, uyku veren ilaçlar); b) Kişinin psikomotor sistemini kullanarak (ömeğin; egzersiz yaparak ya da nefes alma tekniklerini kullanarak); c) Kişinin var olan duygusal durumlarına ve önyargılarına başvurarak (ailesine ve terapistine karşı sevgisinde yön değiştirerek) d) Kişinin zihin gücünden yararlanarak (düşünme, yansıtma, kişiye sakinleşmesini söyleme ve heyecanlanma).

Duygular, doğuştan gelen tutumsal ve kavramsal süreçlerdir. Ayrıca duygular kendi doğruluklarında varolmazlar. Ellis'e göre insanın taşıdığı duygular bir dereceye kadar insanın yansıttığı değerlerin sonucudur.⁵

Akılçı-duygusal terapiye göre insanı mantıksızlığa iten güçlü biyolojik ve toplumsal güçler bulunsa bile insanlar mantıklı olabilme potansiyeli taşırlar. Duygusal rahatsızlıklar ve nevrozlar aslında mantık dışı düşünceler olup bu düşünce, duygu ve davranışları mantıklı hale getirerek bu rahatsızlıklar çözümlenebilir.⁶

Akılçı-duygusal terapide önemli bir diğer kavram da heyecanlardır. Ellis'e göre kişinin düşünceleri ile heyecanları içiçe bulunmakta ve birbirini etkilemektedir. Bir heyecan, düşünce olmaksızın açıkça varolabilmekte ve algılamaya ait duyumsal durumlardan da kaynaklanabilmektedir.

⁵ Shertzer, Stone, a.g.e., s.185.

⁶ C.H. Patterson, Theories of Counseling and Psychotherapy, 4th Edition (New York: Harper and Row Publishers, 1986), s.24.

Bireylerde, problemlere ve nevrotik semptomlara neden olan bir takım mantıksız düşünceler veya inanışlar bulunmaktadır. Bireyler bu mantıksız düşünceleri değiştiremediği ve esnetemediği oranda nevrotik birey haline gelebilmektedir. Bu mantık dışı düşünce ve inanışlar şunlar olabilir:

1. Yetişkin bir insan için sevilme ve toplumdaki diğer kişiler tarafından onaylanmak zorunlu bir ihtiyaçtır.

2. Eğer kişi değerli bir insan olarak saygı göreceyse, her yönüyle tamamen yeterli, kabiliyetli ve her şeyin üstesinden gelecek güçte olmalıdır.

3. Bazı kişiler kötü, aşağılık ve alçaktır, bundan dolayı şiddetle suçlanmalı ve cezalandırılmalıdır.

4. Olayların, kişinin istediği bir şekilde olmaması berbat ve felaket bir durumdur.

5. İnsanın mutsuzluğu dıştan kaynaklanır ve insanların kederlerini ve rahatsızlıklarını kontrol edecek yetenekleri ya hiç yoktur, ya da çok az bulunmaktadır.

6. Eğer bir durum çok tehlikeli veya korkunç ise böyle bir durum ile birey ilgilenmelidir ve bunu meydana getiren olasılıklar üzerinde de kendisi durmalıdır.

7. Hayatın zorluklarından ve kendi sorumluluklarından kaçınmak, onlarla yüzyüze gelmekten daha kolaydır.

8. Kişi, başkalarına bağımlı olmalıdır. Çünkü kendinden daha güçlü, güvенеbileceği bir insana ihtiyaç duymaktadır.

9. Kişinin geçmişi şimdiki davranışlarının önemli düzeyde belirleyicisidir. Geçmişte kişinin hayatını çok etkileyen bir durum mutlaka benzer etkilerle kişinin hayatında sonsuza dek sürecektir.

10. Diğer insanların problemlerinden ve rahatsızlıklarından dolayı kişi üzgün olmalıdır.

11. İnsanların problemleri için her zaman tam, doğru ve mükemmel bir çözüm vardır. Eğer bu çözüm bulunmazsa durum bir felakete dönüşür.

Ellis bu düşüncelerin sosyal yaşantı tarafından ortaya çıkarıldığını ve aileler tarafından öğretildiğini ileri sürmüştür.⁷

Bireyler, bu düşünce biçimlerine gerçekten inandıklarında ve bunları yaşantılarında sık sık kullandıklarında, yaşamlarını kendi kendilerine çekilmez duruma getirmektedirler.⁸

Ellis'in ortaya koyduğu danışma yöntemi sadece endişe, düşmanlık, depresyon, aşağılık ve eşitsizlik duyguları ve diğer semptomların ortadan kaldırılması ya da en aza indirgenmesi ile değil, aynı zamanda mutluluk, güzel yaşamak, mantıklı hareket etmek, bağımsızlık, sorumluluk ve kendine yetebilme duygularıyla da ilgilenir.⁹

Rasyonel-emotif yaklaşıma göre psikolojik problemler, kaynak olarak bireyin kendi içinden gelir. Çünkü bireyler olayları mantık dışı inanç sistemlerinden geçirerek iç dünyalarında duygusal problemlere dönüştürürler.

Kaygı, bireyin olaylar hakkındaki mantık dışı düşünceleri tartışarak yokedilebilir. Korkunç ya da dehşet şeklinde nitelendirmelerin uygunsuz kullanımları ya da mükemmel olmak gibi çocukça isteklerin etkili bir biçimde tartışılması kaygının bastırılmasını sağlar. Bu akıma göre, savunma mekanizmaları insanların mantık dışı eğilimlerine örnek teşkil ederler. Bu mekanizmalardan yansıtma; üzüntünün dış olaylardan kaynaklandığına inanan insanlarca kullanılır.

⁷ Shertzer, Stone, *a.g.e.*, ss.185-186.

⁸ Davision, Neale, *a.g.e.*, s.505.

⁹ Patterson, *a.g.e.*, s.25.

Bastırma, hoş olmayan olayları düşünmemenin en iyi çözüm olduğu şeklindeki mantık dışı bir inanışın yansımasıdır.¹⁰

Rasyonel-emotif terapi yaklaşımına göre iletişim problemi olarak belirtilen problemlerin çoğu aslında, düşünce problemleridir. Belirsiz, sıkıcı, tuhaf ya da çelişkili mesajlar gönderen kişiler, bilişsel yapılarıyla ilgili olarak belirsiz, sıkıcı, tuhaf ya da çelişkili bir karakter ortaya koyarlar. Etkili iletişim ancak insanların düşünce biçimlerinde mantıklı olmaları sağlandığında kurulabilir. Düşmanlık şu olayların mantık dışı sonucudur: 1. Saldırgan olmak için doğuştan gelen biyolojik eğilim. 2. Hoş olmayan hayal kırıcı olaylar. 3. Olaylar karşısında mantık dışı düşünme eğilimi.

Ellis'e göre bu üç değişken düşmanlık duygusunu oluşturmaktadır. Rasyonel-emotif yaklaşıma göre başkalarını kontrol etme isteği; dünyanın kendi isteklerine uymasını isteyen mantıksız insanların bu isteklerini yansıma şeklidir. Bireylerin onayını kazanma taktikleri bu bireylerin bazı ihtiyaçlarını empoze ederek başlar. Bunu takiben istenildiği şekilde hareket etmediklerinde kendilerini suçlu hissetmeleri sağlanır. Bu kontrol mekanizmalarının çoğu, kontrol edilen bireyler mantık dışı inanışlarını kullanarak işbirliğinde bulunuyorlarsa etkili olur. Örneğin; kontrol edilen birey, "haklısın, kibar olmadığım için kendimi suçlu hissetmeliyim." dediğinde kontrol işini kolaylaştırmış olur. Başkalarının bireyi kontrol etme isteğine karşı en etkili karşı-kontrol yöntemi bireyin kendi rasyonelliğini göstererek diğer bireylerin mantık dışı isteklerini tartışmasıdır.

Bu yaklaşıma göre insanlar, isteklerini görünüşte kontrol edilemeyen güdülere dönüştüren yegane varlıklardır. Çalışmadan çok para kazanma isteği bireyin kumar oynamasına yol açabilir. Bazı güdüler toplum tarafından geleneksel olarak bastırılması gereken ve kontrol edilemeyen mantık dışı güdüler olarak kabul

edilir. Gdlerin daha az ağırlıklı olduğu, daha çok insancıl bir dünya yaratılmak isteniyorsa, bu durumda toplumun saldırması gereken güdü, bireylerdeki mantık dışı düşünme eğilimi olmalıdır. Rasyonel-emosif yaklaşım bireylerin, mantık dışı inanışlarının kural olmadığını kabul eden güçlü doğal eğilimler taşıdığını savunur. Böylesi sağlıklı bireylerin istediği tek Şey kuralların mantıklı olmasıdır. Omeğin mantıklı bir ailede koyulan kurallar, o ailedeki bireyler tarafından eleştirilebilir. Böylece yapılan düzenlemeler ve değişiklikler diğer aile üyelerince de kabul edilebilir. Bu yaklaşıma göre mantıklı bireyler yaşamın bir gl bahçesi olmadığını ve her bireyinyaşamında acı verici olaylar olduğunu bilirler, fakat bu talihsiz olayları olduğundan daha üzücü bir duruma getirmezler.¹¹

Ellis'e göre akılcı-duygusal yaklaşım, hem klinik olarak hem de bir çok deneysel bulgu ile desteklenmektedir. Bu bulgular fnomenolojik düşünceleri destekleyerek insan duygularının bilişsel yapıdan önemli ölçüde etkilendiğini göstermektedir. Ellis, bu yaklaşımıyla duygu ve düşünce arasındaki ilişkinin anlaşılmasına yardımcı olmuş ve terapi sürecinde yaşananları açıklığa kavuşturmuştur.¹²

Ellis'e göre insanların mantıklı ve doğru düşünme eğilimleri olduğu gibi, saçma ve mantık dışı düşünme konusunda da etkili bir eğilimleri vardır. Bireylerin ve ailelerin mantık dışı eğilimleri birbirinden farklıdır. Bireyler mantıklı düşünme ve sorumlu davranma yerine, kendilerini mantık dışı krku ve kaygılara kaptırabilirler. Açık düşünme ve olasılıkları dikkate alma yerine dogmatik ve hoşgörüsüz olabilir; deneysel düşünme yerine batıl inanışlara güvenebilirler.

Duygusal rahatsızlıklar, geçmişte ve Őimdi yaşanan olumsuz-örseleyici olayların sürekli olarak mantıkdışı inanışlara göre değerlendirilmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bütün mantık dışı inanışların ortak özelliği talepkar (aşırı baskıcı,

¹¹ Prochaska, *a.g.e.*, ss.188-192.

¹² Patterson, *a.g.e.*, ss.27-28.

istekli) ve kesin bir düşünme biçiminde olmasıdır. Yaşamdaki mevcut olumsuz-örseleyici olayların talepkar ve kesin inanışlarla değerlendirilmesi bir takım duygusal rahatsızlıklar doğurmaktadır. Bu mantık dışı inanışlar kötü insanlara karşı duyulan düşmanlık, dogmatik bir geleneğin kurallarını bozmaktan duyulan suçluluk duygusu ya da bireyin yaşamını değiştirmesinden duyduğu boşluk duygusu gibi üzücü sonuçlar doğurabilir.

Rasyonel-emotif terapi yaklaşımına göre kaygı, hem sağlıksız hem de gereksiz bir duygudur. Sınav kaygısı öğrencilerde öğrenme konusundaki enerjiyi ortadan kaldırmakta ve başarıyı engellemektedir. Birey kaygılandığından ve başkalarının bu durumu farkedeceğinden dolayı tekrar ve daha çok kaygıya kapılabilmektedir. Sonuçta kaygı bireyin kendini ayıplamasına, değersiz ve üzgün hissetmesine neden olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında kaygı daha çok kaygıya, depresyon daha çok depresyona neden olabilir. İstenmeyen bu duygusal sonuçlar mantık dışı inanışlar tarafından korkunç veya berbat olarak değerlendirilen örseleyici-üzücü bir olaya dönüşmektedir. Ulaşılan bu durum, bireylerde duygusal rahatsızlıklara veya psikolojik sağlığın bozulmasına neden olmaktadır. Böylece bir döngü halinde bireyler kendilerini aşağıladıkça ve hor gördükçe duygusal bozukluklar da süreklilik kazanmaktadır.¹³

KİŞİLİK KURAMI

Rasyonel-emotif terapi yaklaşımında kişiliğin mantıksal açıklaması ABC noktaları ile yapılmaktadır. A noktasında eşi tarafından terkedilmek, yüksek öğretime girememek gibi yaşamdaki olumsuz-üzücü ve örseleyici olaylar vardır. B noktasında bireylerin yaşamlarındaki olumsuz ve üzücü olayları düzenleme amacıyla kullandıkları inanç sistemleri bulunmaktadır. Bu inançlar mantıksal

¹³ Prochaska, *a.g.e.*, s.195.

(akılcı) olabilir. Bu durumda terkedilmek şanssızlık olarak yorumlanabilir, üzücü gelebilir ya da başarısızlık rahatsızlık verebilir. İnançlar, mantık dışı da olabilir. Örneğin; "Reddedilmem korkunç bir şey", "Eşim beni terketmemeliydi", "Artık hiç sevilmeyeceğim" ya da "Üniversite programına girememem korkunç bir şey. Beni kabul etmeliydiler. Başarılı olmamı önlediler." gibi.

C noktasında, kişi karşılaştığı olayların kişisel ve duygusal sonuçlarını yaşar. Bir çok kişi ve bir çok terapist kişilik gelişimiyle ilgili kritik duygusal sonuçların, kişinin maruz kaldığı örseleyici-üzücü olayların fonksiyonu olduğuna inanırlar. Yaşamımızın ilk yıllarındaki etmenler ve aktiviteler ne kadar yumuşak olmuş ise kişilik de o kadar sağlıklı olur. Yaşantılar ve olaylar ne kadar kötü olursa duygusal olarak kişiyi o derecede rahatsız ederler. Geleneksel davranışçı literatürde buna kişilik gelişiminde etki-tepki (U-O-T) kuramı denir. Bu kurama göre bazı uyarıcı durumlar organizmada belirli tepkiler oluştururlar. Fakat akılcı-duygusal terapi gibi bilişsel bir kuram, kişilik fonksiyonlarını belirleyici etmenler olarak organizmadaki süreçleri ele alır. U-O-T modelinde organizmanın uyarıcı olayları algılama biçimi hangi tür tepkilerin oluşturulacağına belirlenmesi konusunda oldukça kritik bir öneme sahiptir. Akılcı-duygusal kuramda önemli olan uyarıcılar ya da örseleyici-üzücü olaylar değil, kişinin algılama ve olayları yorumlama biçimidir. Bu yüzden reddedilme ya da başarısızlık gibi olayları mantıksal bir inanç sisteminden geçiren birey üzüntü, pişmanlık, rahatsızlık ve gücenme gibi oldukça normal duygusal sonuçlar yaşar ve buna benzer olayların tekrar oluşmasını önlemek için değişmesi gereken bütün konularda değişmeye karar verir. Buna benzer olaylarla karşılaşan, fakat bu olayları mantık dışı inanç sistemi ile değerlendiren kişi ise depresyon, düşmanlık, kaygı ya da boşluk ve değersizlik duygusu gibi sonuçlarla karşı karşıya kalır. Burada anlatılmak istenen konu, bireylerin yaşamlarındaki üzücü-örseleyici bir çok olayı değerlendirme biçimleriyle, kendilerini duygusal olarak sağlıklı ya da duygusal olarak rahatsız bir

duruma getirebilecekleridir. İnsanlar yaşamlarını mantıklı ya da empirik olmak gibi doğal eğilimlerine dayandırdıklarında, yukarıda sözü edilen duygusal bozukluklardan kurtulabilirler. Duygusal bozuklukları minimum düzeye indirmek için akılcılığı (mantıklılığı) kullanmaktan daha iyi bir yöntem bulunmamaktadır.

Mantıklı insanlar dünyanın her zaman adil olmadığını ve istenmeyen olayların az ya da çok karşımıza çıkacağını bilirler. Bazen üzüntü, pişmanlık, hoşnut-suzluk ve rahatsızlık gibi bir takım duygular da yaşanır. Gerçekçi düşündüğümüzde mükemmel olmadığımızı, bazen başarısızlığa uğrayıp hata yapabileceğimizi kabul ederiz, fakat mükemmel olmadığımız için insanların bize hep değersizmişiz gibi davranacakları şeklindeki saçma düşüncelere de karşı çıkarız. Kişisel ilgilerimizi ön plana çıkarırsak bile hoş olmayan sosyal durumları daha mantıklı yollarla değiştirebiliriz, çünkü uzun vadede daha mantıklı bir dünyada yaşamının kişisel ilgileri-mizle mümkün olacağını biliriz.

Daha mantıklı bir dünyada, doğal eğilimlerimizin kendimizi koruyucu ve memnuluk verici olmasına dikkat ederiz. Üretken olmak, dili daha etkili bir şekilde kullanmak, duygusal olmak, sevmek ve sevilmek gibi konularda daha istekli oluruz. Bununla birlikte, bu doğal istekleri korkunç gereklilikler olarak düşünme mantıksızlığına girilmemelidir. Örneğin; başkaları tarafından saygı görmek ve değer verilmek yaşamı daha mutlu yapar, fakat bu durumdan başkaları tarafından beğenilmenin zorunlu olduğu sonucu çıkarılmamalıdır. Duygusal olarak sağlıklı olan kişiler ince bir denge kurarak diğer bireylerle ilişkiye girebilir, fakat bu arada kendini bu kişilerin beğenilerinin tutsağı haline getirmezler.¹⁴

¹⁴ Prochaska, *a.g.e.*, ss.179-181.

DANIŞMA SÜRECİ, KULLANILAN TEKNİKLER VE DANIŞMAN'IN ÖZELLİKLERİ

Akılıcı-duygusal terapistler entegratif olup çeşitli bilişsel, duygusal ve davranışsal teknikleri bir arada kullanırlar. Bu da akılıcı-duygusal terapistlerin farklı problemleri farklı düzeylerde yaşayan bireylere psikolojik yardım verebilmelerini kolaylaştırmaktadır. Bu teknikler; kaygı, depresyon, kızgınlık, evlenme güçlüğü, iletişim bozukluğu, anne-baba ile ilgili sorunlar, kişilik bozuklukları, obsesif-kompulsif bozukluklar, uyuşturucu madde bağımlılığı ve psikotik bozukluklar gibi oldukça yaygın klinik problemlerin tedavisinde uygulanmaktadır.¹⁵

Ellis'e göre akılıcı-duygusal terapistler karşılıklı ilişki, yorumlama, eleştiri, aktif öğretme, geri-bildirim, çürütme, espri-güldürü, ödevlendirme gibi tekniklerin yanısıra,¹⁶ danışanın dilininin değiştirilmesi, akılıcı-duygusal benzetme, rol yapma, sıklıganlığa karşı egzersizler, tartışma gibi bilişsel ve duygusal tekniklerle birlikte operant şartlanma, sistematik duyarsızlaştırma, relaksasyon ve modelcilik gibi davranışsal teknikleri de kullanmaktadırlar.¹⁷ Ellis'e göre bu teknikler, bireye akılıcı olmadığını ve bundan dolayı nasıl bir duruma düştüğünü göstermesi bakımından yararlıdır.¹⁸ Ayrıca bu tekniklerin amacı hem katartik bir yaşantı oluşturmak hem de danışanların duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olmaktır.¹⁹

Rasyonel-emotif terapist, ilk seansta danışanda duygusal rahatsızlıklara yol açan mantık dışı inanışları yorumlamaya başlar. Terapist aktiftir ve danışanın mantık dışı inanışlarını açıklamasını beklemez. Akılıcı-duygusal terapi eğitimi

¹⁵ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 4 th Edition, (California: Brooks Kole Publishing Company, 1990), s.338.

¹⁶ Shertzer, Stone, *a.g.e.*, s.187.

¹⁷ Corey, *a.g.e.*, ss. 338-341.

¹⁸ Shertzer, Stone, *a.g.e.*, s.187.

¹⁹ Corey, *a.g.e.*, s.340.

gördüğü ve bir çok danışanla karşılaştığı için terapist bu inanışların ne olduğunu tahmin edebilir. Örneğin; kocası tarafından reddedilmek bir kadında oldukça etkili bir depresyon doğurabilir ve bu depresyon şu yanlış inanışlarla ilgilidir: 1. Reddedilmek korkunç bir şeydir. 2. Kadın buna dayanamaz. 3. Reddedilmemeliydi. 4. Artık başka bir eş tarafından kabul edilmeyecektir. 5. Reddedildiği için değersizdir. 6. Bu kadar değersiz olduğu için de aşağılanmayı hak etmektedir.

Terapistlerin yorumlama sürecinin zamanlaması konusunda saplantısal olmasına gerek yoktur. Depresyona sebep olan inanışların yapısını anladıklarına emin olduklarında elde ettikleri bilgiyi danışana direkt olarak ve zorla aktarabilirler. Akılcı-duygusal terapistler iyi zamanlanmış bir yorumun her zaman içgörünü oluşturacağı konusunda hayale kapılmazlar. Danışan kendi mantıksızlıklarının farkına varıncaya kadar yorumlar ve karşılaştırmalar sürekli olarak tekrarlanacaktır.

Yorumlar şu andaki üzücü olaylarla geçmişteki olaylar arasında bilinçli bağlantılar kurmak için değil şu anda rahatsızlık veren durumları danışanların kendilerini üzmemek için kullandıkları mevcut inanışlara bağlamak için yapılır. Terapistler kullanılan bazı mantık dışı inanışlar hakkında danışanlara geri bildirimde bulunurken ayrıca rasyonel-emotif terapinin kişilik kuramını da danışanlara öğretirler.²⁰

Ellis'e göre terapide sadece karşılıklı ilişki teknikleri yeterli değildir. Çünkü bu teknikler, hastanın akılcı olmayan düşüncesini nasıl sürdürdüğünü ve bu durumun nasıl değiştirilebileceğini göstermek için tek başına kullanıldığında yeterli olmamıştır. Danışman aynı zamanda eleştiri tekniğini de kullanarak genel ve akılcı olmayan düşünceleri eleştirir ve danışanı daha akılcı görüşler benimsemesi konusunda teşvik eder. Bunu ise iki şekilde yapar:

²⁰ Prochoska, *a.g.e.*, s.184.

a) Danışman, danışanın daha önce öğrenmiş olduğu ve o an kendinde algıladığı batıl inançlara karşı çıkar. Örneğin yapmaktan korktuğu bir şeyle ilgilenmesi için onu cesaretlendirir, ikna ve ısrar eder.

b) Danışman, bireyin korkularının temelini teşkil eden akılcı olmayan düşünce sürecini ele almalıdır. Ayrıca danışman danışandan daha güçlü ve sağlıklı olduğundan dolayı kişinin mantık dışı düşüncesini değiştirmek için onun savunmasına ve dayanıklılığına karşı koyma riskini göze almalıdır.²¹

Akılcı-duygusal terapistler terapi sürecine genellikle etkili bir bilişsel metodoloji katarlar. Danışanlara çok çabuk ve direkt olarak mantık dışı inanışlarını yansıtırlar. Daha sonra da bunlara artık inanmamaları için bu mantık dışı inanışlarla nasıl uğraşacaklarını öğretirler. Gerçeğe dayalı bir felsefe edinmelerini sağlayarak akılcı-duygusal terapi, danışanların daha çok düşünmesine yardım eder ve aktif öğretme tekniğini kullanır.²²

Terapist, danışana rahatsızlık duyabileceği halde eleştirilmeye dayanabileceğini gösterir ve danışanın mantık dışı inanışlarını eleştirmeye başlar. Terapistler danışma sürecinde eleştiri tekniğini destekleyici nitelikte rol oynayan **çürütme tekniğini** de kullanarak danışanların bilinç düzeylerini daha olgun ve mantıksal bir düzeye getirirler. Etkili tartışmacılar gibi terapistler de danışanların çeşitli inanışları arasındaki ya da inanışları ile davranışları arasındaki ilişkileri ortaya koyabilirler. Terapistler, danışanların birtakım korku, olumsuz düşünce ve inanışlarını "ne tür delillerin var?" ya da "...olduğu nerede yazılı?" gibi sorularla çürütme tekniğini uygular.²³

Terapistler danışanlarına, sadece bazı olay ve durumlardan değil, bu olaylarla ilgili kendi düşüncelerinden dolayı rahatsızlık duyduklarını göstermek

²¹ Shertzer, Stone, *a.g.e.*, s.187.

²² Corey, *a.g.e.*, s.338.

²³ Prochaska, *a.g.e.*, s.185.

amacıyla da çürütme tekniğini kullanırlar. Bu tür çürütmelerle terapist danışanın bilincini daha mantıksal bir seviyeye getirmeye çalışır. Çürütme tekniği akılcı-duygusal terapistlerin kullandığı bilişsel teknikler arasında yer almaktadır.²⁴

Rasyonel-emotif terapistler terapi sürecinde danışanlarda davranış değişikliği yaratma amacıyla danışanlara çeşitli ödevler verirler ve bu ödevleri yapmaları için onları yönlendirirler.²⁵

Ödevlendirme tekniği de rasyonel-emotif terapide kullanılan bilişsel teknikler arasındadır. Terapist danışanlardan kendi problemlerini liste halinde sıralamalarını, kesin buldukları düşünceleri arayıp bulmalarını ve bunlarla mücadele etmelerini ister. Onlara ödevler verilir. Bu da mutlak "gereklilikleri" ve "olması gerekenleri" ortaya çıkarmanın bir yoludur. Ödevin bir bölümünde rasyonel-emotif terapide uygulanan A-B-C kişilik kuramı günlük yaşamda karşılaşılan bir çok probleme uygulanır. Danışanlar risk alma durumlarına katılmaya teşvik edilir ve böylece kişiliklerini sınırlayan düşünceleriyle başa çıkmayı öğrenirler. Örneğin; tiyatro yeteneği olup da bunu izleyici önünde sergileyemeyen bir kişiden, bir oyunda küçük bir rol alması istenebilir. Bu ve buna benzer ödevlerin arkasında yatan teori, insanların genellikle negatif kehanetlerde bulunmaları ve bunun sonucunda da önceden söyledikleri gibi gerçekten başarılı olamamalarıdır. Oturumlar sırasında ve özellikle oturumlar arasındaki günlük yaşantılarda danışanlardan belirli görevleri gerçekleştirmeleri istenir. Böylece yavaş yavaş endişe ile mücadele etmeyi ve mantık dışı düşünceleri kabul etmemeyi öğrenirler.²⁶

Terapistler danışanların duygularında ve davranışlarında daha mantıklı olabilmelerini sağlamak ve danışanlara mantık dışı-saçma inanışlarını göstermek

²⁴ Corey, *a.g.e.*, s.338.

²⁵ Prochaska, *a.g.e.*, s.186.

²⁶ Corey, *a.g.e.*, s.339.

amacıyla **espri-güldürü (nüktedanlık) tekniğini** kullanırlar. Terapist, gerekli gördüğünde grubu danışanın saçma düşüncelerine güldürür.²⁷

Espri-güldürü tekniği de rasyonel-emoitif terapide kullanılan bilişsel teknikler arasında yer almaktadır. Yapılan bir araştırma, esprinin akılcı-duygusal terapistlerin kullandığı en popüler tekniklerden biri olduğunu göstermiştir. Ellis, terapide danışanları sıkıntıya sokan abartılı düşünce şekliyle mücadele edebilmek için çok fazla espri kullanmıştır. Rasyonel-emoitif terapiye göre, duygusal bozukluklar genellikle kendini çok ciddiye almaktan ya da karşılaştığı olaylar sonucunda kişinin espri duygusunun kaybetmesinden kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak kişilerin aşırı ciddi yanlarıyla mücadele etmek ve kendi yaşam felsefelerine karşı gelebilmek için danışanlar genellikle espriyi kullanırlar. Terapi seanslarında Ellis genellikle mantıksal ve komik şarkılar kullanır ve kendilerini sıkıntılı ya da endişeli hissettikleri zaman insanların kendi kendilerine ya da grup olarak şarkı söylemelerini ister. Ellis'e göre espri, danışanların inatla taşıdıkları bazı fikirlerin saçmalığını ortaya çıkarır. Bu teknik, danışanların kendilerini daha ciddiye almalarına yardımcı olması açısından oldukça etkili bir tekniktir.²⁸

Rasyonel-emoitif terapi yaklaşımında danışman danışanın geçmişteki ve şimdiki akılcı olmayan saçma düşüncelerini şöyle açığa çıkarmaktadır: a) Danışanın dikkatini toplamasını ve bilinçli olmasını sağlar. b) Rahatsızlık ve mutsuzluklara neyin sebep olduğunu ve mutluluğun nasıl devam edeceğini danışana gösterir. c) Danışanın içten gelen bir şekilde ifade ettiği duygu ve düşüncelerdeki akılcı olmayan unsurların ne olduklarını tümüyle kendisine gösterir. d) Danışana tekrar nasıl düşüneceğini, nasıl mücadele edeceğini ve bunu nasıl ifade edeceğini öğretir. Böylece kişinin içten gelen duyguları akılcı ve etkili olur.

²⁷ Prochaska, *a.g.e.*, s.186.

²⁸ Corey, *a.g.e.*, s.340.

Hatta bu şekilde kişinin gelecekteki yaşamında da aynı hatalara düşmemesi için akılcı olmayan düşünceleri de gösterir.²⁹

Tartışma tekniği, rasyonel-emotif terapide kullanılan önemli bilişsel teknikler arasında yer almaktadır. Terapist, danışanın mantık dışı düşüncelerini tartışarak danışana problemleriyle nasıl başa çıkacağını gösterir.³⁰

Terapistler bunun yanısıra bilimsel kıyaslamaların kişisel problemlerin çözümünde kullanılması konusunda açıklayıcı bilgiler verirler. Terapide kitaplar, kasetler, seminerler ve sık sık yapılan mini konferanslarla danışanlara rasyonel-emotif yaklaşımın esasları öğretilir. Elbette ki bütün yaklaşımlarda olduğu gibi danışanlar kişisel sorunlarının açıklanması ve çözülmesini sağladığı oranda terapiyi anlayabilir ve kabul edebilirler.³¹

Rasyonel-emotif terapide kullanılan bilişsel tekniklerden biri de **danışanın dilinin değiştirilmesi tekniğidir**. Açık olmayan belirsiz bir dil çarpık düşünme süreçlerinden kaynaklanır. Terapist, dilin düşünceyi, düşüncenin de dili şekillendirdiği fikrinden yola çıkarak danışanların dili kullanma biçimine büyük önem verir. Danışanlar yavaş yavaş "gerekliliklerin" tercihlerle değiştirilebileceğini öğrenirler. "... yaparsam bu gerçekten çok kötü olur" demek yerine, "... yaparsam bu yanlış olabilir." demeyi öğrenebilirler. Çaresizlik içinde ve kendini kınayan bir şekilde konuşan danışanlar yeni-kişisel cümleler kullanmayı öğrenebilirler. Kendi "gereklilikleri" nin yerine mutlakiyetçi olmayan tercihler getirerek kişisel güçlerini kazanırlar. Dil yapılarını değiştirip yeni kişisel durumlar oluşturarak danışanlar, artık farklı düşünmeye ve davranmaya başlarlar.

²⁹ Seherter, Stone, *a.g.e.*, s.187.

³⁰ Corey, *a.g.e.*, s.338.

³¹ Prochaska, *a.g.e.*, s.186.

Corey, rasyonel-emosif terapide bilişsel tekniklerle birlikte kullanılan duygusal teknikleri; akılcı-duygusal benzetme, rol yapma, sıklığına karşı egzersizler, zorlama ve güç kullanma olarak üç grupta incelemektedir.

Akılcı-duygusal benzetme tekniği yeni duygusal kalıplar oluşturmak için kullanılan yoğun bir zeka uygulaması tekniğidir. Danışanlar gerçek yaşamda düşünmek, hissetmek ve davranmak istedikleri şekilde düşündüklerini, hissettiklerini ve hareket ettiklerini farzederler. Onlara olabilecek en kötü şeylerin birini hayal etmeleri, bu durum hakkında gereksiz yere ne kadar üzülebilecekleri, duygularını ne kadar yoğun şekilde yaşayabilecekleri ve son olarak bu deneyimi uygun bir duygu haline nasıl dönüştürebilecekleri gösterilir. Duygularını normale dönüştürmeyi öğrendiklerinde artık buna benzer bir durumda davranışlarını daha kolay bir şekilde değiştirmeyi ve buna dayanabilmeyi de öğrenirler. Bu tür bir teknik, kişinin diğer bireylerle olan problemlerine veya kişi için sorun yaratan diğer durumlara rahatlıkla uygulanabilir. Ellis (1988)'e göre eğer akılcı-duygusal benzetmeyi bir kaç hafta süreyle haftada bir kaç kez uygulamayı sürdürürsek bu tür olaylar sonuçunda artık kendimizi üzmeceğimiz bir noktaya varırız.

Rol yapma tekniğinde hem duygusal hem de davranışsal bölümler vardır. Terapist danışanların kendi kendilerine bu rahatsızlıkları nasıl meydana getirdiklerini göstermeye çalışır. Herhangi bir durumda ne hissettiklerini ortaya koymak için danışanlar bazı davranışların provasını yaparlar. Burada üzerinde durulan asıl husus, hoş olmayan duygulara bağlı olarak gelişen mantık dışı inanışlar üzerindedir. Örneğin, kabul edilmeme korkusuyla bir öğrenci yüksek lisansa başvurma işini sürekli olarak erteleyebilir. Yalnızca istediği okula kabul edilmeme korkusu, onda "aptal olma" duygusu oluşturabilir. Bir dekanla görüşme rolü yapar, daha sonra endişelerini ve bu endişeye sebep olan mantık dışı düşüncelerini not ederek "mutlaka" kabul edilmesi gerektiği ya da kabul

edilmemenin onun aptal ya da yetersiz bir kişi olduğunu gösterdiği şeklindeki mantık dışı düşünceye karşı koyar.

İnsanların davranışlarındaki mantık dışı sıklığından kurtulabilmeleri için Ellis (1988) bir takım egzersizler geliştirdi. Ona göre eğer birisi bizim aptal olduğumuzu düşünüyorsa bunun bir felaket olmadığını kendi kendimize söyleyerek rahatsız olmaktan kaçınabiliriz. Bu egzersizlerdeki en önemli nokta; danışanların, insanları onları benimsemediklerinde ve bunu açık şekilde gösterdiklerinde rahatsız olmamaya çalışmalarıdır. **Sıklığına karşı egzersiz tekniği** hem duygusal hem de davranışsal bölümleri kapsamaktadır. Danışanlara ödevler verilerek onlardan insanların düşüncelerinden çekindikleri için yapmaya korktukları bir şeyi yapma riskini almaları istenebilir. Danışanlardan kendilerine ya da başkalarına zarar verecek egzersizleri yapmaları kesinlikle istenmez. Örneğin, danışanlar bir otobüs ya da trende duracakları zaman bağırabilirler, dikkat çekmek için renk renk kıyafetler giyebilirler, ciğerleri patlayıncaya kadar şarkı söyleyebilirler, bir konferansta saçma bir soru sorabilirler, bakkaldan solaklar için İngiliz anahtar isteyebilirler ya da iyi servis yapamayan bir garsona bahşiş vermeyebilirler. Bu davranışları gerçekleştirerek danışanlar aslında diğer insanların kendi davranışlarıyla ilgilenmediklerini anlarlar. Rahatsız olmamak ya da küçük düşmemek için kendi başlarına çalışırlar. Utanma duygusunun kişinin kendisinden kaynaklandığını farkedene kadar ve fazla sınırlanmamış şekilde hareket edebilene kadar bu egzersizleri uygulamaya devam ederler ve sonunda diğer insanların göstereceği reaksiyonların, yapmak istedikleri şeyleri engellenmesine izin vermemeleri gerektiğini öğrenirler.

Ellis, danışanların entellektüel içgörüden duygusal içgörüye geçişlerine yardımcı olmak için **zorlama ve güç kullanma tekniğinin** kullanılmasını gerektiğini ileri sürmüştür. Danışanlara kendileriyle nasıl güçlü diyaloglar kuracakları gösterilir.

Böylece kendi mantık dışı düşüncelerini açıklayarak bunları etkili şekilde uzaklaştırmayı öğrenirler. Terapist bazen danışanın felsefesine bürünerek rol değiştirir. Danışandan terapisti ikna ederek bu fikirlerden vazgeçmesini sağlaması istenir. Güç kullanma yukarıda açıklanan sıklığı önleme egzersizlerinin en önemli bölümünü teşkil eder.

Rasyonel-emotif terapistler genel davranış terapistleri tekniklerini de kullanırlar. Bunlar özellikle **operant şartlanma, relaksasyon ve model alma** gibi tekniklerdir. Danışanın yaşamında meydana gelen olaylarda davranışsal ödevler önemlidir. Bu ödevlendirmeler sistematik olarak yapılır ve kayıt edilir. Bunların çoğunda duyarsızlaştırma yetenek ve kendine güven eğitimi üzerinde durulur. Rasyonel-emotif terapistler danışanları yavaş yavaş kendilerini duyarsızlaştırmaya ve bazen de yapmaya korktukları şeyleri yapmaya teşvik ederler. Örneğin asansörden korkan bir kişi günde yirmi ya da otuz kez asansöre binerek korkusunu yenmeye çalışır. Danışanlar gerçekten de yeni ve zor şeyleri yaparlar, ve böylece içgörülerini somut hareketlere dönüştürürler. Farklı davranarak "şimdiye kadar hep başarısız oldum, yine başarısız olacağım" gibi saçma düşüncelerini değiştirmeyi öğrenirler.³²

Ellis'e göre danışman'ın görevi mutsuz ve sorunları olan danışanlarla birlikte çalışarak onlara; a) Sorunlarının çoğunlukla çarpık algılamalardan ve akılcı olmayan düşünceden kaynaklandığını gösterir. b) Bireylerin problemlerinin temel sebeplerini yok etmek için bireyin algılamasının (kavramasının) düzenlenmesi ve düşüncenin mantıklı bir şekilde organize edilmesinde yardımcı olur.

Ellis tüm etkili danışmanların danışanlara yaşamdaki olayları tekrar düşünmeyi ve tekrar algılamayı öğrettiklerini veya onları bu konuda ikna ettiklerini

³² Corey, *a.g.e.*, ss.339-342.

ileri sürer. Danışanlar bu şekilde davranarak akılcı olmayan düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını değiştirirler.

Akılcı-duygusal terapide danışman'ın temel görevlerinden biri de danışanın geçmişten bugüne süregelen ve halen devam eden heyecansal problemlerinin kaynağının kendini ifade edememe olduğunu göstermektir. Danışmada transfer ve karşı-transfer ilişkileri de oluşabilmektedir. Bu durumda danışman bunu açıklayabilir ya da not edip açıklama yapmayabilir. Akılcı-duygusal terapi daha çok nevrotik belirtileri olan kişilerde başarılı olmaktadır.³³

Rasyonel-emosif terapi yaklaşımında terapist, danışanın mantık dışı inanışlarına ve benliğini tahrip edici davranışlarına yönelirken danışana karşı şartsız kabul göstermektedir. Bu yönüyle Rogerian yaklaşımla da benzerlik göstermektedir. Rasyonel-emosif terapistler danışana karşı samimi ve açık davranırlar. Danışma sürecinde kendi fikirlerini, inançlarını ve yaşam felsefelerini anlatırlar. Hatta terapistin insan üstü bir varlık olmadığını göstermek amacıyla kendi zayıf yönlerini de danışana aktarırlar. Etkili terapistler başarılı olmak için felsefi konularda danışanlarıyla tartışmaya hazır olmalıdır. Ayrıca etkili terapistler iyi bir yaşam felsefesine sahip olmalıdırlar. Terapi sürecinde terapist danışanın bilinç seviyesini çocuksu, talepkar ve kesin düşünce biçiminden; mantıklı, empirik ve olasılıkçı düşünce biçimine dönüştürmek için danışan ile birlikte çalışır.³⁴

Danışma süreci ya da psikoterapinin asıl amacı, danışana mantıklı düşünebilmeyi öğretmektir. Sürecin başında duyguların yansıtılması, karşıt tepki oluşturma ve güven pekiştirme gibi sık sık kullanılan terapi teknikleri uygulansa bile, akılcı-duygusal terapi aktif ve direktif bir öğretim sürecine dönüşür. Burada mantık dışı fikirler ve inanışlar üzerinde durulur, bunların danışanın duygusal rahatsızlıkları ya da mutsuzluğu ile ilişkisi ve danışanın duygusal rahatsızlıkları ya

³³ Shertzer, Stone, *a.g.e.*, ss.186-187.

³⁴ Prochaska, *a.g.e.*, ss.194-195.

da mutsuzluğu ile ilişkisi açıklanır; danışanın mantalitesi, mantıklı, akılcı üşünceler ve önerilerle değiştirilir.³⁵

Terapi genellikle danışanın düşünce biçiminde odaklaşan bireysel sorularla başlar. Danışanlar, mantık dışı düşüncelerinin farkına varmaya başladıktan sonra terapi gruplarına yerleştirilirler. Gruplarda danışanlar eleştiriye, reddedilmeye ya da eğlenceye karşı daha akılcı tepki göstermeyi öğrenirler. Grup içinde danışanlar hayata ve başkalarına karşı mantıklı düşünmeyi öğrenirler, grupta mantıklı düşünme, hissetme ve hareket etme önemlidir.³⁶

Ellis, danışanlarına saldırmak ve tartışmaya girmek için danışanlardaki en şiddetli duygu ve düşünceleri yansıtır. Bireyin kendine verdiği değer, kendine güveni ve özsaygısının ne kadar önemli olduğu üzerinde durur ve birey olarak danışanın kendi hakkındaki düşünceleri ile davranışları ve performansları arasındaki farklılığı ortaya koyar.

Ellis'e göre; etkili danışma ya da psikoterapinin esası, danışanın düşüncelerinin değiştirilmesidir. Problemlili bireylerin düşünceleri mantık dışı olacağı için bu mantıksızlığa direkt olarak karşı koyulmalıdır. Terapi sürecinde danışan değişime karşı direnç gösterebilir. Direnç danışanın problemlerinin üstesinden gelme çabalarını engelleyecektir.³⁷

DANIŞANIN ÖZELLİKLERİ

Rasyonel-emotif terapidde bilincin artırılması genellikle "eğitimsel" bir işlem olduğu için danışanın görevi genellikle öğrencilerinkine benzer. Problemlerini açıklarken danışanlar, duygusal rahatsızlıklara neden olan inanışlarını savunmaya

³⁵ Patterson, a.g.e., s.25.

³⁶ Prochaska, a.g.e., s.181.

³⁷ Patterson, a.g.e., s.26.

çalışırlar. Örneğin; mutlu olmaları için popüler olmaları gerektiği gibi bir inanış ileri sürerler. Danışanlar en önemli inanışlarının ve eğilimlerinin çok kesin bir yolla ifade edildiği için terapist tarafından kabul edilmediğini kısa zamanda farkedebilirler. "Kendini iyi hissetmen için başarılı olman gerektiği nerede yazılı, bana gösterir misin?" Bu yaklaşım danışanların dogmatizmine karşı gösterilen bir karşı çıkmadır. Danışanlar kısa zaman sonra mantıksal ya da empirik olarak savunamadıkları çok önemli mantık dışı inanışları olduğunu farkedebilirler. Aslında bu tür saçmalıkların inanış olduğunu iddia ederler ve duygusal olarak kendilerini üzdüklerini farkedebilirler. Dürüst ve alçak gönüllü bireyler gibi yaşam hakkında öğrenmeleri gereken çok şey vardır, fakat aynı zamanda terapistler gibi mantıklı ve açık yürekli olabilecekleri potansiyele sahip oldukları konusunda cesaretlendirilirler.

Bununla birlikte danışma sürecinde, danışanlar yeterli gelişmeyi gösterebilmişlerse onlara verilen ödevi yapmaları gerekecektir. Bu ödevler, Ellis'in yazdığı "Suçluluk Duymadan Seks (1958)", "Başarılı Evliliğin Yolları (Ellis ve Horper, 1972)" ve "Bir Nevrotik ile Nasıl Yaşanır (1957)" gibi kitapları okumalarıdır. Ödevde ayrıca danışma oturumlarında kaydedilen bantların dinlenmesi, eleştirilmesi ve böylece danışanların mantık dışı inanışlarının farkına varmaları yer alır.

Danışanlar, çocukça düşüncelere yöneldiklerini farkettiler ve bu konuda tecrübe kazandıkça, rasyonel-emosif grup ve seminerlerde ders vermeye başladılar. Bir danışanın duygusal olarak rahatsız olmasına sebep olan inanışlarını ve değersiz bir insan olmadığını analiz edebilmesi için başka bir danışan örnek verilir.³⁸

³⁸ Prochaska, *a.g.e.*, ss.183-184.

RASYONEL-EMOTİF TERAPİ YAKLAŞIMININ ELEŞTİRİSİ

Rasyonel-emotif terapi yaklaşımı, en çok entellektüel tekniklere ve mantık dışı düşünce ve duygulara fazlaca yer verilmesi ve güvenilmesi konusunda eleştirilmektedir.³⁹

Davranışçı terapistler; duygusal bozuklukların mantık dışı düşüncelerin değil, mantık dışı çevrelerin ürünleri olduğunu belirtmektedirler. Davranış bozukluklarının bireyin geçmişteki ve şimdiki örseleyici-üzücü olaylar hakkındaki mantık dışı inanışlardan kaynaklandığı hipotezini destekleyen verilerin olmadığını ileri sürmektedirler. Duygusal bozuklukların sorumluluğunun bireye yüklenmesi eleştirilmekte ve çevre faktörüne dikkat çekilmektedir.

Psikanalistler; rasyonel-emotif yaklaşımın terapistte yüklediği rol ve fonksiyonlar saldırgan ve otoriter olarak nitelendirilmektedir. Rasyonel- emotif terapi bir çeşit beyin yıkamadır. Tartışma konusunda iyi eğitim görmüş terapist ile karşı karşıya geldiğinde danışan şaşkınlığa ve kaygıya kapılmaktadır. Çünkü danışanın problemi konusunda yaptığı açıklamalar terapist tarafından aptalca ve mantık dışı olarak nitelendirilmektedir. Terapistin saldırgan ve otoriter tutumu danışanların kendilerini savunmasız hissetmelerine neden olmaktadır. Eski savunmalar yerine rasyonalizasyon ve entellektüalizasyonun ön plana çıkarılması ve terapistin danışana mantıksal ve empirik bir felsefi sistemi sunması, psikanalistler tarafından olumsuz ve faydasız görülmektedir.

Hümanistik yaklaşım korku, kaygı, dehşet ve aşırı heyecan gibi duyguların aslında hoş olmadığını, ancak bu duyguların doğuştan gelen mantık dışı duygular da olmadığını ileri sürmektedir. Bazı olaylarda bireyin dehşete ve kaygıya

³⁹ Shertzer, Stone, *a.g.e.*, s.188.

kapılması mantık dışı olabilir. Örneğin; bir dersten B' almak yerine C alan bir öğrencinin dehşete kapılması mantık dışı olabilir. Ancak, bazı olaylarda da dehşete kapılmak mantık dışı olmayabilir. Örneğin; dünyada nükleer silahların artması ve nükleer savaş tehdidi karşısında dehşete ve korkuya kapılmak mantık dışı bir duygu değildir. Hümanistik yaklaşım bu örneklerle rasyonel-emotif terapi yaklaşımını eleştirmekte ve aşırı bulmaktadır.

Eklektik yaklaşıma göre; rasyonel-emotif terapi hiç bir durumun korkunç ya da dehşet verici olmadığı konusunda genelleme yaparak hayatın trajik yönünü reddetmektedir. Bunun yerine bazı danışanların kendilerini duygusal olarak üzdükleri kabul edilmelidir. Kansının ölümüyle depresyona giren bir danışan ile terfi edemediği için depresyona giren bir danışan aynı kategoriye koyulmamalıdır.⁴⁰

Patterson'a göre; rasyonel-emotif terapi aslında danışman'ın duygusal rahatsızlıklarla ilgili kendi kuramına bağlı olarak, danışanın gizli düşüncelerini yorumlamasıdır. Bu tekniğin başarılı olması rasyonel-emotif yaklaşımın geçerliliği için delil sayılsa bile farklı kuramlar uygulayan diğer yoruma dayalı yaklaşımlar da (örneğin; psikanaliz) başarılı olmuştur. Bu yaklaşımlarda olduğu gibi, danışanın yorumlama sürecini kabul etmesi, bunun doğru olduğunu göstermez. Eğer yorum tekniğini kullanan farklı yaklaşımlar başarılı oluyorsa farklı dil kullansalar bile bu yaklaşımların aynı geçerli kavramları kullanmaları mümkündür. Patterson, rasyonel-emotif terapi sürecinin bir takım danışanlarda yararlı olabileceğini ancak halen cevaplanması gereken bir takım sorular olduğunu ileri sürmektedir. 1.Rasyonel-emotif terapi Ellis'in belirttiği sebeplerden dolayı mı etkilidir? 2.Hangi durumlarda etkilidir? Diğer yaklaşımlardan elde edilen sonuçları verebilir mi? Danışanda bağımsızlık ve sorumluluk duyguları yaratabilir mi? 3.

⁴⁰ Prochaska, *a.g.e.*, ss.201-203.

Sonuç olarak danışandaki iyileşme kalıcı mıdır? Patterson'a göre bu sorular aynı zamanda diğer danışma yaklaşımlarına da sorulması gereken sorulardır.

Mahoney'e göre (1974), rasyonel-emotif terapinin yeterliliğini araştıran deneysel çalışmalar çok azdır, metodolojik olarak eksiktir ve vasat düzeydedir.

Meichenbaum ise; Ellis'in genellikle kendi sayılıtlarını destekleyen araştırmaları seçtiğini, çalışmalarının ve elde ettiği sonuçların büyük bölümünün hala sorgulandığını belirtmiştir. Maichenbaum'a göre; Ellis kuramında psikolojiyi ve diğer terapi ve davranış değişikliği kuram ve tekniklerini kullanmıştır. Bunlar; fenomenoloji, duyarsızlaştırma, bio-geribildirim, beklenti, nitelme-sonucu bağlama kuramı, bilişsel uyumsuzluk, placebo etkisi, denetim odağı, bilgi verme, öğretme, yetenek eğitimi, modelcilik ve kişilik kontrolü gibi kuram ve tekniklerdir. Sonuç olarak rasyonel-emotif terapi kuramının bütün kuramları kapsayacak şekilde genişletilmesi, entegrasyonun ve sistematizasyonun kaybolmasına neden olmuştur.

Ewart ve Thoresen, rasyonel-emotif terapi kuramının belirsiz olduğunu, test edilemediğini, özele indirgenemediğini ve diğer kuramlarla rasyonel-emotif kuramı arasında ayırdedici bir ilişkinin olmadığını ileri sürmektedirler.

Bir çok terapist rasyonel-emotif terapiye güçlü bir şekilde karşı çıkmakta ve bu yaklaşımın çok basit ve aşırı sözel, çok entellektüel ve otoriter bir beyin yıkama yöntemi olduğunu düşünmektedir.

Ellis'e göre; bu eleştirilerin hiç biri geçerli değildir. Rasyonel-emotif terapi oldukça felsefi ve sözel olmayan bir üslupla çok şey elde edebilen, bireyin temel duygularıyla ilgilenebilen ve bunları değiştirebilmesi için "düşünmek" kadar "hareket etmeyi" de teşvik eden bir kuramdır. Rasyonel-emotif terapi otoriter olmaktan çok bireyi otoriter olmaya yönelten ve insanların düşüncelerinde daha az telkin edici ve daha çok bağımsız olmalarını isteyen bir yaklaşımdır.

bu
koy
ala
iyili
yol
Co
Ca
Da
Inc
Pa
Yo
Pr
Pr
Sh
Mi

Ellis'e göre rasyonel-emotif terapinin başarı oranı % 90'dır. Klinik bulguların da ortaya koyduğu gibi rasyonel-emotif terapi kuramı diğer kuramlara kıyasla daha fazla kişiye faydalı olmaktadır. Çok kısa bir sürede yararlı sonuçlar alabilmektedir. İyileşme durumu kalıcı olup diğer kuramlarla elde edilen iyileşmeden daha köklüdür. Bu klinik kanıtların kontrollü deneysel çalışmalar yoluyla şu anda da doğruluğu ispatlanmaktadır.⁴¹

KAYNAKÇA

Corey, G., **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**, 4th Edition, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1980.

Davison, G.C., Neale, J.M., **Abnormal Psychology**, U.S.A: John Wiley & Sons, Inc. 1974.

Patterson, C.H., **Theories of Counseling and Psychotherapy**, 4th Edition, New York: Harper and Row Publishers, 1986.

Prochaska, James, O., **Systems of Psychotherapy**, U.S.A: The Dorsey Press, 1984.

Shertzer, B., Stone, S.C., **Fundamentals of Counseling**, Boston: Houghton Mifflin Company, 1971.

⁴¹ Patterson, *a.g.e.*, ss.25-30.